

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Тема: РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНОЇ ГРИ
БАСКЕТБОЛ

Виконала: Мошенська О. Ю.
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Науковий керівник:
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
Хлус Н. О.

Допущено до захисту
« » _____ 2023 р.

Завідувач кафедри
_____ А. П. Дмитренко
Дата захисту: « » _____ 2023 р.
Оцінка _____
Підписи членів ЕК:

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНОЇ ГРИ БАСКЕТБОЛ	8
1.1. Поняття «координаційні здібності», види та закономірності їх формування	8
1.2. Особливості та значення розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.....	14
1.3. Спортивна гра баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.....	22
<i>Висновки до першого розділу</i>	34
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНОЇ ГРИ БАСКЕТБОЛ	35
2.1. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.....	35
2.2. Розробка та впровадження системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.....	45
2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.....	50
<i>Висновки до другого розділу</i>	58
ВИСНОВКИ	60
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

В умовах сьогодення, коли наша ненька Україна відвойовує свою державність та цілісність, необхідно, щоб кожна дитина дошкільного віку змогла покращити свої здібності діяти в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, які виникають, та потребують значного прояву винахідливості, здатності до концентрації та переключення уваги, швидкості реакції, до просторового, точного та динамічного виконання рухів. Науковці зазначають, що рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку займає найважливіше місце у процесі засвоєння цілісної рухової діяльності [15, 24]. В існуючих умовах, незважаючи на різноманітність освітніх програм, за якими працюють заклади дошкільної освіти, питання покращення процесу фізичного виховання дітей залишається актуальним [40]. Науковець О.І. Курок вказує, що система фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти працює недостатньо ефективно, та наголошує на те, що необхідно постійно вдосконалювати традиційні та впроваджувати сучасні нові засоби, форми та методи занять фізичними вправами. У дитини старшого дошкільного віку відбувається зміна всіх систем організму, цей період найсприятливіший для формування у дітей фізичних якостей та координаційних здібностей, які втілюються під час рухової активності.

Науковцем Е.С. Вільчковським доведено, що в період дошкільного дитинства закладається база для розвитку координаційних здібностей, а також набуваються знання, уміння і навички з виконання вправ на координацію. Цей період дитинства називається «сенситивним» для розвитку координаційних здібностей. Якщо в цей період добре розвиваються координаційні здібності, то це є необхідною передумовою для благополучного навчання фізичним вправам. Координаційні здібності активно впливають на темп та спосіб засвоєння техніки виконання вправи, а також на подальше рівноцінне багатоманітне використання. Координаційні здібності сприяють управлінню рухами, до зростання рухового

досвіду дітей старшого дошкільного віку. Розвиток координаційних здібностей відбувається більш інтенсивно під час виконання фізичних вправ, які під час ускладнених умов, потребують раптової зміни техніки виконання руху, з додатковими завданнями, при виконанні вправ з одним предметом та з різними предметами спортивного обладнання та інвентарю.

Одним з найсприятливішим методом для покращення координаційних здібностей для дітей старшого дошкільного віку є вправи з м'ячем, тобто елементи спортивних ігор. В процесі вивчення дітьми старшого дошкільного віку вправ з м'ячем, рухові навички використовуються дітьми в ігровій діяльності, переносяться на дії з предметами в побутових умовах, тобто стають важливим складовим компонентом їхньої повсякденної рухової активності. Все це сприяє покращенню орієнтування у просторі, що так важливо для загального розвитку координаційних здібностей для дітей дошкільного віку. Тому для покращення координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку було розглянуто питання використання елементів спортивної гри баскетбол та вирішено працювати над темою магістерського дослідження **«Розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Об'єкт дослідження – процес розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – система роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Гіпотеза дослідження: процес розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол буде ефективнішим за таких умов:

- систематичного використання спортивної гри баскетбол в освітньому процесі дітей старшого дошкільного віку;
- використання ігрових та змагальних прийомів при організації системи роботи;
- взаємодія з батьками з питання розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури щодо питання розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.
2. Дослідити вихідні показники рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.
3. Розробити систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.
4. Розробити практичні рекомендації педагогам та батькам з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Теоретична значимість системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол, що:

- конкретизовані умови, що сприяють розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол;
- розроблено зміст педагогічної діяльності, спрямованої на розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол у процесі організації системи фізичного виховання в ЗДО

Практична значимість роботи полягає в тому, що розробка системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол може сприяти формуванню знань, усвідомлених умінь

та навичок використання спортивної гри баскетбол, потреби у зміцненні здоров'я, систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності, починаючи з дошкільного віку. Дана система роботи включала розробку комплексів ігрових вправ зі спортивної гри баскетбол, які були розроблені для розвитку координаційних здібностей.

Розроблена системи роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол доступна для вихователів та батьків. Апробаційні матеріали та результати дослідження можуть бути використано для роботи викладачами факультетів спеціальності 012 Дошкільна освіти та здобувачами освіти.

Апробація результатів магістерського дослідження. Результати апробації магістерської роботи було представлено на 7th International scientific and practical internet – Conference «Modern problems of improve living standards in a globalized world» (December 7–8, 2022; The Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole (Poland); 4th International Scientific Conference «Role of Science and Education in Sustainable Development» (January 12-13, 2023; Academy of Silesia, Katowice, Poland); I Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 24 листопада 2022 року), тези за темою «Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема»; V Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору», (м. Глухів, 15-16 березня 2023 року), написання тез за темою «Формування координаційних здібностей дітей дошкільного віку засобами оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти»; XXI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України»

(м. Кропивницький, 17-18 травня 2023 року. ЦДУ імені В. Винниченка), написання статті за темою «Аналіз сутності поняття «координаційні здібності» дітей старшого дошкільного віку та особливості їх розвитку».

Апробація результатів та основних теоретичних положень представлено під час засідань кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Публікації. Основні положення магістерської роботи викладено у наукових статтях – 3 (всеукраїнські видання. м. Глухів та м. Кропивницький).

Обсяг і структура магістерської роботи. Зміст магістерської роботи включає вступ, два розділи, практичні рекомендації, висновки, додатки та список використаних джерел. Магістерська робота викладена на 86 сторінках, має 13 таблиць, 7 рисунків та 6 додатків. Список використаних літературних джерел складається з 65 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНОЇ ГРИ БАСКЕТБОЛ

1.1. Поняття «координаційні здібності», види та закономірності їх формування

У національній доктрині розвитку освіти вказано на необхідність використання різних форм рухової активності з метою зміцнення здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Тому у сучасних закладах дошкільної освіти фізична підготовка займає провідне місце в системі фізичного виховання дітей. Цій проблемі присвячено багато досліджень науковців: Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Курка, І. Маслюка, Н. Нестерук, Н. Співак, М. Трояновська та інших. Науковцями доведено, що старший дошкільний вік – сприятливий період для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей. У цьому віковому періоді відбувається швидке зростання, активне удосконалення функцій організму, настає сенситивний період для розвитку фізичних якостей, здібностей, серед яких чільне місце займає спритність [5]. Е. Вільчковський довів, що у старшому дошкільному віці закладаються основи культури рухів, успішно освоюються раніше невідомі вправи, формуються нові рухові навички. Найбільш інтенсивно розвиваються координаційні здібності [8].

Л. Майорова підкреслила, що високий рівень розвитку координаційних здібностей являється фундаментом успіху у найрізноманітніших сферах рухової діяльності дошкільників. З'ясуємо сутність понять «здібності», «Координаційні здібності». Теорію здібностей у своїх працях порушували І. Бех, Л. Виготський, В. Крутецький, О. Леонт'єв, В. Моляко та інші. В. Моляко трактує здібності як психічні властивості індивіда, що регулюють досягнення людини і слугують умовою життєдіяльності [26]; Н. Нестерук під здібностями розуміє властивості функціональних систем, які реалізують певні психічні функції та мають

індивідуальну міру прояву і виявляються в успішності та якісній своєрідності засвоєння і реалізації діяльності [28].

Проблему здібностей психологи досліджували з різних наукових позицій. Л. Венгер трактує здібності як індивідуально-психологічні особливості особистості. Вчений виокремив три характерні риси здібностей [7]:

- перші відрізняють людей один від одного;
- другі сприяють успішному виконанню дій;
- треті дозволяють без зусиль швидко опанувати знаннями, уміннями та навичками.

Р. Павелків під здібностями розуміє оцінні критерії потенційних можливостей дитини, як систему узагальнених дій (результат розвитку психічних процесів) [30].

У великому тлумачному словнику здібності тлумачаться як поєднання сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей та властивостей психіки, які виявляються у швидкості, результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат [6].

Л. Венгером доведено, що на рівень розвитку здібностей залежить від:

- якості набутих знань і вмінь, міри їх об'єднання в єдине ціле;
- природних задатків особистості, якості природних нервових механізмів психічної діяльності індивіда;
- ступені тренуваності мозкових структур, які задіяні у пізнавальних і психомоторних процесах [7].

Здібності мають свою структуру, в якій психологи (Л. Виготський, Л. Венгер, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) виділяють провідні й допоміжні властивості.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що у сфері фізичного виховання не існує єдиного погляду на визначення поняття «координаційні здібності».

Так, Е. Вільчковський під координаційними здібностями розуміє [10] :

- здатність дитини до швидкого опанування новими руховими діями;
- здатність до координованого та швидкого перебудовування рухової діяльності (раптова зміна обстановки). Як бачимо, з точки зору автора, координаційні здібності відносяться складного комплексу властивостей, який неможливо єдинозначно оцінити, оскільки будь-який новий рух, виконується спираючись на старі координаційні зв'язки. Відсели можна зробити висновок, що дитина легше панує новий рух, якщо має значний запас рухових навичок та вмінь, розвиваючи таким чином координаційні здібності [10].

Н. Нестерук [28] координацію розглядає як здатність дитини до точного та швидкого відтворення раніше не знайомих рухів. Т. Круцевич [19] координаційні здібності трактує як здатність дитини узгоджувати рухи ланок тіла на час рухової діяльності. І Маслюк [25] розглядає їх як сукупність м'язової, нервової та рухової координації. З її точку зору, саме м'язова координація створює умови для узгодженої роботи рухових одиниць. Н. Співак [41] координаційні здібності розуміє як здібності узгоджувати діяльність різноманітних груп м'язів під час рухової діяльності, як складною за своїм характером, так і такою, що виникла раптово;

На думку М. Трояновська, координаційні здібності складаються із:

- регуляції рухових дій відносно просторових та часових параметрів;
- точності диференціювання, оцінювання та відтворення параметрів рухів;
- спритності та влучності; вміння розслаблювати м'язи; регулювати позу [42].

О. Сотніченко показниками розвинутих психомоторних здібностей вважає швидкість, силу, темп, влучність, точність, пластичність, ритм, спритність, координованість, за якими можна судити про розвиток координаційних здібностей [37].

Т. Скалій [38] до структури координаційних здібностей відносить: точність диференціювання та відтворення м'язових, часових та просторових параметрів рухів, статичну рівновагу та точність узгодження рухів;

Л. Рибалко, О. Худолій, Б. Шиян [36, 43, 46] відносять до комплексу координаційних якостей спритність, точність, рухливість, стрибучість, рівновагу, влучність, ритмічність та пластичність. Вони переконані, що всі ці якості взаємопов'язані, але при цьому зберігають відносну самостійність. На основі цього, В. Лях [22] пропонує розділяти складні та елементарні координаційні здібності. На його думку, здатність точно відтворювати рухи у просторі – це елементарні координаційні здібності, а швидка перебудова рухової дії в умовах несподіваної зміни обставин – складні.

А. Альошина [1] стверджує, що координаційні здібності залежать від силових, швидкісних, та швидкісно-силових здібностей. У зв'язку з цим, вона виділила абсолютні (явні) та відносні (латентні) показники координаційних здібностей. Перші характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей дитини. Відносні – враховують і показники.

Далі розглянемо класифікацію координаційних здібностей. Науковці розрізняють динамічну та статичну рівноваги. Визначимо їх прояви. Дослідження, проведені В. Ляхом [23] виявили низку неспецифічних та специфічних проявів у динамічній та статичній рівновагах. Специфічні прояви пов'язані з певним видом спортивної діяльності, а неспецифічні – пов'язані з трудовою діяльністю. Ці дві групи впливають на розвиток стійкості тіла. Але, науковцем доведено, що неможливо досягти абсолютної стійкості тіла. Навіть, коли тіло зберігає статичну чи динамічну рівновагу, м'язи перебувають у стані тремору, особливо це проявляється в нетренованих індивідах, тому їм домогтися рівноваги набагато важче.

Знаючи прояви та види рівноваги, можна визначити її фізіологічну основу. Механізми регуляції рівноваги досить складний, оскільки обумовлюється діяльністю різноманітних аналізаторів, станом нервової системи, м'язової системи та вегетативних органів. У збереженні рівноваги вагому роль відіграють зоровий, руховий, тактильний та вестибулярний аналізатори. Для утримання певного положення тіла головна роль належить руховому аналізатору, а при збереженні рівноваги після виконання обертальних рухів – вестибулярному; після виконання трибків, при балансуванні із предметами – тактильному та зоровому аналізаторам. Отже, участь аналізатора визначається руховим завданням та тісно пов'язане з видом рівноваги.

Своїми дослідженнями В. Лях [23] виділив специфічні, спеціальні та загальні координаційні здібності. До спеціальних координаційних здібностей він відніс:

- біг, ходьбу, лазіння, повзання, плавання, що проявляються в циклічних рухових діях;
- їзду на велосипеді, катання на ковзанах та стрибки;
- акробатичні та гімнастичні вправ, які проявляються у нелокомоторних рухах тіла в просторі;
- метання м'яча, різних предметів у ціль, городки, теніс;
- рухи прицілювання;
- спортивні ігри (баскетбол, футбол, хокей з м'ячем, шайбою тощо)

До специфічних координаційних здібностей віднесено рівновага, орієнтування у просторі, здатність до відтворення рухів, ритм, здатність до оцінки, диференціювання, до вимірювання часових, просторових та силових параметрів рухів, узгодження рухів, реагування, статокінетична стійкість та довільна м'язова напруга [23].

Спеціальні координаційні здібності з'явилися відповідно до результатів розвитку специфічних та спеціальних координаційних здібностей. Експерименти

В. Ляха показали, що багато дітей мають однаково низькі або однаково високі показники координації, які відтворюють у різних рухових діях. Говорять, що у цих дітей наявні загальні КЗ (координаційні здібності) [23].

Ю. Зайченко та Ж. Козіна під загальними координаційними здібностями розуміють реалізовані та потенційні можливості дитини, які визначають її готовність управляти різноманітними за походженням руховими діями. [18]. Крім того, на їх думку, специфічні КЗ визначають готовність дитини оптимально керувати завданнями, які пов'язані з ритмом, рівновагою, орієнтуванням у просторі, перебудовою рухової діяльності, диференціюванням параметрів рухів, узгодженням, збереженням статокінетичною стійкістю [18].

Отже, координаційні здібності – це можливості індивіда оптимально управляти та регулювати рухові дії. Існують координаційні здібності до:

- управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів;
- збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- орієнтування в просторі;
- довільного розслаблення м'язів;
- координованості рухів (спритності).

Перелічені координаційні здібності проявляються у складній взаємодії. В певних ситуаціях одні координаційні здібності відіграють головну роль, а інші – допоміжну. Координаційні здібності бувають загальними, специфічними та спеціальними. Загальні координаційні здібності – свідчать про реалізовані та потенційні можливості дитини управляти різними за змістом та походженням руховими діями. Спеціальні координаційні здібності свідчать про готовність дитини оптимально управляти руховими діями, схожими за змістом та походженням. Специфічні координаційні здібності свідчать про можливість дитини оптимально керувати окремими специфічними завданнями:

орієнтуванням у просторі, ритмом, рівновагою, перебудовою рухової діяльності тощо.

1.2. Особливості розвитку координаційних здібностей старших дошкільників

Науковцями О. Богініч, О. Боярчук, Е. Вільчковським та іншими доведено, що фізіологічні механізми, які покладені в основу розвитку координаційних здібностей, залежать від рухливості нервових процесів і тісно пов'язані з координаційними здібностями центральної нервової системи, її пластичністю, які забезпечують формування складних координацій та швидке їх переключення на основі створення нових тимчасових зв'язків [10]. Тому, розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку залежать від їх психофізіологічних та вікових особливостей.

Вікові особливості старших дошкільників окреслені у програмах розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля» [35], «Дитина» [15], «Я у Світі» [33], «Впевнений старт» [34]. Так, у програмі розвитку дітей від 3 до 6 років «Я у світі» вказано, що на шостому році життя стан здоров'я організму, розвиток його рухової активності набувають особливого значення. У дітей цього вікового періоду збільшуються розміри крупної мускулатури тулубу, верхніх і нижніх кінцівок. Дрібні м'язи кистей рук залишаються слабкими, тому при виконанні одноманітних, тривалих навантажень діти швидко стомлюються. У дітей удосконалюються основні нервові процеси, поліпшується їх рухливість, що позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей [33]. У старших дошкільників зростає потреба у рухах, вони здатні ходити, бігати, стрибати, виконувати спортивні вправи, грати у спортивні ігри протягом 4-4,5 годин. Характерною особливістю дітей 6-го року життя – поява осмисленості, вмотивованості, керованості рухів. Причому низька мотивація значно знижує рухову діяльність, висока – стимулює її інтенсивність, тривалість, досягнення

успіху [33]. Дитина цього року вже може виконувати складні рухові завдання, їх цікавлять швидкісно-рухові рухи, рухи на координацію. Під час рухової діяльності дитина враховує просторові, часові, силові параметри, виявляє бажання взяти участь у спортивних іграх, змаганнях, що такою сприяє розвитку координаційних здібностей [33].

Старші дошкільники добре запам'ятовують і можуть відтворити прості координаційні рухи за вказівкою дорослого, вони ліпше орієнтуються в просторі й узгоджують свої рухи з рухами товаришів [33].

У програмі розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля» (2017) звертається увага на те, що у старшому дошкільному віці встановлюється властива дорослому координація рухів різних м'язових груп. Діти вже розуміють залежність результату від якості виконання рухів. У них розвиваються фізичні здібності, завдяки чому в рухах з'являється легкість і узгодженість [35]. Але, деякі техніки діти ще погано засвоїли: не всі діти здійснюють енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, недостатньо виносять вперед-угору стегно ноги. Під час лазіння та повзання від дітей вимагають правильну координацію рук і ніг. Діти оволодівають навичками виконання вправ та ігор спортивного характеру [35]

Т. Дмитренко нагадує, що у дітей старшого дошкільного віку значно покращується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільників виконуються все більш чітко й точно. Діти оволодівають вміннями дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регулююча роль кори головного мозку. Тому у цьому віковому періоді створюються необхідні передумови для оптимального розвитку координаційних здібностей [16]

У дітей старшого дошкільного віку регуляція точності рухів забезпечена фізіологічними процесами, які створюють безперервну, взаємодію між сприйманням запропонованого завдання та його реалізацією. Зворотна аферентація або контрольно-корекційна аферентація – важливі ланки в

управлінні рухами, ступінь їх удосконалення значно впливає на результативність рухових дій. А оскільки у старшому дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток рухової функції, то це має тісний взаємозв'язок з проявом координаційних можливостей дітей при метанні в горизонтальну та вертикальну ціль, що появляється під час спортивної гри у баскетбол [13].

У освітній програмі «Впевнений старт» поставлені освітні завдання навчати дітей адекватно розподіляти м'язове напруження при виконанні різних видів фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор; формувати вміння застосовувати набутий руховий досвід у різних ситуаціях, пов'язаних з руховою діяльністю, постійно збагачувати руховий досвід [34].

О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко та інші науковці з'ясували найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей дошкільників та особливості їх застосування.

Науковцями встановлено, що на розвиток координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку впливають виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів (стрибків, метання, вправ з рівноваги тощо.), вправ з шиккування та перешикування, спортивні вправи та ігри тощо. Дітям бажано пропонувати вправи, які мають елементи новизни, стимулюють удосконалення даної якості. Для внесення новизни під час виконання вправ вихователь змінює вихідні положення, запобігає одноманітних повторень, використовує різні предмети при виконанні вправ [10].

Вмінню керувати руховими діями сприяють вправи на сприймання дитиною своїх рухів та положень тіла, диференціації м'язових відчуттів. Тому вихованцям пропонують виконання вправ з конкретними руховими завданнями, наприклад, точно дотриматись напрямку руху, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль (стрибнути у довжину з місця на певну відстань, у глибину, приземлитися в обумовлене місце (на стрічку або аркуш паперу); метнути

предмет, намагаючись влучити їм у ціль тощо). Виконання цих вправ дозволяє «відчути» рухи при першому їх виконанні. При повторному виконанні цих вправ змінюють цільову настанову (наприклад, приземлитися під час стрибків в інше місце). Ці вправи цінні тим, що умови їх виконання постійно змінюються, в зв'язку з чим, у дітей формуються пластичні навички пристосування до змінних обставин [12].

Про координаційні здібності старших дошкільників свідчать вміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху. Для формування цих вмінь дітям пропонують ходьбу по лаві й колоді різними способами. Для удосконалення здатності керувати своїми руховими діями дошкільнятам пропонують вправи на чітку регуляцію рухів у просторі та часі, м'язового зусилля. При виконанні цих вправ діти мають змогу встановити тісний зв'язок між характером рухів (напрямок, швидкістю, тривалістю тощо) та його результатом. Так, діти прокочують м'яч у «ворітця», влучають їм у ціль, виконують різноманітні вправи з м'ячом, пролізають у обруч, підлізають під дугу. Результативність виконання цих вправ залежить від чіткості довільного регулювання рухових дій та швидкості їх виконання, що, у свою чергу, удосконалює координаційні здібності дітей [9].

Розвитку координаційних здібностей сприяють вправи на виконання рухових дій в різні боки, а також правою та лівою рукою. Наприклад, старшим дошкільникам пропонують метати предмети на дальність та в ціль по черзі кожною рукою, стрибати в глибину та на місці з поворотом ліворуч та праворуч. При виконанні складних координаційних рухів діти виконують їх спочатку в один бік, а потім в інший. Ефективність виконання дітьми асиметричних рухових дій в різні боки підтверджена працями Е. Вільчковського, Н. Денисенко [10; 12].

Як бачимо, розвиток координаційних здібностей у старших дошкільників буде підвищуватися при виконанні складних координаційних вправ, при умові їх точного виконання та взаємної узгодженості окремих рухів.

Е. Вільчковський стверджує, що координаційні здібності дітей значно покращаться, якщо при виконанні низькі рухів (ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ) використовувати музичний супровід на заняттях з фізичної культури, ранковій гімнастиці. В дошкільників формуються вміння перебудовувати рух відповідно до зміни характеру музики (висоти звучання та її темпу), у них удосконалюються навички пластичності, підвищується рівень розвитку координаційних здібностей.

Для розвитку координаційних здібностей фахівці в області фізичної культури рекомендують [10; 12; 19; 24; 38]:

- змінювати початкові положення (виконувати рухові дії з положень стоячи прямо, нахилившись вперед, у бік, сидячі, стоячи на колінах, стоячи спиною до напрямку руху), швидко змінювати різні положення (сісти, лягти, встати);

- змінювати швидкість виконання або темп рухів, вводити різні ритмічні поєднання, різну послідовність елементів.

- змінювати способи виконання вправ: метати зверху, знизу, збоку; стрибати на одній або двох ногах, з поворотом.

- використовувати в вправах предмети різної форми, маси, об'єму, фактури, що сприяє розвитку умінь розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різносторонньої координації і тонких м'язових відчуттів.

- виконувати злагоджені дії декількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати, вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки, по 3-4 дітей, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину, виконувати ти ж вправи).

- поєднувати складніші основні рухи: бігати змієюю, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу перешкоди, дістаючи в стрибку до м'яча або вітки.

Оскільки координаційні здібності поєднуються зі здібностями зберігати стійке положення тіла в різноманітних рухах і позах, дошкільнятам доцільно

пропонувати виконати вправи, в яких треба прикласти зусилля для збереження рівноваги [41].

У зв'язку з тим, що вправи на розвиток координаційних здібностей потребують великої чіткості м'язових відчуттів, напруження уваги, діти порівняно швидко стомлюються, у них порушується координація рухів. Тому їх проводять нетривалий час і на початку рухової діяльності [10].

М. Трояновська застерігає, що під час освоєння та виконання нової рухової дії дошкільник стикається з певними координаційними труднощами, тому одну складну дію йому треба пропонувати виконувати багато разів. Але чим більше разів виконується дія, чим більше дитина до неї звикає, тим вона менше стимулює розвиток координаційних здібностей. Тому, при розробці вправ для розвитку координаційних здібностей автор рекомендує [42]:

- використовувати загальнорозвиваючі вправи з новизною, частковою незвичністю;
- поступово ускладнювати вправи по мірі їх засвоєння;
- використовувати вправи, які сприяють розвитку певних проявів координаційних здібностей (рівноваги, відчуття часу та простору, розслаблення та напруження м'язів тощо);
- періодично поповнювати комплекс рухових дій;
- включати в комплекс вправи, які спрямовані на концентрацію уваги, запам'ятовування, аналіз ситуації та прийняття рішення;
- використовувати подразники при виконанні вправ (звукові, зорові сигнали);
- виконувати вправи з обмеженням зорового аналізатора;
- виконувати стандартні вправи в ускладнених умовах, із різноманітних вихідних положень тощо;
- враховувати вік, рівень фізичного розвитку і підготовленість дошкільників.

Діти старшого дошкільного віку люблять грати, тому для розвитку координаційних здібностей ефективним буде використання ігрових вправ та рухливих, спортивних ігор, естафет з м'ячем та без.

Спортивні та рухливі ігри, як фізичні вправи, володіють рядом особливостей. Під час гри відбувається безперервна зміна ігрових положень, що змушує гравців негайно реагувати на дії супротивників, здійснюючи потрібні, частіше нові рухи. Завдяки цьому спортивні та рухливі ігри більше, ніж фізичні вправи, розвивають координаційні здібності старших дошкільників [10].

Спортивні та рухливі ігри сприяють розвитку окоміру, підвищують чутливість рухового та функціональну стійкість вестибулярного аналізатора. Посилена м'язова діяльність під час спортивних та рухливих ігор покращує регуляторну діяльність нервової системи і підвищує функціональні можливості органів дихання, кровообігу, поліпшує обмін речовин, підвищує загальну витривалість організму [10].

Ступінь впливу спортивних і рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей залежить від характеру виконуваних дій під час гри. Чим різноманітніше й складніше прийоми в грі, чим більше й швидше гравці переміщуються по майданчику, тим сильніший вплив гри на розвиток координаційних здібностей гравців [4]. Наприклад, спортивні ігри бадмінтон, волейбол, настільний теніс характеризуються відносною різноманітністю рухів (удари по м'ячу, стрибки, біг зі зміною напрямку тощо), які розвивають рухові реакції, координацію рухів. Швидка зміна обставин під час гри виробляє в дитині вміння контролювати свої рухи відповідно до певної ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок, але пересування гравців по майданчику обмежені, що значно знижує значення цих ігор для розвитку координаційних здібностей. Баскетбол, гандбол (ручний м'яч), навпаки, характеризуються великою різноманітністю та інтенсивністю рухів (швидкістю бігу, стрибками, ловлею й кидками м'яча з різних положень), частою та швидкою

зміною ігрової обстановки, швидким пересуванням гравців по майданчику, що сприяє розвитку координаційних здібностей [10].

При проведенні спортивних та рухливих ігор у дітей важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від низькі факторів: від загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність відрізняється емоціональністю, тому вона захоплює дітей, вони грають, не відчуваючи втоми. Для того, щоб дошкільники не перевтомилися, треба своєчасно припинити гру. Вихователю треба стежити за зовнішніми ознаками стомлення: стомлена дитина частіше дихає, у неї червоніє обличчя, виступає пітливість, погіршується координація рухів. Деякі діти можуть відчувати навіть запаморочення. Стомлення негативно позначається на загальному стані дитини, призводить до порушення сну й зниження апетиту [10].

О. Богініч пропонує в іграх використовувати світові сигнали для прийняття різних рішень в залежності від сигналу, використовувати прості математичні задачі, в яких відповідь є сигналом для тієї чи іншої дії; вправи на координаційній дробині з додаванням елементів прийняття рішення; персональні номери або слова для кожної дитини для розвитку пам'яті та концентрації уваги [4].

Отже, в процесі розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати їх психофізіологічні та вікові особливості, провідний вид діяльності (ігровий). При виконанні рухових дій вносити в них елементи новизни, виконувати вправи на розвиток рівноваги, відчуття часу та простору, розслаблення та напруження м'язів тощо. Ефективним засобом розвитку координаційних здібностей є спортивні вправи, ігри, зокрема баскетбол. Початком виконання вправи або гри можуть слугувати світові сигнали, елементарні математичні задачі, персональні номери або слова тощо.

1.3. Спортивна гра баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку

Аналіз літературних джерел показав, що ефективним засобом розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку є виконання вправ з раптово зміненими ситуаціями, зі швидким реагуванням на раптові зміни обставин й прийняття відповідно до цього оптимального рішення, що проявляється в конкретній руховій дії. Усім цим вимогам відповідають спортивні ігри, зокрема баскетбол.

Спортивна гра баскетбол відбувається в умовах раптово змінених обставин, які висувають певні вимоги до прояву комплексу психофізіологічних функцій: сенсомоторних реакцій, сприймання та переробки інформації, кінестетичних сприймань, оперативного мислення, уваги, процесу утворення та удосконалення динамічних стереотипів [10].

Спортивна гра баскетбол містить різноманітні рухи, у тому числі природні: ходьбу, біг, стрибки, метання і кидки м'яча. Дії гравця пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це сприяє зміцненню рухового апарату дитини, удосконаленню процесу обміну речовин, кровообігу, дихання. Для баскетболу характерна швидка зміна ігрових ситуацій, вона сприяє розвитку зорового, тактильного, рухового, вестибулярного, слухового аналізаторів [44]. Перелічені особливості гри баскетбол сприяють розвитку координаційних здібностей старших дошкільників.

Навчають дітей спортивній грі баскетбол поступово. Спочатку вони засвоюють прийоми ведення м'яча поштовхом об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі (повільним кроком і бігом). Важливим елементом рухових дій у баскетболі є передача м'яча партнеру обома руками від грудей та однією від плеча, стоячи на місці після зупинки та в русі (відбувається зміна початкового положення при виконанні вправи). Треба також набути умінь ловити м'яч, який

летить на різній висоті: на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо. Діти виконують дії з м'ячем в парах, трійках, у колі, квадраті (рис. 1.1).

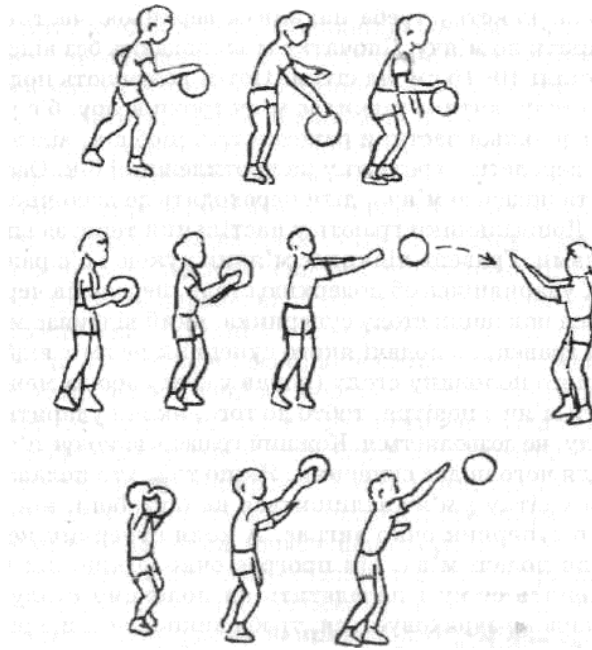


Рис. 1.1. Виконання вправ з м'ячем

У дітей розвивають здібність влучності: навчають їх кидки м'яч в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Спочатку ці кидки діти виконують з місця, намагаючись влучити в кошик, а потім після ведення м'яча або передачі його від партнера біля щита.

Е. Вільчковський для відпрацювання ігрових дій та елементів техніки баскетболу (ловля та ведення м'яча, кидки у кошик з місця та в русі) рекомендує використовувати рухливі ігри «Гонка м'ячів по рядах», «М'яч об стінку», «Естафета з веденням м'яча» тощо. Після засвоєння дітьми усіх вищезазначених технічних прийомів з м'ячем і спрощених правил гри, вони починають грати у баскетбол.

Мета гри полягає в тому, щоб за відведений час закинути в кошик команди-суперниці якомога більше м'ячів, дотримуючись правил гри.

До складу кожної команди входить п'ять основних і кілька запасних

гравців. Одного з них обирають капітаном. Гравців кожної команди розрізняють за одягом: вони або одягають майки одного кольору, або прив'язують на руку стрічку. Гра складається з двох таймів по 5 хв кожний. Між таймами – перерва в п'ять хвилин. Вихователь контролює час гри, стежить за виконанням правил, подає сигнал свистком під час порушень правил, лічить влучання м'яча в кошик тощо. Дошкільників ознайомлюють з правилами гри: за кожне влучання м'яча в кошик команда отримує 2 очка; виграє команда, яка набирає більшу суму очок; якщо кількість очок однакова – гра нічия; заміна гравців робиться під час перерви між таймами; у разі порушення правил гри, втомленості – заміна робиться під час гри; гравці пересуваються з м'ячом по майданчику лише відбиваючи його від землі; не можна вести м'яч одночасно обома руками та вдаряти по м'ячу кулаком або ногою. Якщо м'яч виходить за межі майданчика, він вважається поза грою, призначається спірний кидок (якщо вихователь не впевнений в тому, хто останній торкнувся м'яча). Заборонено штовхати гравців, хватати їх за одяг, за руки, підставляти ногу – все це порушення правил гри. Команду, яка їх порушила, позбавляють м'яча, він передається команді-суперниці. М'яч викидає гравець команди, яка його отримала, з-за бічної лінії, навпроти того місця, де було порушення. Початковий і спірний кидок розігрують на початку кожного тайму та при затримці м'яча, коли гравці команд-суперниць одночасно тримають м'яч. Під час виконання цього кидка вихователь підкидає м'яч між двома гравцями, які стоять у центрі кола. Діти можуть торкнутися м'яча лише тоді, коли він знизиться після кидка. Після влучання м'яча в кошик будь-який гравець команди, яка програла два очка, викидає м'яч з-під щита (з лицьової лінії) своїм партнерам.

Дотримання правил гри має велике виховне значення. У дітей розвивається уважність і доброзичливість один до одного. Гравців, які поведуться грубо, недисципліновано, тимчасово вилучають із гри.

Для підвищення ефективності вивчення прийомів баскетболу та гри в цілому треба дотримуватися відповідної системи, яка за допомогою рухової

діяльності забезпечує мотивацію старших дошкільників; передбачає чітке визначення завдань і зміст навчання, засоби розвитку фізичних якостей та засвоєння технічних прийомів. Вирішує ці проблеми технологія навчання.

Навчання старших дошкільників гри баскетбол спрямовано на оволодіння знаннями, опанування вміннями, навичками, постійне їх вдосконалення та розвиток, формування системи знань з питань техніки, стратегії, тактики, правил гри й тощо.

Ж. Цимбалюк визначила принципи, засоби і методи навчання техніці гри в баскетбол [44]. Основними принципами навчання вона визначила:

- свідомість і активність;
- наочність;
- доступність і індивідуалізація;
- поступовість;
- систематичність і послідовність.

Перелічені принципи навчання тісно переплітаються між собою під час практичної діяльності. Жоден з них не реалізується ефективно окрема, без зв'язку з іншими, оскільки єдність, взаємозумовленість і взаємодоповнюваність принципів слугує основою їх дієвості під час гри у баскетбол. Практично принципи навчання реалізуються за допомогою використання адекватних засобів і методів. При навчанні гри баскетбол використовують загальнопедагогічні (словесні та наочні) та специфічні засоби (фізичні вправи). Загальнопедагогічні засоби широко використовують на всіх етапах навчання. Практичному засвоєнню матеріалу передують повідомлення певної інформації про предмет вивчення. Діти отримують чітке, вірне уявлення про технічні прийоми гри або тактичну взаємодію за допомогою демонстрації їх раціональних зразків з використанням засобів наочності [44].

Специфічні засоби навчання (фізичні вправи) Ж. Цимбалюк, О. Несен, А. Мусієнко поділили на допоміжні та основні [44].

За критерії такого поділу вони взяли зміст вправ і їх вплив на організм дитини. До допоміжних вправ вони включили рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для успішного оволодіння технікою і тактикою гри. Це гімнастичні, спортивні, загальнорозвиваючі вправи, рухливі та спортивні ігри. Основні вправи спрямовуються на оволодіння технікою і тактикою гри в спортивну гру баскетбол. До них автори віднесли такі ігрові завдання, які потребують ефективного відтворення техніко-тактичних дій в умовах протидії, включаючи ігрове протиборство.

У процесі навчання баскетболу можна застосовувати підвідні вправи, які за своєю координаційною структурою схожі з основними, оскільки входять до їх складу, але виконуються в полегшених умовах (на місці, в уповільненому темпі тощо). Підвідні вправи легко засвоюються дошкільниками, що сприяє прискоренню процесу навчання, до оволодіння раціональною технікою та тактикою гри [44].

Ефективність використання засобів навчання баскетболу визначається не лише його змістом і формою, а й способом застосування, тобто методом. Методи, які використовуються на заняттях з навчання баскетболу, І. Сокол поділила на три групи [40]:

- словесні;
- наочні;
- практичні.

Словесні методи: розповідь, пояснення, команди і розпорядження, завдання, вказівки, бесіда і розбір, спрямовуються на пояснення правил гри, сутності самої гри, поясненню вправ, завданій тощо.

Різноманітні наочні методи активізують сенсорні процеси дошкільників. До наочних методів І. Сокол віднесла показ вправ або їх окремих елементів вихователем або найбільш підготовленою дитиною. Показ носить зразковий,

чіткий характер і створює повне уявлення в дитині про рух або дію, які треба виконати.

Практичні методи основані на активній руховій діяльності старших дошкільників. Від їх грамотного використання залежить формування вмінь і навичок гри в баскетбол.

Практичні вправи складаються з багаторазового повторення простих і складних рухів для оволодіння технікою ігрового прийому, поєднання прийомів окремими дітьми або техніко-тактичних взаємодій групою дошкільнят [40].

На заняттях з баскетболу Ж. Цимбалюк рекомендує застосовувати фронтальний, потоковий, груповий, метод колового тренування та індивідуальних завдань методи організації дітей.

При фронтальному методі організації дошкільників вправи виконують одночасно або позмінно усі діти, яких розташовують у одну або кілька шеренг. При поточному методі передбачається виконання однієї вправи всіма дітьми, але по черзі – одна дитина за іншою. При груповому методі дошкільників розподіляють на кілька груп. Кожна група по черзі виконує свою вправу. Той же підхід – розподіл на групи і чергування вправ, використовується в методі колового тренування. Метод індивідуальних завдань використовують для самостійного їх виконання кожною дитиною. Вихователь виконує функцію керівника, але педагогічний контроль в цілому за всіма дітьми дещо ускладнений [44].

Вибір методу організації дітей на занятті залежить від рівня їх підготовленості, ступеня складності завдань, які треба вирішити, використаних вихователем засобів і методів навчання, умов проведення заняття (розмір зала, наявність у достатній кількості інвентарю та обладнання тощо).

Ефективність процесу навчання техніці гри в баскетбол в значній мірі залежить від уміння педагога побудувати весь матеріал в певній послідовності, з

дотриманням принципів наступності в навчанні та врахування вікових особливостей вихованців.

Навчати дітей навчати грі в баскетбол доцільно у такій послідовності [44]:

- навчити стійкі та пересуванням;
- опанувати техніку оволодіння м'ячом у нападі;
- навчити техніці протидії та оволодіння м'ячом у захисті;
- опанувати ігровими діями (поєднанням прийомів) в нападі та захисті.

Під час навчання техніці гри треба постійно пам'ятати про тісний взаємозв'язок між освітньою та виховною метою, прагнути до її досягнення на кожному занятті (мається на увазі взаємозв'язок між формуванням рухових навичок і розвитком рухових здібностей).

Аналогічний зв'язок повинен простежуватися між технічними і тактичними аспектами ігрових прийомів при навчанні техніці гри в баскетбол. Цей взаємозв'язок обумовлений специфікою самої гри, де ігрові дії використовуються виключно в певних ігрових ситуаціях.

Отже, паралельно з вивченням раціональної техніки прийомів, дітей треба навчати індивідуальним тактичним діям.

Для практичного закріплення технічних прийомів та техніко-тактичних дій дітям пропонують провести змагання на точність, швидкість виконання певної дії (влучити м'ячом у кошик, ведення м'яча на певну відстань тощо) або провести двосторонні ігри.

О. Несен пропонує проводити вправи з елементами змагання в суворій послідовності, для того щоб забезпечити правильне закріплення навичок. Тому перед початком змагання діти виконують вправи на точність виконання руху, а потім змагаються між групами. Коли дошкільники закріплять вправу на точність їм пропонують виконати вправи з елементами змагання, які вимагають не тільки точності, але й швидкості виконання рухів. Дії з м'ячом діти вдосконалюють і закріплюють у рухливих іграх, які включають ці дії [44].

Після того, як діти навчаться правильно стояти, тримати м'яч, пересуватися по майданчику, їх навчають його ловити. Спочатку дошкільники ловлять м'яч двома руками на рівні грудей, потім опановують правильне розташування пальців при ловлі м'яча після відскоку від підлоги, від стіни, після кидка вгору та в інших вправах. Потім навчаються ловлі м'яча одночасно з передачею його двома руками від грудей.

Коли дітей навчають передачі м'яча однією рукою від плеча, у них розвивають і вдосконалюють уміння передавати його як правою так і лівою рукою [44]. Ці вміння діти відпрацьовують при виконанні таких вправ: відбивання м'яча двома руками, відбивання правою та лівою рукою на місці, ведення м'яча на місці правою і лівою рукою, ведення на місці по черзі, то правою, то лівою рукою тощо. Вправи дозволяють удосконалити спосіб накладання руки на м'яч. Після того як дитина навчиться утримувати м'яч обома руками досить упевнено, переходять до ведення м'яча в русі спочатку кроком, потім бігом. Спочатку м'яч ведуть по прямій, потім – зі зміною напрямку, швидкості пересування, висоти відскоку м'яча і, нарешті, при протидії умовного противника.

Закидати м'яч у кошик дітей навчають одночасно з навчанням його передачі. Ж. Цимбалюк пропонує поступово збільшувати висоту до цілі. Для цього доцільно зробити стійку зі змінною висотою кільця [44].

Кінцева мета пересування гравця по майданчику з м'ячом – закидання м'яча в кошик. Розуміння кінцевої мети гри підвищує мотивацію при виконанні вправ, які спрямовані на удосконалення допоміжних ігрових навичок. Дитина не може точно влучити в кошик м'ячом, якщо не буде постійно удосконалювати свої координаційні здібності в ривках, зупинках і поворотах, швидкій зміні напрямку при веденні, ловлі і передачі м'яча.

При виконанні кидка треба дотримуватися таких вимог [44]:

– виконувати кидок швидко;

- у вихідному положенні утримувати м'яч біля тулуба;
- лікоть руки, якою кидають м'яч, треба направити на кошик;
- випускати м'яч через вказівний палець;
- треба супроводжувати кидок м'яча рукою і кистю;
- необхідно постійно утримувати погляд на кошику,
- цілком зосереджувати увагу на кидок;
- треба стежити за м'якістю і невимушеністю кидка;
- для збереження рівноваги треба утримувати плечі паралельно.

При навчанні гри баскетбол, треба звертати увагу не лише на правила правильного виконання кидка, але й на помилки. Найчастіше діти допускають такі помилки при кидках у кошик:

- не вміють зосередити увагу на цілі;
- занадто сильно обертають м'яч;
- не утримують рівновагу тіла;
- поспішають виконати кидок;
- розводять лікті при виконанні кидка;
- не супроводжують м'яч;
- виконують кидок занадто низько чи занадто високо;
- тримають м'яч на долоні під час кидка.

Для запобігання помилок при виконанні кидка та порушення правил та техніки гри в баскетбол, вихователю треба показати вихованцям прийоми та правила гри. Виконання рухових навичок дітьми повинно бути доведено до автоматизму. А. Альошина нагадує, що в основі навички лежить система закріплених зв'язків, які утворюються при багаторазовому їх повторенні у певних умовах. Одночасно вона застерігає, що ступінь цих зв'язків повинен забезпечувати вільне варіювання елементами руху [1].

Навчання технічним прийомам гри та індивідуальним тактичним діям відбувається паралельно. Спочатку вихователь показує техніку виконання кидків

прийомами. Пізніше, окремі ізольовані прийоми він об'єднує в ігрові дії, які можуть містити декілька різних прийомів. Прийоми техніки нападу вихователь показує раніше, ніж прийоми захисту.

Під час формування рухового навичку Е. Вільчковський, пропонує виділяти самостійні стадії, яким відповідає певний етап навчання. Він виокремив три стадії [10]:

- на першій стадії у дитини формують початкові вміння, вона опанує основи руху, його структуру;
- на другій стадії рухи уточнюються, удосконалюються;
- на третій стадії вдосконалюються навички.

Для того, щоб гра баскетбол сприяла розвитку координаційних здібностей важливо також на кожній стадії послідовно ставити педагогічні завдання, необхідно щоб старші дошкільники, перш за все [16]:

- освоїли вихідне положення, з якого виконуються рухи;
- отримали знання про те, які частини тіла задіяні у цих рухах, які напрямки, амплітуда цих рухів, яка їх узгодженість у часі та в просторі;
- виконували рух з оптимальною амплітудою, в зручному темпі;
- зберігали точність руху, освоїли його складові елементи;
- удосконалювали потрібні для гри рухи.

При навчанні складних прийомів основну увагу треба приділити зв'язкам, якщо прийоми поєднуються послідовно один за одним. Дітей треба навчати яким чином необхідно здійснювати перехід від одного прийому до іншого, де видозмінюються кінцеві рухи попереднього прийому та починаються рухи наступного. При оволодінні складними руховими діями, в яких рухи поєднуються прийоми не послідовно, а одночасно, коли один стає тілом іншого (наприклад, передача м'яча під час бігу), дітей навчають узгоджувати вивчені раніше рухи, часто для цього використовують підвідні вправи [19].

У процесі навчання дітей тактиці гри, вихователь ставить такі цілі:

- навчити дітей доцільно використовувати вивчені прийоми, взаємодіяти з іншими гравцями в залежності від ситуації, яка склалася під час гри;
- сформувати у вихованців уміння створювати найсприятливіші ситуації для іншого гравця своєї команди, які дозволяють тому діяти більш ефективно.

Основну увагу під час навчання старших дошкільників гри в баскетбол треба спрямовувати на виховання у них свідомого сприймання та виконання рухових дій, на формування чіткості при виконанні найважливіших елементів руху.

Простежимо зв'язок між спортивною грою баскетбол і рівнем розвитку координаційних здібностей.

Для баскетболу характерні високошвидкісні дії гравців за умови дефіциту часу, простору та жорсткого контакту із суперником – це прояви координаційних здібностей. У баскетболі використовують як термін «координаційні здібності», так і «спеціальна спритність». Тілесна спритність тісно пов'язана з рівновагою. Вона проявляється у маневруванні баскетболіста під час пересування по майданчику на високій швидкості. Прояв ручної спритності баскетболіста – ефективне виконання ігрових дій з м'ячем на максимальній швидкості.

Для оцінювання спеціальної спритності баскетболістів Е. Вільчковський пропонує використовувати комбіновані вправи з використанням пересувань, передач, кидків, ведення м'яча та нормативи [8].

Отже, ознайомившись з технікою проведення гри баскетбол, правилами проведення, можна зробити висновок про те, що спортивна гра баскетбол є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, оскільки під час гри у старших дошкільників розвивається:

- почуття простору, майданчику;
- здатність до збереження рівноваги, зокрема збереження рівноваги у безопорному положенні;
- відчуття часу;

- здатність розслабляти та напружувати м'язи;
- реагування та перебудова рухової діяльності;
- статокінетична стійкість.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз літературних джерел з теми дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

Визначено сутність поняття «здібності», «координаційні здібності». Під здібностями науковці розуміють здібності індивідуально-психологічні особливості особистості, які дозволяють без зусиль швидко опанувати знаннями, уміннями та навичками. А координаційні здібності трактують як можливості індивіда оптимально управляти та регулювати рухові дії. Виявлена класифікація координаційних здібностей. Вони поділяються на загальні, специфічні та спеціальні. По загальним координаційним здібностям дізнаються про потенційні можливості дитини управляти різними руховими діями; спеціальні координаційні здібності говорять про готовність дошкільника оптимально управляти руховими діями, які схожі за змістом та походженням; специфічні координаційні здібності свідчать про здатність дитини орієнтуватися у просторі, керувати ритмом, рівновагою, перебудовою рухової діяльності тощо.

Встановлено, що в процесі розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку треба враховувати їх психофізіологічні та вікові особливості. Координаційні здібності розвивати за допомогою загальнорозвиваючих вправ на розвиток рівноваги, відчуття часу та простору, розслаблення та напруження м'язів тощо. При використанні вправ, спортивних та рухливих ігор треба стежити за стомленістю дітей, враховувати рівень їх фізичного та психічного розвитку тощо.

Обґрунтовано ефективність використання спортивної гри баскетбол у процесі розвитку координаційних здібностей. Під час гри у дошкільників розвиваються такі здібності як відчуття простору (майданчику), часу, збереження рівноваги, здатність розслабляти та напружувати м'язи, реагувати та перебудовувати рухову діяльність, утримувати статокінетичну стійкість.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНОЇ ГРИ БАСКЕТБОЛ

2.1. Організація дослідження та визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку

Експериментальне дослідження проходило на базі закладу дошкільної освіти № 17 «Радість» м. Суми. Для дослідження було взято дітей старшого дошкільного віку у кількості 24 дитини, дві старші групи, з яких було сформовано контрольну та експериментальну групи (по 12 старших дошкільників в кожній групі). Контрольна та експериментальна групи працювали за освітньою програмою «Дитина», в експериментальній групі було впроваджено систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася від листопада 2022 р. до листопада 2023 р. та організована в п'ять етапи:

Перший етап (листопад 2022 р – грудень 2022 р) – здійснювався теоретичний розгляд та узагальнення літературних джерел відповідно до проблеми магістерського дослідження, пошук шляхів, форм організації та проведення педагогічного експерименту. Був зібраний діагностичний інструментарій щодо дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку та підготовлений науковий апарат магістерського дослідження. Було здійснена апробація результатів теоретичного аспекту магістерської роботи на Всеукраїнській конференції.

Другий етап дослідження (січень 2023 р) – був проведений констатувальний етап експерименту з метою визначення рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Була розроблена система роботи з

розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

Третій етап дослідження (лютий 2023 р – червень 2023 р) здійснювався формувальний етап педагогічного експерименту. На формувальному етапі було впроваджено систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол.

На четвертому етапі дослідження (червень 2023 р.) було проведено контрольний етап наукового дослідження. На цьому етапі були використані ті ж самі діагностичні методики для дослідження рівня координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку, що і на констатувальному етапі.

На п'ятому етапі дослідження (вересень – листопад 2023 р.) здійснювалася математична обробка отриманих показників, розроблені практичні рекомендації для вихователів та батьків, були написані загальні висновки, оформлення магістерської роботи та апробація результатів дослідження на кафедрі теорії і методики дошкільної освіти.

Експериментально-дослідна робота відбувалася в три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

На констатувальному етапі, мета якого – визначити рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку. На цьому етапі передбачалося виконання таких завдань: підібрати відповідні методики щодо визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку; виявити особливості розвитку координаційних здібностей (рівноваги, координації рухів та спритності) дітей старшого дошкільного віку; поділити дітей старшого дошкільного віку на контрольну та експериментальну групи; зіставити отримані показники експериментальної та контрольної груп.

Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань констатувального етапу було виокремлено критерії координаційних здібностей: координація, рівновага та спритність. До кожного критерія було підібране

завдання виявлення рівня розвитку. Для оцінювання рівня розвитку рівноваги у дітей старшого дошкільного віку, було підібрано наступну методику «Фламінго»: дошкільник встає в стійку – носок позаду ноги, яка впритул примикає до п'яти попереду ноги, що стоїть попереду, і намагається при цьому зберегти рівновагу. Дошкільник виконує завдання з розплющеними очима. Час виконання зазначеного завдання щодо оцінювання рівня рівноваги фіксується секундоміром. Кожній дитині надається можливість виконати дві спроби, найкращий результат яких фіксується в протоколі.

Мета наступного завдання – оцінювання рівня розвитку координації у дітей старшого дошкільного віку. Дітям пропонувалася наступне завдання: «Човниковий біг» 3×10 м. Мета тестування: визначити здатність швидко і точно перебудувати свої дії відповідно до умов та вимог обставин, які раптово змінюються.

Методика проведення: В одному забігу можуть брати участь один або два дошкільника. За сигналом «На старт!», діти підходять до лінії старту (контрольної лінії). За сигналом «Увага!» діти концентрують увагу. За сигналом «Марш!», методист з фізичної культури одночасно включає секундомір, три рази долають 10-метрову дистанцію туди-назад. Кожна дитина виконує дві спроби, з котрих фіксується найкращий результат та заноситься до протоколу.

Для оцінювання рівня розвитку спритності, дітям експериментальних груп пропонувалося виконати наступне завдання: Підкидання та ловіння м'яча. Дитина приймає вихідне положення (ноги нарізно) і двома руками підкидає м'яч вгору (діаметром 15–20 см), намагаючись виконати якомога більше разів. Кожній дитині пропонується виконати дві спроби, з котрих фіксується найкращий результат та заноситься до протоколу.

Під час магістерського дослідження, визначаючи рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку, орієнтувалися на такі фактори:

- рівень оволодіння дитиною базовими вміннями та навичками під час виконання різноманітних ігор та вправ, технікою всіх основних рухів;
- вміння брати активну участь у різноманітних видах рухової активності, самостійно застосовувати власний арсенал рухів у різноманітних умовах життя;
- рівень розвитку фізичних якостей: швидкість реакції, гнучкість, спритність, сила, витривалість;
- загальний рівень рухової активності дитини протягом всього часу перебування в ЗДО.

Під час проведення тестування дітей старшого дошкільного віку в ЗДО дотримувалися наступних правил:

1. Тестування дітей відбувалося у першій половині дня, спортивна зала добре провітрювана або на спортивному майданчику.
2. Полегшений одяг у дітей.
3. У день проведення тестування режим дня у дітей в ЗДО не був фізично та емоційноперевантажений.
4. Перед початком виконання тесту обов'язково проводилася розминка відповідно до специфіки тестування.
5. Забезпечувався спокійний стан, для дитини створювалася позитивна атмосфера, обов'язково дотримувався принцип індивідуального підходу та враховувалися вікові особливості дітей.
6. Процедура проведення тестування щодо дослідження рівня координаційних здібностей у дітей дошкільного віку передбачала прагнення дитини отримати найкращий показник: дитина робила 2 спроби. Інтервал між спробами одного і того ж тесту був достатнім для знищення втоми, яка виникла після виконання першої спроби. Порядок проведення кожного тестування був незмінний, та не змінювався ні за яких непередбачених ситуацій.
7. Щоб знизити можливість похибки в отриманих даних та отримати більш точну інформацію за період дослідження, тестування проводилось у стандартних

однакових умовах. Обов'язково враховувалися індивідуальні можливості кожної дитини дошкільного віку.

8. З двох спроб найкращий показник, який був отриманий під час проведення тестування, заносився до протоколу. До протоколу заносяться результати на констатувальному та контрольному етапах експерименту, що дає можливість проаналізувати позитивну динаміку розвитку координаційних здібностей дошкільників.

Критерії та показники рівнів розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за М. О. Руновою представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Критерії розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку (за М. О. Руновою)

№	Критерії розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку
1.	Координаційна складність рухів
2.	Спритність рухів
3.	Рівновага

Показники діагностичного обстеження дітей дошкільного віку можуть бути за наступними рівнями: високий, середній та низький рівень.

Рівні та показники розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за М. О. Руновою представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні та показники розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за М. О. Руновою

Рівні	Показники
I рівень – високий (8–7 балів)	Дитина виконує всі запропоновані завдання на високому рівні, без ознак втоми, активно поводить себе при виконанні тестів, вміє слухати методиста з фізичної культури, розуміє надані інструкції та виконує всі завдання без помилок.

II рівень – середній (6–4 балів)	Дитина виконує всі запропоновані завдання на середньому або високому рівні (не було виконання запропонованого завдання на низькому рівні), без ознак втоми, припускається помилок при засвоєнні методиста з фізичної культури.
III рівень – низький (3–0 балів)	Дитина виконує одне чи кілька завдань на низькому рівні, перевтомлюється, проявляє бездіяльність чи неухважність, має негативну реакцію у разі не вдалого виконання завдань.

Орієнтовні нормативні показники рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку (за М. О. Руновою) подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Орієнтовні нормативні показники рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку (за М. О. Руновою)

№	Тестування	Стать	Рівні розвитку координаційних здібностей		
			1 бал	2 бали	3 бали
			нижче середнього	середній	високий
1	Човниковий біг 3 x 10 м (с)	Хл	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Дів	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
2	Статична рівновага (с)	Хл	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Дів	15 – 28	30 – 40	45 – 60
3	Підкидання та ловіння м'яча (кількість)	Хл	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Дів	15 – 25	26 – 40	45 – 60

Отримані результати проведених завдань з дітьми старшого дошкільного віку були зазначені в протоколах (Додаток Б, В).

Оцінивши рівень розвитку рівноваги у дітей старшого дошкільного віку, було отримано показники, які представлені в таблиці 2.4, рис. 2.1.

Таблиця 2.4.

Показники рівня розвитку рівноваги у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту (n=12 в кожній групі)

Група	Рівень розвитку рівноваги		
	Низький	Середній	Високий
КГ	45 %	30 %	25 %
ЕГ	40 %	30 %	30 %

За даними таблиці 2.3. видно, що показники рівня розвитку рівноваги у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту, в КГ низький рівень мають 45 % дітей, тобто мали мінімальний час утримування рівноваги, 30 % дітей мають середній рівень та 25 % – високий рівень розвитку рівноваги, мали максимальний час утримання рівноваги. В ЕГ – 40 % дітей мають низький рівень, 30 % – середній та 30 % – високий рівень.

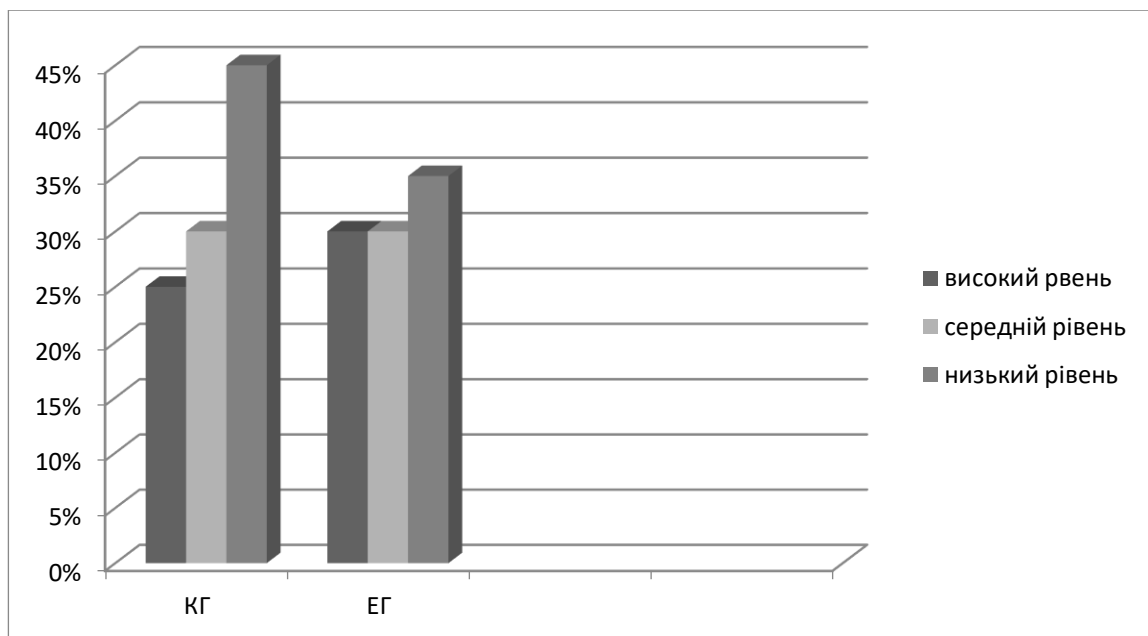


Рис. 2.1. Показники тесту на рівновагу на констатувальному етапі експерименту (%)

Запропонувавши дітям експериментальних груп наступне завдання – оцінювання рівня розвитку координації у дітей старшого дошкільного віку «Човниковий біг» 3×10 м., отримали результати, які зазначені в таблиці 2.5., рисунок 2.2.

Таблиця 2.5.

**Показники рівня розвитку координації («Човниковий біг» 3×10 м)
у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі
експерименту (n=12 в кожній групі)**

Група	Рівень розвитку координації «Човниковий біг» 3×10 м		
	Низький	Середній	Високий
КГ	43 %	34 %	23 %
ЕГ	41 %	32 %	27 %

Після виконання тестування на виявлення рівня координації методом «Човниковий біг» 3×10 м, отримали такі показники: в КГ низький рівень координації мають 43 % дітей, середній – 34 %, високий рівень – 23 %. В ЕГ низький рівень координації мають 41 %, середній рівень – 32 %, високий рівень – 27 % дітей.

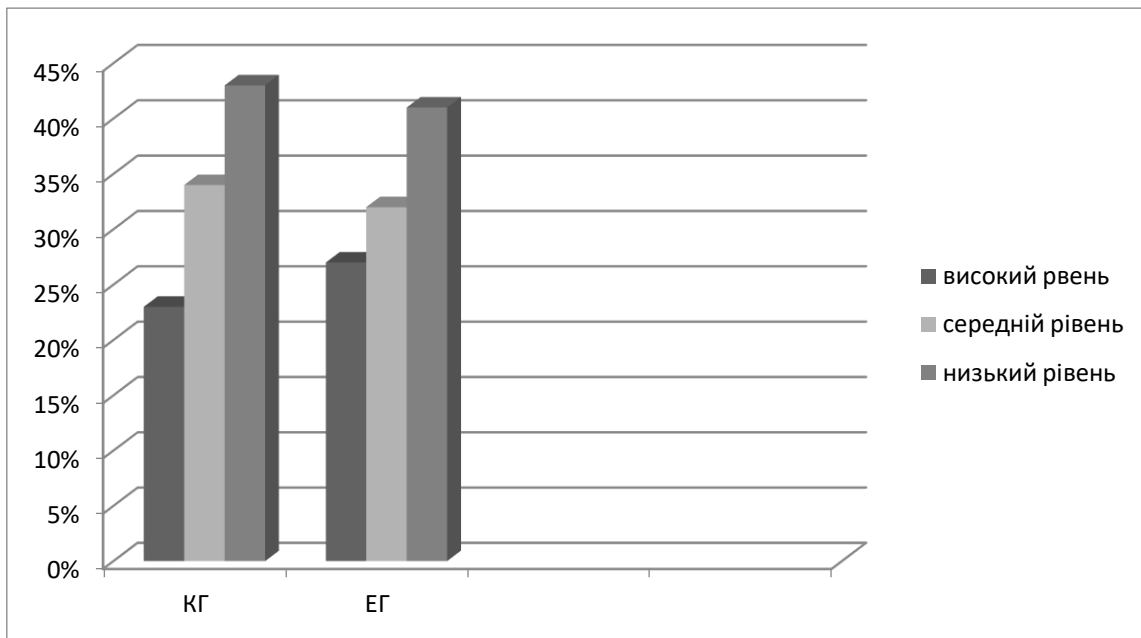


Рис. 2.2. Показники тесту на виявлення рівня розвитку координації («Човниковий біг» 3×10 м) на констатувальному етапі експерименту (%)

Останнє завдання, яке було запропоноване дітям експериментальних груп, було «Підкидання та ловіння м'яча» для виявлення розвитку одного складника координаційних здібностей – спритності.

Таблиця 2.6.

Показники рівня розвитку спритності («Підкидання та ловіння м'яча») у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту (n=12 в кожній групі)

Група	Рівень розвитку координації «Човниковий біг» 3×10 м		
	Низький	Середній	Високий
КГ	44 %	30 %	26 %
ЕГ	43 %	29 %	28 %

Отримали такі результати: в КГ низький рівень спритності є у 44 % дітей, середній рівень у 30 %, високий рівень у 26 % дітей. Щодо ЕГ одержали: низький рівень координації у 43 %, середній рівень у 29 %, високий рівень у 28 % дітей. (таблиця 2.6., рис. 2.3).

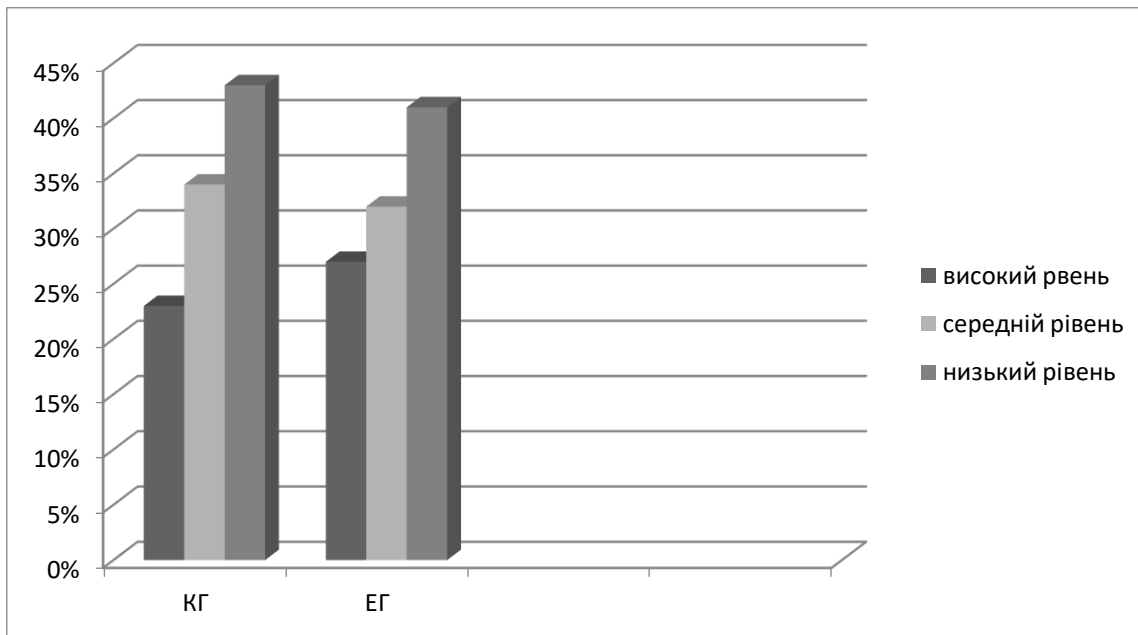


Рис. 2.3. Показники тесту на виявлення рівня спритності («Підкидання та ловіння м'яча») на констатувальному етапі експерименту (%)

Провівши з дітьми експериментальних груп підібрані методики на виявлення координаційних здібностей отримали загальний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7.

Загальний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження

Група	Рівень розвитку координаційних здібностей		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
КГ (n=12)	42 %	32 %	26 %
ЕГ (n=12)	43 %	31 %	26 %

Щодо дослідження рівня розвитку координаційних здібностей показники в експериментальних групах знаходяться майже на однаковому рівні. Зазначемо, що дуже значний відсоток дітей мають середній та низький рівень координаційних здібностей на констатувальному етапі експерименту. Основна причина низьких показників – відсутність цілеспрямованої, планомірної, систематичної роботи з розвитку координаційних здібностей у сучасних закладах дошкільної освіти. Тому ми склали певну систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей експериментальної групи у вигляді планомірного включення до занять з фізичної культури ігрових елементів зі спортивної гри баскетбол та методичне ознайомлення педагогів, батьків із заданої проблеми.

2.2. Розробка та впровадження системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол

На формуальному етапі магістерського дослідження була розроблена система роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол під назвою «Баскетбол для дошкільників».

Мета нашої розробленої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол «Баскетбол для дошкільників»:

- ознайомити дітей старшого дошкільного віку зі спортивною грою баскетбол, надати їм знання про основні правила, спортивний інвентар та основні прийоми ведення, ловіння та передачі баскетбольного м'яча;

- залучення елементів спортивної гри баскетбол в різні форми роботи в ЗДО, що дає можливість підвищити інтерес дітей старшого дошкільного віку до спортивної гри баскетбол.

Учасники нашої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол: методист з фізичної культури, діти старшої групи «Барвінок», вихователі, батьки. Терміни проведення: 3 місяці. Зміст системи роботи «Баскетбол для дошкільників» представлено в таблиці 2.8. (Додаток А, Г).

Таблиця 2.8.

Зміст системи роботи «Баскетбол для дошкільників»

№ п/п	Заходи
Підготовчий етап	<p>Лютий</p> <ul style="list-style-type: none"> – Бесіди з дітьми на тему: «Що таке баскетбол?», «Основні правила гри у спортивну гру баскетбол»; – Ознайомлення дітей з презентацією «Баскетбол для дітей старшого дошкільного віку»; – Придбання баскетбольної форми та виготовлення атрибутики для спортивної гри баскетбол (емблема, девіз, вивчення назви команди); – Вивчення та виготовлення атрибутики для пальчикових ігор на тему спортивної гри баскетбол; – Ознайомлення дітей з презентацією «Історія виникнення спортивної гри баскетбол». – Ознайомлення дітей старшого дошкільного віку з художньою літературою про спортивну гру баскетбол; – Екскурсія до дитячої юнацької спортивної школи «Барса», відділення «Баскетбол»; – Виготовлення атрибутики для пальчикової гри «Юні баскетболісти»; – Мульткінозал «Я люблю баскетбол».
Основний етап	<p>Березень</p> <ul style="list-style-type: none"> – Загальнорозвивальні вправи на степ-платформах для розвитку координаційних здібностей; – Включення рухливих ігор, естафет та спортивних вправ з елементами спортивної гри баскетбол в освітній процес під час прогулянки та самостійної діяльності дітей старшого дошкільного віку; – Образотворча діяльність дітей та батьків на тему «Граємо разом в баскетбол»; – Образотворча діяльність дітей «Спортивні ігри»; – Рухлива гра «Передача та ведення м'яча».

Заключний етап	<p>Квітень – травень</p> <ul style="list-style-type: none"> – Гра «Що, де, коли?» для педагогів з тематики баскетболу; – Виготовлення атрибутики для пальчикової гри «Юні баскетболісти»; – Спільна образотворча діяльність дітей та батьків на тему «Спортивна гра баскетбол на моєму малюнку»; – Рухливі ігри, естафети, спортивні вправи для дітей старшого дошкільного віку з елементами спортивної гри баскетбол; – Аплікація з фотографіями дітей старшого дошкільного віку «Наша команда грає в баскетбол»; – Виступ відомих спортсменів-баскетболістів на міському методичному об'єднанні для вихователів та інструкторів з фізичної культури ЗДО «Основні правила гри в баскетбол»; – Настільне лото «Збери команду баскетболістів»; – Повідомлення та консультації в мережі Internet для батьків «Граємо в спортивні ігри з дитинства».
-----------------------	--

У всьому світі великою популярністю користується гра баскетбол як серед дорослих, так і серед дітей. Нині у нашій країні охоплення дітей дошкільного віку заняттями з баскетболу незначне. Фахівці у галузі фізичної культури та спорту вказують на позитивний вплив ігрових видів спорту на психофізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку і необхідність розробки спеціальних програм, зокрема і з баскетболу, в основі яких мають лежати закономірності гри.

Баскетбол як специфічний вид рухової діяльності дозволяє створити умови для нормального фізіологічного, психічного та фізичного розвитку, а також формування соціально значущих особистісних якостей дітей. Ця гра поєднує ходьбу, біг, стрибки з одночасним використанням різних ударів, ведення, передач м'яча, кидків, ловіння тощо. В баскетболі швидко змінюються ігрові ситуації, що вимагають високої координації рухів, точності і швидкості їх виконання, що особливо важливо для дітей старшого дошкільного віку, організм яких має великий потенціал для формування різних видів рухових дій, характеризується інтенсивним розвитком.

В розробленій системі роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол до занять з фізичної культури були включені ігрові вправи з елементами спортивної гри баскетбол (з баскетбольним м'ячем). Всі розроблені вправи з баскетбольним м'ячем поділили на: вправи для рук та плечового поясу та вправи для ніг і м'язів всього тіла (Додаток Д).

Для оцінки рівня розвитку рук та плечового поясу:

- підкинути м'яч, зробити два кола долонями перед собою, зловити м'яч;
- підкинути м'яч, зробити колові оберти долонями за спиною, зловити м'яч;
- кидки м'яча двома руками від грудей в кільце.

Для оцінки рівня розвитку ніг та м'язів всього тіла:

- ведення м'яча однією рукою по прямій лінії (10 м);
- передача м'яча двома руками один одному;
- кидки м'яча двома руками із-за спини в кільце.

В основі структури комплексу вправ з баскетбольним м'ячем зазначено основні принципи педагогіки: принцип систематичності, поступовості, послідовності, контроль індивідуальних та вікових особливостей дітей дошкільного віку, принцип розвиваючого та виховуючого навчання, вирішення завдань розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

В нашій системі роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол був розроблений комплекс ігрових вправ з баскетбольним м'ячем, який сприяв розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку, який використовувався під час занять з фізичної культури в ЗДО. В систему роботи входило календарне планування занять з фізичної культури, до яких входив комплекс ігрових вправ з баскетбольним м'ячем. Зазначений комплекс вправ з баскетбольним м'ячем було апробовано та проаналізовано щодо формування координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.

Один з основних напрямів реалізації нашої системи роботи – це робота з освіти педагогів та батьків. Були проведені консультації на тему «Рухливі ігри та естафети з баскетбольним м'ячем, які сприяють розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку». Рухливі ігри та естафети з баскетбольним м'ячем та елементами спортивної гри баскетбол були включені до різних організаційних форм роботи в ЗДО: під час прогулянки, самостійної рухової діяльності дітей, під час перерв між заняттями тощо. З педагогами ЗДО та батьками вихованців були проведені консультації, семінари та майстер-класи. Під час зазначених заходів обговорювалися такі проблеми:

- Система роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку;

- особливості системи роботи та змісту проведення рухливих ігор та естафет з баскетбольним м'ячем та елементами спортивної гри баскетбол для дітей старшого дошкільного віку;

- рухливі ігри та естафети з баскетбольним м'ячем та елементами спортивної гри баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей.

Для педагогів ЗДО було розроблено картотеку рухливих ігор та естафет з баскетбольним м'ячем. Педагоги на практиці пограли в рухливі ігри та естафети, які були в картотеці. Ігри з картотеки вихователі залучали під час самостійної рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час прогулянки.

Були розроблені комплекси вправ з баскетбольним м'ячем та елементами спортивної гри баскетбол. Всі комплекси вправ були поділені на п'ять блоків:

1. комплекс вправ з розвитку «почуття м'яча»;
2. навчання дітей веденню баскетбольного м'яча різними способами;
3. навчання дітей передач баскетбольного м'яча різними способами;
4. навчання дітей ловінню та киданню баскетбольного м'яча різними способами;

5. комбіновані вправи, які спрямовані на закріплення та вдосконалення елементів спортивної гри баскетбол.

Заняття з фізичної культури, під час яких використовувалися елементи гри в баскетбол, поділяються на:

1. навчальні для ознайомлення з новим матеріалом;
2. заняття змішаного типу, спрямовані на закріплення;
3. варіативні заняття, з використанням більш складних варіантів вже освоєних рухових дій;
4. тренувальні заняття, до яких входять значна кількість естафет, змагальних вправ та рухливих ігор з елементами спортивної гри баскетбол, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей (Додаток Е).

Під час впровадження нашої розробленої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол було досягнуто таких результатів: діти старшого дошкільного віку опанували теоретичні та практичні знання, вивчили основні правила гри та елементи спортивної гри баскетбол; збільшився рівень рухової активності, сформувалися такі морально-вольові якості: дисциплінованість, витримка, колективізм, цілеспрямованість тощо.

2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол

На третьому, формувальному етапі експерименту, мета якого оцінити рівень розвитку координаційних здібностей після впровадження системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол, були поставлені наступні завдання:

1. Проведення повторного діагностування рівня координаційних здібностей;

2. Оцінювання показників розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі;

3. Зробити порівняльний аналіз показників розвитку координаційних здібностей дітей експериментальної та контрольної групи на констатувальному та контрольному етапі нашого дослідження.

При виконання першого завдання контрольного етапу експерименту, нами було проведено повторно діагностику координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. При повторній діагностиці на виявлення рівня розвитку координаційних здібностей, дітям були запропоновані ті ж самі методики, що і на констатувальному етапі експерименту. Отримані показники проведених діагностичних методик занесено до протоколу (Додаток В).

Після проведення тестування на виявлення рівня розвитку рівноваги у дітей експериментальних груп, отримали показники, які зазначені в таблиці 2.9, рис. 2.4.

Таблиця 2.9.

Показники рівня розвитку рівноваги у дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

Група	Рівень розвитку рівноваги		
	Низький	Середній	Високий
КГ (n=12)	35 %	35 %	30 %
ЕГ (n=12)	20 %	40%	40 %

Отримали наступні результати: в КГ низький та середній рівень рівноваги мають по 35 % дітей старшого дошкільного віку, високий рівень рівноваги мають 30 % дітей. В ЕГ низький рівень рівноваги мають 20 % дітей, показники середнього та високого рівня рівноваги мають однаковий результат, тобто по 40 % дітей старшого дошкільного віку.

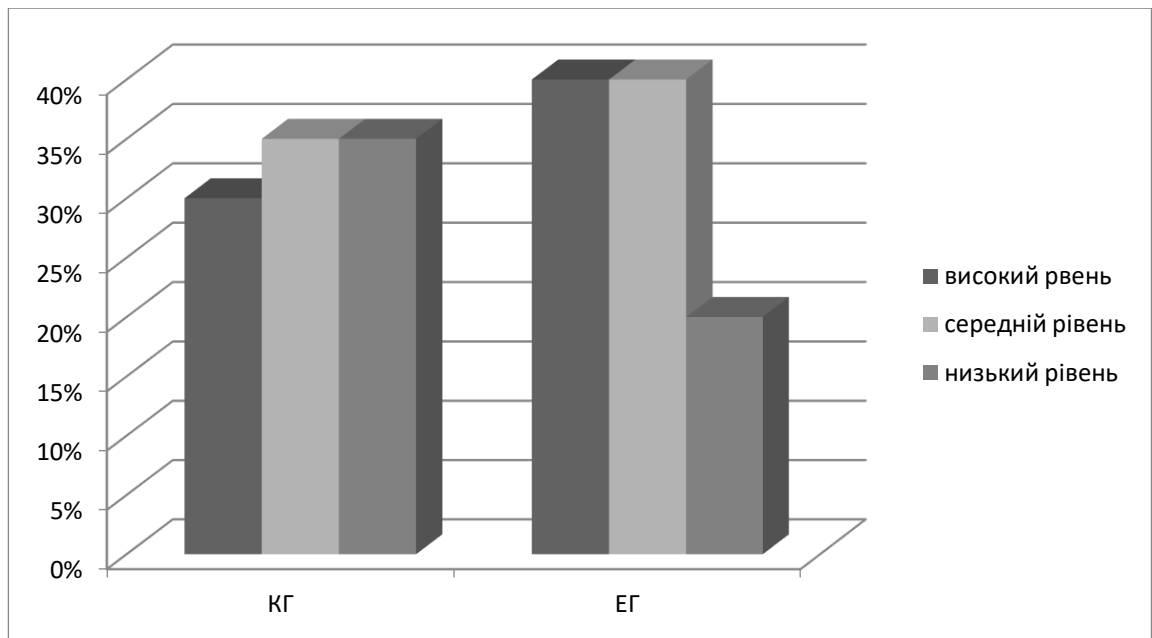


Рис. 2.4. Показники тесту на виявлення рівня рівноваги на контрольному етапі експерименту (%)

Наступне завдання з діагностичного інструментарію – оцінювання рівня розвитку координації після впровадження нашої системи роботи з розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол («Човниковий біг» 3×10 м). Результати, які отримали під час проведення тестування, подано в таблиці 2.10. та рисунку 2.5.

Таблиця 2.10.

**Показники рівня розвитку координації
у дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту**

Група	Рівень розвитку координації «Човниковий біг» 3×10 м		
	Низький	Середній	Високий
КГ (n=12)	37 %	37 %	26 %
ЕГ (n=12)	21 %	42 %	37 %

Після проведення «Човникового бігу» для виявлення рівня розвитку координації отримали наступне: в КГ низький та середній рівень розвитку

координації мають по 37 % дітей, високий рівень координації – 26 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ низький рівень координації мають 21 % дітей, середній рівень координації – 42 %, високий рівень координації – 37 % дітей старшого дошкільного віку.

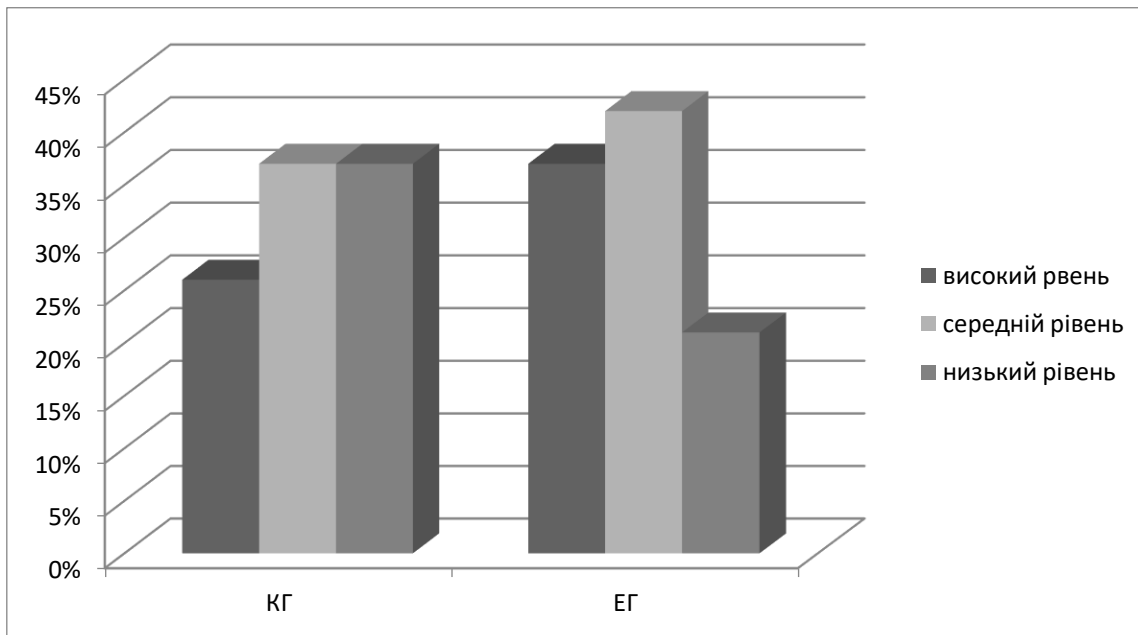


Рис. 2.5. Показники тесту на виявлення рівня розвитку координації на контрольному етапі експерименту (%)

Проведене повторного тестування на контрольному етапі експерименту на виявлення рівня розвитку спритності методом «Підкидання та ловіння м'яча», отримали результати, які відображені в таблиці 2.11. та рисунку 2.6.

Таблиця 2.11.

Показники рівня розвитку спритності у дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

Група	Рівень розвитку спритності «Підкидання та ловіння м'яча»		
	Низький	Середній	Високий
КГ (n=12)	39 %	33 %	28 %
ЕГ (n=12)	21 %	40 %	39 %

На контрольному етапі нашого експерименту при проведенні тестування «Підкидання та ловіння м'яча» для виявлення рівня розвитку спритності, отримали наступне: В КГ низький рівень розвитку спритності мають 39 % дітей, середній рівень розвитку спритності – 33 % дітей, високий рівень спритності – 28 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ отримали наступне: низький рівень розвитку спритності мають 21 % дітей, середній рівень спритності – 40 % дітей, високий рівень спритності мають 39 % дітей старшого дошкільного віку.

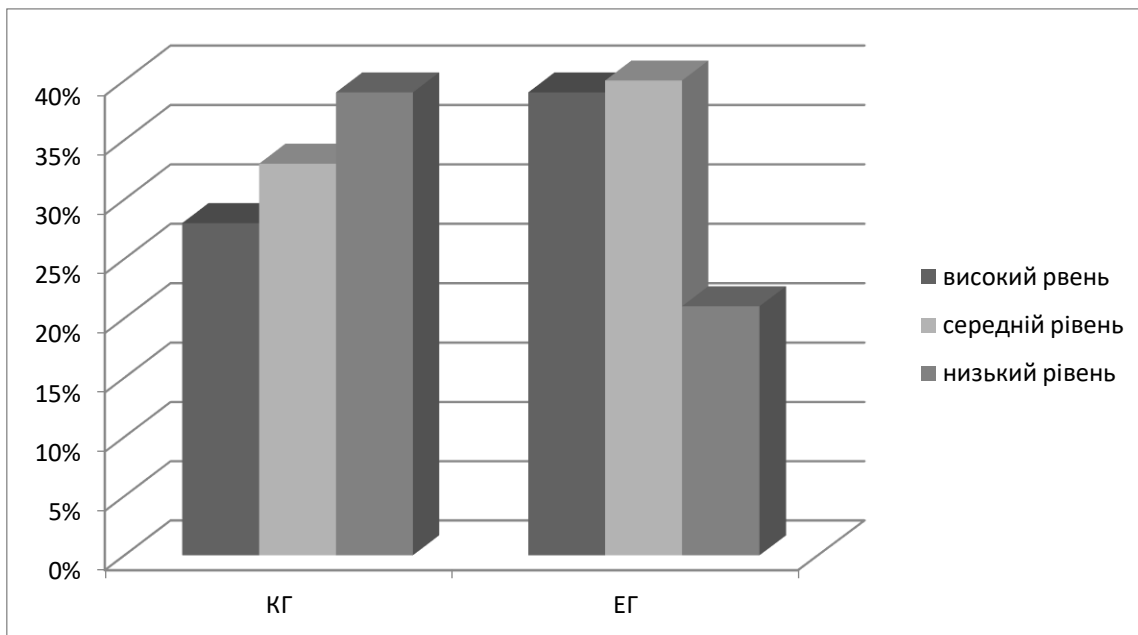


Рис. 2.6. Показники тесту на виявлення рівня спритності на контрольному етапі експерименту (%)

На контрольному етапі після повторного проведення діагностичних методик на виявлення координаційних здібностей у дітей експериментальних груп отримали показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку (таблиця 2.12.).

Таблиця 2.12.

**Загальний рівень розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та
ЕГ на контрольному етапі дослідження**

Група	Рівень розвитку координаційних здібностей		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
КГ (n=12)	38 %	34 %	28 %
ЕГ (n=12)	21 %	42 %	37 %

Щодо загального рівня координаційних здібностей, то маємо наступне: В КГ низький рівень координаційних здібностей мають 38 %, середній рівень координаційних здібностей – 34 %, високий рівень координаційних здібностей – 28 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ низький рівень координаційних здібностей мають 21 % дітей, середній рівень координаційних здібностей мають 42 % дітей, високий рівень координаційних здібностей мають 37 % дітей старшого дошкільного віку.

Порівнюючи показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах нашого експерименту отримали результати, які зазначені в таблиці 2.13. та рисунку 2.7.

За даними таблиці 2.13. видно, що показники ЕГ після проведення педагогічного експерименту помітно змінилися в позитивну сторону. При порівнянні показників ЕГ констатувального та контрольного етапу експерименту видно, що показники покращувалися приблизно на 50 %.

В КГ на констатувальному етапі високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 26 % дітей, середній рівень – 32 %, низький рівень – 42 % дітей старшого дошкільного віку. На контрольному етапі експерименту показники майже не покращилися, тобто високий рівень розвитку координаційних здібностей мали 28 % дітей, середній рівень залишився на тих самих позиціях –

32 % дітей, низький рівень розвитку координаційних здібностей покращився лише на 2 % (з 42 % до 40 %).

Таблиця 2.13.

Відсоткове співвідношення показників загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Групи	Рівні розвитку координаційних здібностей					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=12)	26 %	32 %	42 %	28 %	32 %	40 %
ЕГ (n=12)	26 %	31 %	43 %	42 %	37 %	21 %

Щодо ЕГ то на початку експерименту мали високий рівень розвитку координаційних здібностей 26 % дітей, на кінець експерименту – 42 %, тобто показник покращився в 1,5 рази.

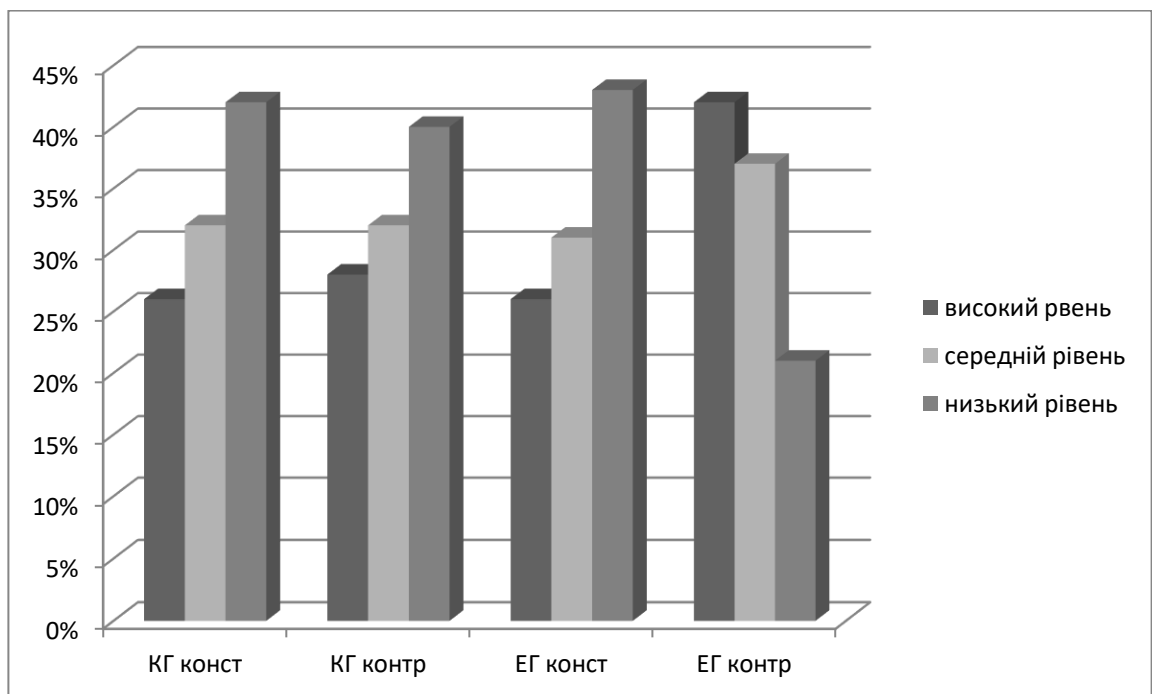


Рис. 2.7. Порівняльні показники загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Середній рівень розвитку координаційних здібностей покращився на 6 % (з 31 % до 37 %). Низький рівень розвитку координаційних здібностей на початку експерименту був 43 %, а на кінець експерименту – 21 % дітей.

Порівнюючи показники ЕГ констатувального та контрольного етапів нашого експерименту, можна зробити висновок, про те, що показники розвитку координаційних здібностей помітно змінилися на краще.

Таким чином, отримані результати контрольного етапу експерименту дозволяють зробити висновок про те, що розроблена система роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол була ефективною.

Висновки до другого розділу

В другому розділі нашого магістерського дослідження нами було проведено педагогічний експеримент, який складався з трьох етапів: констатувальний, формувальний та контрольний. На початку практичної частини магістерської роботи був підібраний діагностичний інструментарій та вирішені організаційні питання. Було визначено базу проведення дослідження, контингент досліджуваних та підібрані методики для дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Діагностичний інструментарій складався з методик за такими критеріями координація, рівновага та спритність:

1. Для оцінювання рівня розвитку рівноваги у дітей старшого дошкільного віку, було підібрано методику «Фламінго»;
2. Для оцінювання рівня розвитку координації у дітей старшого дошкільного віку, було запропоновано тестування «Човниковий біг» 3×10 м;
3. Для оцінювання рівня розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку, було запропоновано тестування «Підкидання та ловіння м'яча».

Виконавши з дітьми експериментальних груп зазначені методики, отримали загальні рівні розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту: В КГ низькій рівень розвитку координаційних здібностей мають – 42 % дітей, середній рівень розвитку координаційних здібностей – 32 % дітей, високий рівень – 26 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ низькій рівень розвитку координаційних здібностей мають – 43 % дітей, середній рівень розвитку координаційних здібностей – 31 % дітей, високий рівень такий самий як і в КГ – 26 % дітей старшого дошкільного віку. На початку педагогічного експерименту достовірних відмінностей між показниками тестування «КГ» і «ЕГ» не виявлено, що свідчить про однорідність зазначених груп та значний відсоток дітей мають середній та низькій рівень рівень координаційних здібностей.

На формувальному етапі експерименту було розроблено та впроваджено в освітній процес ЕГ систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол. Зазначена система роботи була проведена за трьома напрямками: з дітьми, педагогами та батьками у вигляді планомірного включення до занять з фізичної культури ігрових елементів зі спортивної гри баскетбол та методичне ознайомлення педагогів, батьків із заданої проблеми. КГ нашого експериментального дослідження займалася за загальноприйнятою освітньою програмою «Дитина».

На третьому етапі експериментального дослідження, контрольному, було повторно застосовано діагностичний інструментарій для експериментальних груп. Було отримано наступні результати загального рівня розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку: в КГ низький рівень координаційних здібностей мають 38 %, середній рівень координаційних здібностей – 34 %, високий рівень координаційних здібностей – 28 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ низький рівень координаційних здібностей мають 21 % дітей, середній рівень координаційних здібностей мають 42 % дітей, високий рівень координаційних здібностей мають 37 % дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, спостерігаємо значне покращення показників в ЕГ, а показники в КГ залишилися майже на тому ж рівні, що і на констатувальному етапі.

ВИСНОВКИ

У першому теоретичному розділі нашого магістерського дослідження зазначається, що кожній дитині мають бути надані можливості та сприятливі умови, при яких б вона розвивалося фізично, розумово, морально і духовно. Враховуючи те, що старший дошкільний вік є сенситивним для розвитку координаційних здібностей, а цілеспрямований розвиток координаційних здібностей надає стимулюючий вплив на формування таких вищих психічних функцій, як довільну увагу, пам'ять, мислення, уяву.

Вивчивши теоретичні основи розвитку координаційних здібностей дітей дошкільного віку, дійшли висновку, що саме у дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила тощо), а старший дошкільний вік є сенситивним у розвиток координаційних здібностей.

За другим завданням нашого магістерського дослідження ми розробили критерії (координація, рівновага та спритність), показники та рівні розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. На початку експерименту були підібрані діагностичні методики для кожного критерія з тестів М. О. Рунової. На констатувальному етапі було досліджено рівні розвитку координаційних здібностей дітей експериментальних груп. Отримані результати свідчать про однорідність експериментальних груп та значний відсоток дітей, які мають середній та низькій рівень координаційних здібностей. Причому співвідношення середнього та низького рівнів розвитку координаційних здібностей приблизно однаково. Високий рівень розвитку координаційних здібностей є у КГ та ЕГ, але його частка незначна.

Вирішуючи третє завдання, розробили систему роботи з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол. В системі роботи використовували методи стандартно-повторної

та варіативної вправи, ігровий та змагальний метод. Керувалися добре відомими, педагогічними правилами: від низької швидкості до високої, від легкого до важкого, від малого до великого. Визначили в структурі заняття місце включення тих чи інших вправ і варіанти організації рухової діяльності з розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол. Коригували роботу під час прогулянок з урахуванням поставленої мети. Підбрали форми взаємодії з педагогами ЗДО та батьками дітей. Впровадивши систему роботи з рівня розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри баскетбол, провели повторну діагностику на контрольному етапі експериментального дослідження.

За період педагогічного експерименту координаційні здібності дітей експериментальної групи суттєво змінилися, тоді як у контрольній групі відбулися невеликі зміни досліджуваних показників. Аналіз результатів тестування показав, що за всіма досліджуваними показниками діти експериментальної групи показали достовірно кращі результати порівняно зі своїми однолітками контрольної групи.

Таким чином, ми організували роботу з дослідження ефективності ігрових вправ з баскетбольним м'ячем та елементів спортивної гри баскетбол для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Кількісні показники дозволили зробити висновок, що система робота, організована нами з розвитку координаційних здібностей дітей засобом спортивної гри баскетбол, виявилася ефективною. Кінцеві результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і показали, що використання засобів спортивної гри баскетбол може знаходити широке застосування в закладах дошкільної освіти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

При формуванні координаційних здібностей необхідно враховувати такі закономірності:

1. Основним методом є вправи (багаторазове повторення, варіювання), а засобом – фізичні вправи. Координаційні здібності зростатимуть, якщо їх цілеспрямовано розвивати разом із координаційними здібностями. Засоби навчання бувають загальні, тобто удосконалювати загальний рівень здібностей, які виконуються у грубій формі. І спеціальні – це вдосконалення певних координаційних здібностей та виконувати з високою точністю.

2. Засоби навчання (рухові навички), що використовуються, повинні технічно правильно розучуватися і правильно виконувати під контролем свідомості це:

- спостереження педагога або дитини;
- Об'єктивно додаткова інформація (прийоми самоконтролю);
- Використання дзеркала або запис на відеоплівку.

3. Використання додаткових засобів фізичного виховання, що покращують функцію аналізаторів.

4. Вибір засобів навчання має бути таким, щоб впливати на певні рухові здібності відповідно до завдань.

5. Результат навчання буде у тому випадку, якщо за допомогою методичних прикладів підвищуватиметься складність вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А.І., Бичук О.І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. 88–91.
2. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123 - 127.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти). Нова редакція / під кер. Т. О. Піроженко. URL: <https://mon.gov.ua/app/media/rizne/2021.pdf> (дата звернення 2.03.23).
4. Басанець Л. М. Комплексна оцінка фізичного розвитку дітей дошкільного віку. *Довкілля та здоров'я*. 2011. №5. С. 21–27.
5. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навчально-методичний посібник, 2-ге видання. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
6. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
7. Богініч О., Вільчковський Е., Денисенко Н., Цьось А. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / та ін. Запоріжжя: ЗОППО, 2010. С. 124–148.
8. Боярчук О. Д. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ імені Тараса Шевченка, 2017. 252 с.
9. Вільчковський Е. С.. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
10. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

11. Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Смаль Я. А. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 3 (15). С. 52–55.
12. Давиденко В. Ф. З історії виникнення й розвитку спортивних ігор. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 6. С. 36–40.
13. Дворкін А. С. Вікові особливості розвитку психічних процесів дітей 3-6 років засобами фізичного виховання. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*. 2007. № 2. С. 32–34.
14. Денисова Л. В., Хмельницькая І. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. для вузів. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
15. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я: навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2009. 86 с.
16. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ: Київ. університетім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
17. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.
18. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : посібник для вузів. Київ: Вища школа, 2012. 242 с.
19. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
20. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

21. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2018. 272 с.
22. Зайченко Ю. Д., Козіна Ж. Л. Розвиток координаційних та когнітивних здібностей в ході тренувань баскетболістів молодшого шкільного віку. URL : <https://www.htj1.com/index.php/confer/article/download/31/25> (дата звернення 13.03.23).
23. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–210.
24. Конох О. Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2009. № 2. С. 60–66.
25. Кошель А., Кошель В., Калімбет О., Рябченко А., Хаблова М. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства. *Грааль науки*. 2021. (5). С. 277–284.
26. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2014. Т. 2. 366 с.
27. Кузьменко І., Черниш Т. Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2018. С. 57–60.
28. Кулик Н. А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. Чернігів. 2014. № 118 (3). С. 162–164.

29. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільнє виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
30. Луцик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків: Ранок, 2007. 224 с.
31. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. № 8. С. 44–46.
32. Лях В. І. Критерії визначення координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 2001. № 11. С. 17–20.
33. Майорова Л. Т. Закономірності розвитку координаційних здібностей у дітей 4–7 років. *Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного і психічного здоров'я дошкільнят*. Київ, 2006. С. 37–40.
34. Маслюк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. URL: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71758> (дата звернення 15.03.23).
35. Масляк І. П., Шепель А. П., Веретельникова Ю. А. Оцінка рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Харків. 2017. С. 111–123.
36. Моляко В. О. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. Житомир : Вид-во Рута, 2006. 320 с.
37. Мороз Ф. Стан та розвиток фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 228–234.

38. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7–19.
39. Нестерук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічнюк І. Р. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. URL : <https://aqce.com.ua/download/publications/258/138.doc> (дата звернення 20.04.23).
40. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
41. Пангелова Н. Є. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 40–43.
42. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
43. Павелків Р. В Дитяча психологія: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2010. 432 с.
44. Пасічник В. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2017. Вип. 3(22), С. 599–606.
45. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.
46. Про дошкільну освіту : Закон України від 11 лип. 2001 р. № 2628-III : [ред. від 16.07.2019]. Законодавство України. Верхов. Рада України. Київ, 2019. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (дата звернення: 27.01.23).
47. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція) : у 2 ч. / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін. ; наук. кер.

О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років. 2014. 452 с.

48. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна, Т. В. Дяченко, Т. С. Ільченко, Г. Є. Іванова, Г. М. Лисенко, Т. В. Панасюк, Г. В. Петрова, Т. О. Піроженко, Н. М. Романко, Н. А. Случинська, Н. І. Трикоз. Тернопіль : Мандрівець, 2013. 104 с.

49. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та інші. Тернопіль: Мандрівець, 2012. 264 с.

50. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

51. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2021. № 2 (340). 240–251.

52. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 198 с.

53. Сотніченко О. О. Розвиток координації дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема. Дошкільне виховання. 2017. № 1. С. 14–16.

54. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 6-9 років. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2014. № 4. С. 17–22.

55. Скрипець Е. Б. Розвиток координації під час занять із баскетболу. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 1. С. 17–20.

56. Сокол І. А. Методичні особливості навчання грі в баскетбол. Київ: Академвидав, 2017. 89 с.

57. Співак Н. А. Засоби розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали V інтернет-конференції (Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. С. 157-159.

58. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/112-119.pdf> (дата звернення 25.02.23).

59. Хлус Н. О. Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. Спортивні ігри. № 3 (25). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2022. С. 154–163.

60. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків : Основа, 2018. 450 с.

61. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.

62. Чумак В. В. Вікова психологія : навч. посіб. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2018 192 с.

63. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

64. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

65. Шкуратова М. С. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік. Видавництво: Ранок. 2019. 208 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків

«Розвиток координаційних здібностей»

1. Чи знаєте Ви, що стосується координаційних здібностей?

- так;
- ні.

2. Чи знаєте Ви, як впливає розвиток координаційних здібностей на загальний розвиток дитини?

- так, знаю;
- ні, не знаю;
- знаю, що впливає, але не знаю як.

3. Чи знаєте Ви, що сприяє розвитку координаційних здібностей?

- так, знаю;
- ні, не знаю.

4. Чи потрібна Вам допомога для сприяння розвитку координаційних здібностей у домашніх умовах?

- так, потрібна;
- ні, не потрібна.

5. Якби Ви хотіли отримати допомогу, то яку? (Можна відзначити кілька пунктів):

- консультація,
- індивідуальна бесіда,
- присутність на занятті з фізичної культури,
- участь у заходах, пов'язаних з розвитком координаційних здібностей.

Допишіть інше _____

Дякуємо за участь !

Додаток Б

**Показники розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту
(за М. О. Руновою)**

№	Ім'я дитини	Човниковий біг 3x10 м (с)	Стрибки через скакалку (кількість)	Підкидання і ловіння м'яча (кількість)	Відбивання м'яча від підлоги (кількість)	Статична рівновага (с)	Нахили вперед із положення стоячи
1	Олександр Ч.	10,7	1	28	22	3	2
2	Олексій В.	11,2	2	19	8	22	3
3	Ілля Ш.	10,2	2	52	16	31	3
4	Кирило Є.	11,9	2	22	15	20	2
5	Кирило Р.	10,5	2	33	16	34	3
6	Лев Ш.	11,0	2	35	16	32	2
7	Микита Є.	11,1	2	32	12	21	2
8	Микола І.	10,4	1	27	16	32	2
9	Мирослава Н.	12,4	11	31	14	37	6
10	Надія А.	10,9	16	37	14	37	5
11	Ніколь М.	11,8	13	34	14	24	5
12	Ольга М.	11,3	18	34	9	35	6
13	Поліна Д.	12,0	11	21	13	38	5
14	Софія С.	10,8	14	32	15	38	6

Додаток В

**Показники розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту
(за М. О. Руновою)**

№	Ім'я дитини	Човниковий біг 3x10 м (с)	Стрибки через скакалку (кількість)	Підкидання і ловіння м'яча (кількість)	Відбивання м'яча від підлоги (кількість)	Статична рівновага (с)	Нахили вперед із положення стоячи
1	Олександр Ч.	9,3	12	42	48	40	6
2	Олексій В.	9,7	12	42	42	39	5
3	Ілля Ш.	9,1	13	68	56	48	6
4	Кирило Є.	9,8	9	35	35	41	4
5	Кирило Р.	9,3	8	42	36	41	6
6	Лев Ш.	9,3	10	38	38	35	6
7	Микита Є.	9,7	15	47	43	43	6
8	Микола І.	9,8	11	38	36	48	6
9	Мирослава Н.	9,9	13	48	48	54	9
10	Надія А.	10,0	18	46	37	52	9
11	Ніколь М.	10,0	15	46	48	62	10
12	Ольга М.	10,0	31	52	39	54	13
13	Поліна Д.	10,2	17	47	44	48	9
14	Софія С.	10,2	17	47	57	48	8

МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 5-6 РОКІВ (СТАРША ГРУПА)

1. Діти старшої групи відповідно до програми освоюють низку металевих рухів на заняттях з фізичної культури, навички володіння м'ячем, які необхідні для навчання гри в баскетбол, у них на низькому рівні. Гра в баскетбол вимагає точної координації рухів, розвитку окоміру, вміння досить точно діяти з м'ячем, порівнювати силу відштовхування м'яча з відстанню.

2. У старшій групі ЗДО в основному необхідно проводити вправи та ігри, які готують до засвоєння техніки передачі, ловіння, ведення та кидків м'яча в кошик, насамперед використовуючи ігри та вправи з м'ячем, включені до освітньої програми «Дитина», за якою працює ЗДО.

3. На початковому етапі навчання необхідно більше уваги приділяти різноманітності вправ. Особливе значення мають такі ігри, у яких діти окремо чи в парах можуть діяти з м'ячем. Тільки після того, як вони навчаться вільно діяти з м'ячем, доцільно проводити підготовчі вправи та ігри з навчання ловіння та передачі м'яча.

4. Дії перекидання м'яча звичні для дітей і є підготовчими до навчання кидкам м'яча в кошик. Після цього доцільно пропонувати вправи, пов'язані з навчанням ведення м'яча, поєднуючи їх із вправами та іграми з кидками м'яча в кошик.

5. Завдання навчання: зацікавити дітей майбутньою вправою та грою з м'ячем; навчити застосовувати відповідні рухи: формувати вміння діяти з м'ячем; вчити дітей деяким діям з м'ячем з метою підведення їх до засвоєння прийомів передачі, ловіння, ведення та кидків м'яча в кошик; виховувати вміння грати із м'ячем, не заважаючи іншим дітям, поступатися один одному м'яч: привчати слухати сигнал.

Додаток Д

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ І ГРИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЕРЕДАЧІ ТА ЛОВІННЯ М'ЯЧА

Початкове навчання діям:

1. Кидання м'яча вгору і ловіння його двома (однієї) руками.
2. Кидання м'яча вниз перед собою і ловіння його двома (одною) руками.
3. Перекидання м'яча партнеру, зручним для дітей способом.
4. Перекидання м'яча правою (лівою) рукою та ловіння його двома руками.

Поглиблене розучування дій:

1. Кидання м'яча вгору з ударом догори з ударом донизу об підлогу і ловіння його двома руками.

2. Кидання м'яча вгору перед собою та ловіння його.
3. Кидання м'яча вгору за спиною та ловлячи його двома руками.

Рухливі гри: «Виклик на ім'я», «Рухлива мета», «М'яч ведучому»

Вдосконалення навичок:

1. Удари м'ячем об підлогу з ударом в долоні, поворотом кругом і ловінням його.

2. Кидання м'яча через голову двома руками вдалину і через сітку.
3. Ходьба з підкиданням м'яча та ловінням його двома руками.
4. Передача м'яча по колу праворуч, ліворуч (довільним способом).

Рухливі ігри: «У кого менше м'ячів», «Злови м'яч», «За м'ячем», «Обжени м'яч».

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДО ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Початкове навчання:

1. Удари м'ячем об підлогу однією рукою і ловіння його двома руками з положення стоячи.

2. Удари м'ячем об підлогу однією рукою та ловіння його двома руками при ходьбі.

3. Удар м'яча об підлогу правою рукою і ловіння лівою рукою, і навпаки.

Поглиблене розучування:

1. Відбивання м'яча на місці правою (лівою) рукою.

2. Ведення м'яча дома правою (лівою) рукою.

3. Ведення м'яча дома правої (лівої) рукою з наступною передачею м'яча двома руками (довільним способом).

Вдосконалення:

1. Ведення м'яча дома по черзі правою і лівою рукою.

2. Чергування підкидання м'яча з ударами об підлогу.

3. Ведення м'яча, ударяючи долонею по ньому (довільним способом).

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ТА ГРИ ДО КИДАННЯ М'ЯЧА В КОШИК

Початкове навчання:

1. Перекидання м'яча через сітку або мотузку, натягнуту вище голови дитини (довільним чином).

2. Метання м'яча в обруч, розташованого на підлозі (з відстані 2–2,5 м), знизу, зверху та із-за голови.

Ігри: «У кого менше м'ячів», «М'яч у кошик».

Поглиблене розучування:

1. Метання м'яча у баскетбольний щит (розмір 120 x 90 см), встановлений на різній висоті.

2. Удари м'ячем об підлогу та кидки його в баскетбольний щит.

Вдосконалення:

Ігри: «Влучно в кошик», «Чия команда більша?»

ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГРИ БАСКЕТБОЛ

Заняття 1

Завдання: Вчити дітей брати м'ячі з корзини та класти їх на місце. Дати можливість усвідомити фізичні якості м'яча (еластичність, вага, об'єм).

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Ходьба один за одним. Взяти м'ячі по черзі із кошика.
2. Штовхнути м'яч, що лежить, наздогнати і підняти його. Вправу виконують усі діти одночасно (4-6 разів). Катання м'яча однією рукою навколо предметів. Побудувати дітей у 4-6 колон, розставити навпроти кожної колони 4-6 набивних м'ячів чи інших предметів. Катати м'яч правою та лівою рукою, нахилившись.

Друга частина.

1. Гра «Підкинь вище». Всі діти кидають м'ячі якнайвище і ловлять їх. Ловити можна після відскоку м'яча від відлоги або на льоту (3-4 хв).
2. Удари м'яча об землю і ловіння його двома руками (2-3 хв). Після закінчення вправи покласти м'ячі у кошик.

Третя частина.

Гра «Збий кеглю». Діти стають за лінію, за 2-3 м від якої знаходяться 3-4 кеглі. М'яч можна прокочувати, кидати у будь-який спосіб. Виконують 3-4 дітей одночасно (3 хв).

Заняття 2

Завдання. Формувати вміння володіти м'ячем, привчати не заважати гравцеві гри, виховувати дружні взаємини між дітьми.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей.

Зміст та методика проведення

Перша частина

1. Ходьба один за одним із м'ячем у руках. Шикунання у шеренгу.
2. Кидання м'яча вгору і ловіння його обома руками. Вправу діти виконують вільно розташовуючись на майданчику. Нагадати дітям, що м'яч слід ловити пальцями та кистями рук, не притискаючи його до грудей. Повторити 8-10 разів.
3. Катання м'яча, нахилившись, обома руками. Вправу виконують усі діти одночасно 4-6 разів. При катанні слід дивитися вперед, наздоганяти м'яч, не заважати товаришеві.

Друга частина.

Вільна гра дітей із м'ячем на майданчику (7-8 хв). Спочатку вихователь нагадує, які дії можна робити з м'ячем: катати, кидати вгору, вниз. Кидати в кошик, вести на місці, грати з м'ячем, пересуваючись тощо.

Третя частина.

Діти стають у коло, вихователь з м'ячем у середину кола. Він кидає м'яч (не по черзі), діти ловлять та передають назад. Нагадати дітям, як правильно зробити, щоб швидше зловити м'яч.

Заняття 3

Завдання: Формувати вміння діяти з м'ячем, навчити швидко реагувати на сигнал, виховувати витримку та увагу.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Ходьба один за одним із м'ячем у руках. Підкинути м'яч вгору та зловити його (5-6 разів поспіль).

2. Кидання м'яча вгору і ловіння його після відскоку від підлоги. Вчити стежити за м'ячем під час кидка, ловити долонями. Повторити 8-10 разів.

3. Кидання м'яча вгору з ударом в долоні та ловіння його. Вихователь нагадує, що треба намагатися кинути м'яч вище, щоб встигнути похлопати руками, стежити за м'ячем, ловити пальцями та кистями рук. Повторити 6-8 разів.

Друга частина.

Рухлива гра «Граї, граї, м'яч не втрачай. Нагадати дітям, які можна виконувати рухи з м'ячем. Пояснити, що після сигналу необхідно якнайшвидше зловити м'яч і тримати його вільно, обома руками на рівні грудей, пальці широко розставлені. Повторити 5-6 разів.

Третя частина.

Малорухлива гра «Будь уважний» (3-4 хв). Діти стають у коло, перший стоїть ведучий (вихователь). У того, хто їде, кидають м'яч комусь із кола, застосовуючи обманні дії, і той повинен зловити м'яч. Дитини, яка не спіймала м'яч, отримує штрафне очко. Нагадати дітям, як треба приймати м'яч.

Заняття 4

Завдання: Вчити ловінню м'яча, закріплювати вміння швидко реагувати на сигнал, сприяти розвитку орієнтування у просторі.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Вільна гра дітей із м'ячем на майданчику (1 хв).

2. Кидання м'яча і ловіння його долонями після відскоку. Повторити 8-10 разів.

3. Кидання м'яча в стінку (або в щит) і ловіння його після відскоку (8-10 разів). Пояснити дітям, що м'яч необхідно зустрічати руками, заздалегідь утворюючи за допомогою пальців половину порожньої кулі, в якій повинен поміститися м'яч. Стежити, щоб діти правильно стояли та тримали м'яч.

Друга частина.

Рухлива гра «Зроби фігуру». Навчати дітей швидко реагувати на сигнал, передавати м'яч товаришам. Повторити 5-6 разів.

Третя частина.

Рухлива гра «М'яч у кошик». Діти вільно розташовуються навколо кошика, кожен із м'ячем. За сигналом вихователя кидають м'ячі, як їм зручніше, у кошик на висоті 150 см, намагаючись потрапити до неї. Виграє дитина, яка найшвидше потрапила 3 рази.

Звернути увагу, щоб діти не штовхалися, не заважали один одному, кидали лише свій м'яч.

Заняття 5

Завдання: Вчити ловити м'яч, вправляти в умінні діяти з ним, сприяти розвитку, координація рухів: виховувати дружні стосунки між дітьми.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток, 3-4 обручі.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Кидання м'яча в стінку і ловіння його після відскоку. Вихователь показує та пояснює як правильно ловити м'яч. Завдання виконують усі діти одночасно (8-10 разів).

2. Гра «10 передач». Повторити 2-3 рази. Вихователь звертає увагу на те, що м'яч необхідно ловити не притискаючи до грудей, а кидати партнеру – на рівні грудей. Потрібно нагадати, як правильно стояти, як тримати м'яч.

Друга частина.

Рухлива гра «Виклик на ім'я». Дітей ділять на 3-4 групи, кожна група стає довкола обруча. Пояснити, що спочатку слід сказати ім'я товариша, а потім кидати м'яч. М'яч слід кидати прямо вгору та високо.

Третя частина.

Вільна гра дітей із м'ячем (2-3 хв). Вихователь грає індивідуально з тими дітьми, які невпевнено ловлять м'яч або роблять багато помилок.

Заняття 6

Завдання: Формувати навички кидання м'яча, удосконалювати навичку ловіння м'яча, сприяти розвитку окоміру, координації рухів і спритності. Виховувати у дітей дружні стосунки в грі.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Кидання м'яча вгору і ловіння його після відскоку. Повторити 6-8 разів. Перед кожним кидком вихователь перевіряє, чи правильно діти взяли м'яч, і нагадує, що м'яч треба ловити рухом, що амортизує.

2. Гра «10 передач». Повторити 2-3 рази. Звертається увага на техніку ловіння м'яча.

Друга частина.

Рухлива гра «Обжени м'яч» (6-8 хв). Доцільно вперше організувати гру в повільному темпі, щоб усі зрозуміли її правильно, а потім проводити змагання. Можна дозволити дітям передавати м'яч довільно, як їм зручніше.

Третя частина.

Гра «Будь уважний» (3-4 хв). Роль ведучого виконує дитина. Потрібно слідувати, щоб діти правильно ловили м'яч, зустрічали його витягнутими руками.

Заняття 7

Завдання: Вчити дітей передавати м'яч двома руками від грудей. вправляти в лові м'яча, розвивати увагу та орієнтування у просторі.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток.

Зміст та методика проведення*Перша частина.*

1. Передача двома руками від грудей, стоячи парами. Пояснити і показати техніку передачі м'яча двома руками від грудей. Слідкувати, щоб діти прийняли правильне вихідне становище, під час передачі м'яча опускали лікті донизу, намагалися кидати м'яч на рівні грудей партнера.

2. Гра «У кого менше м'ячів». Виконує завдання одночасно вся група (2-3 рази). Діти розташовуються вільно на майданчику, кожен із м'ячем. Гра закінчується одразу після свистка.

Друга частина.

Рухлива гра «Обжени м'яч» (6-8 хв). Діти діляться на 2-3 підгрупи. Передають м'ячі, стоячи на відстані 1-1,5 м один від одного, двома руками від грудей.

Третя частина.

Довільна гра дітей з м'ячем на майданчику. Кожна дитина має м'яч. Вихователь стежить, щоб діти не штовхалися, грали дружно, заохочує їх кидати м'ячі у кошик, відбивати м'яч 2-3 рази правою, лівою рукою. Індивідуально вчить деяких дітей передавати та ловити м'яч.

Заняття 8

Завдання: Удосконалювати навички передачі та ловіння м'яча, розвивати вміння точно кидати м'яч у певному напрямі; виховувати вміння узгоджувати свої рухи із рухами товаришів.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Передача м'яча двома руками від грудей, стоячи парами. Звертати увагу, щоб діти тримали м'яч на рівні грудей, стежили за його польотом, намагалися точно передати м'яч партнеру.

2. Гра «М'яч ведучому». Дітей ділять на кілька груп по 7-8 осіб у команді. Ведучим стає дитина, яка добре володіє м'ячем.

Друга частина.

Рухлива гра «Злови м'яч». Слідкувати, щоб діти чесно грали, правильно передавали м'яч. Можна показати інші способи передачі м'яча; однією рукою від плеча, з відскоком від підлоги. М'яч можна кидати тільки в ноги ведучому.

Третя частина.

Гра «Зроби фігуру». Діти грають довільно з м'ячем, кожен у своєму темпі. Вихователь навчає їх швидко реагувати на сигнал.

Заняття 9

Завдання: Вправляти дітей у передачі та ловіння м'яча, виховувати увагу, сприяти розвитку точності руху.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток, два кошики.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Діти стають трійками (в трикутник), передають м'яч по черзі один одному спочатку в праву, потім у ліву сторону (1,5-2 хв).

2. Повторюється перша вправа. При цьому після передачі м'яча кожен гравець переходить на те місце, де стояв гравець, якому передав м'яч. Грати 1-1,5 хв.

Друга частина.

Рухлива гра «Злови м'яч». Зверніть увагу на те, що м'яч треба передавати таким способом, який більш відповідає ігровій ситуації. Іноді доцільно кидати м'яч високо, щоб не дістав ведучий, а коли ведучий дуже близько – передати м'яч із відскоком від підлоги чи навіть покотити його підлогою. Слід заохочувати дітей грати творчо. Гра продовжується 8 хв.

Третя частина.

Діти стають у 2 колони проти кожного баскетбольного кошика на відстані 1,5-2 м, перші з м'ячем. За сигналом вихователя перші у колонах кидають м'ячі у кошик, ловлять, передають наступним гравцеві у команді, а самі стають на кінець колони. Потрібно слідкувати, щоб діти приймали правильне вихідне положення, проводжали м'яч поглядом. Повторити 3-4 рази.

Заняття 10

Завдання. Удосконалювати навички передачі та ловіння м'яча, виховувати організованість, відповідальність за свої дії перед командою.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові за кількістю дітей, свисток.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

Вільна гра дітей з м'ячем на майданчику. Вихователь активно грає разом з дітьми: показує дії, виправляє помилки, грає в парі з однією дитиною, заохочуючи дитину свідомо робити дії з м'ячем. Гра продовжується 3-4 хв.

Друга частина.

Рухлива гра «За м'ячем». Діти повинні пересуватися вслід за м'ячем, за тим напрямком, куди кидали м'яч. При повторному проведенні гри звертається увага дітей на точну передачу м'яча товаришу гри. Потім команди 2-3 рази змагаються між собою.

Третя частина.

Гра «М'яч ведучому». Дітей поділяють на кілька груп. Ведучими вибираються ті, хто добре володіє м'ячем. Перемагає та команда, яка жодного разу не впустила м'яча. Повторити 2-3 рази.

Заняття 11

Завдання: Вчити дітей веденню м'яча вдома, вправляти у передачі ловіння м'яча, сприяти розвитку координації рухів, орієнтування і просторі.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові або ті, які застосовуються в міні-баскетболі, добре накачані (щоб легко відскакували), свисток.

Зміст та методика проведення*Перша частина.*

1. Ведення м'яча дома правою, лівою рукою (2 хв). Пояснити дітям, що м'яч потрібно штовхати рукою донизу (не бити по ньому), включаючи в роботу кисть та передпліччя. Пальці широко розставити, вести м'яч уперед та збоку.

2. Ведення м'яча вдома правою, лівою рукою, змінюючи висоту відскоку м'яча (то низько, то високо, 1 хв). Дати дітям відчуті залежність висоти відскоку м'яча від прикладеної сили.

3. Ведення м'яча навколо себе правою, лівою рукою (2 хв).

Друга частина.

Рухлива гра «За м'ячем». Слідкувати, щоб діти правильно передавали м'яч, прагнули точно кидати його партнеру з гри (8 хв).

Третя частина.

Вільна гра із м'ячем на майданчику (3 хв). Дивитися, щоб діти не штовхалися, дружно грали, заохочувати їх до виконання різноманітних дій.

Заняття 12

Завдання. Закріпити вміння ведення м'яча вдома, вчити передачі м'яча однією рукою від плеча, сприяти вихованню спритності, орієнтування у просторі.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі гумові та обручі за кількістю дітей, свисток.

Зміст та методика проведення*Перша частина.*

1. Ведення м'яча дома правою, лівою рукою (1 хв). Вправу виконують усі діти одночасно після свистка змінюють руку.

2. Ведення м'яча на місці поперемінно правою та лівою рукою (1 хв). Вихователь стежить, щоб під час ведення правою рукою діти клали кисть зверху праворуч від м'яча, лівої – зверху ліворуч.

3. Ведення м'яча навколо себе правою, потім лівою рукою (1 хв).

Друга частина.

1. Діти в парах передають м'яч однією рукою правою, то лівою рукою (2 хв). Від плеча з відривом 2,5-3 м. Вчити супроводжувати м'яч то правою то лівою рукою (2 хв).

2. Рухлива гра «Займи вільний коло». Обручі, де стоять діти, слід розкласти з відривом 2,5-3 м друг від друга. Нагадати дітям, що кидати треба однією рукою від плеча як товаришу. Заохочувати найдальші кидки. Гра продовжується 8 хв.

Третя частина.

Гра «Будь уважний». Роль ведучого виконує вихователь або дитина, яка добре володіє м'ячем.

Заняття 13

Завдання: Закріплювати ведення м'яча вдома, вчити дітей прицілюватися при кидку м'яча у кошик, виховувати упевненість у своїх силах.

Спортивний інвентар та обладнання: М'ячі за кількістю дітей, свисток, 5 обручів.

Зміст та методика проведення

Перша частина.

1. Удари м'ячем об підлогу однією рукою і ловіння двома руками. Підкидати по черзі правою та лівою рукою, ловити м'яч кистями та пальцями. Повторити 7-8 разів.

2. Удар м'ячем об підлогу правою і ловіння лівою рукою, удар лівою, ловіння правою. Чи не обов'язково вимагати від дітей точних рухів. Повторити 6-8 разів.

3. Ведення м'яча вдома правою, лівою рукою з наступною передачею м'яча двома руками (довільним способом). Діти стають парами та по черзі ведуть м'яч на місці. Наполягайте на тому, що треба згинати ноги, а не нахилитися до м'яча. Дивитись потрібно на партнера, якому передають м'яч.

Друга частина.

Рухлива гра «У кого менше м'ячів?». Заохочувати дітей кидати м'яч у різний спосіб.

Третя частина.

Діти стають за лінією, поділяються на 5 колон за 2-3 м від якої знаходяться 5 обручів. Вони по черзі кидають м'ячі в обручі, намагаючись потрапити до них. Кидати можна будь-яким способом, як комусь зручніше.