

Теоретико-методичні аспекти розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку

Гуцуляк Н. В., Дмитрів Р. В., Соверда І. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано і досліджено особливості розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що на розвиток координаційних здібностей дітей учнів початкових класів впливає низка чинників, а саме: рівень розвитку інших фізичних якостей, складність рухового завдання, специфіка діяльності аналізаторів (особливо рухового), загальний рівень фізичної підготовленості і вік, прояви волі, а саме – сміливість і рішучість, як особистісні характеристики. Перелічені чинники необхідно аналізувати і на їх основі моделювати систему фізкультурної освіти дітей молодшого шкільного віку для максимально ефективного розвитку координаційних здібностей.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні здібності, молодший шкільний вік.

Вступ. У змісті фізичного виховання в дошкільній і початковій освіті розвиток рухових навичок, уміння керувати власним тілом і рухами є одним із пріоритетних напрямів. Саме здатність координувати рухи допомагає дитині узгоджувати й упорядковувати свою фізичну активність відповідно до поставлених завдань, успішно засвоювати різноманітні фізичні вправи і тим самим збагачувати руховий досвід для подальшого удосконалення.

У процесі розвитку координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку використовуються різні види вправ. Основні вимоги до таких вправ встановлено у навчально-методичній літературі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і дослідити особливості розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку має спиратися на загальні закономірності фізичного розвитку у цьому віковому періоді, враховувати взаємозв'язок усіх фізичних якостей дітей. На думку науковців, «розвиток рухових якостей школярів вимагає особливої уваги; аналіз фізіологічних особливостей дитячого організму, моторного та психічного стану зумовлює потребу в забезпеченні контролю за станом здоров'я, розвитком рухових якостей та у використанні різноманітних засобів для їх рухової підготовки» (Носко, et al., 2020).

Класифікація і сутність координаційних якостей докладно представлена в дослідженнях науковців, які пропонують визначати загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності:

– загальні координаційні здібності (результат розвитку спеціальних і специфічних координаційних здібностей) – це потенційні й реалізовані можливості індивіда, які визначають її готовність до оптимального керування та регуляції схожими за походженням і змістом руховими діями

– спеціальні координаційні здібності – це можливості людини, які представляють її готовність до оптимального керування й регуляції подібними за походженням і змістом руховими діями. Відносяться до цілісних цілеспрямованих гомогенних груп рухових дій, впорядкованих за зростаючою складністю;

– специфічні координаційні якості – це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального керування й регулювання окремими специфічними завданнями на координацію, горизонтальна систематизація (як результат нерівномірного розвитку окремих рівнів побудови рухів і психофізіологічних функцій, які забезпечують процес координації рухів).

До них відносяться здібності до точності диференціювання просторових, силових і часових параметрів рухів; здатності до рівноваги, ритму, швидкому реагуванню, орієнтуванню у просторі, здібності до швидкості перебудови рухової діяльності та зв'язку (Ніколаєв, 2011; Онопрієнко, 2008).

Як зазначають науковці, індивідуалізація на уроках фізичної культури передбачає «використання різноманітних нетрадиційних засобів та методів фізичного виховання для кожної дитини, урахуваючи передусім її психофізіологічний стан, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості». Дітям молодшого шкільного віку необхідно пропонувати саме такі вправи, що розвивають координацію рухів, м'язову чутливість (розрізнення темпу і амплітуди рухів, ступеня напруження і розслаблення, відчуття часу і простору) (Носко, et al., 2020; Белікова, et al., 2015).

О. Онопрієнко та інші дослідники зазначають, вимогами до рухових дій під час розвитку координаційних якостей дітей є такі: передбачають подолання координаційних труднощів; вимагають, щоб рухові дії були правильними, швидкими, раціональними; є новими і незвичайними для молодших дошкільників; є традиційними, але виконуються в нових умовах, або передбачають зміну рухів і рухових дій (Онопрієнко, 2008).

У науковій літературі також запропоновано низку методичних прийомів, спрямованих саме на розвиток координації та удосконалення спритності дітей молодшого шкільного віку, а саме: виконання вправ з різних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями; виконання вправ в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправ; виконання додаткових рухів; щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими (Боляк, et al., 2021). З дітьми молодшого шкільного віку під час виконання рухових дій та різних вправ, фахівці (Альошина, & Бичук, 2015; Нестерчук, et al., 2022; Скалій, 2006) рекомендують використовувати ігрову діяльність і музичний супровід.

- проходження чи пробігання певної відстані із заплющеними очима;

- пробігання чи пропливання (за наявності басейну) різних дистанцій за встановленим часом;
- у баскетболі – кидки м'яча у кошик із заплющеними очима, у волейболі – перебивання м'яча через сітку; у футболі чи флорболі – удари по порожніх воротах із заплющеними очима тощо;
- виконання різних вправ із обмеженим або повним виключенням зору чи слуху або наприклад, при штучно створеному шумі;
- виконання вправ силового характеру з варіативними обтяженнями і т. п.
- різні стрибки (у т. ч. з поворотами).

Отже, на розвиток координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку впливає низка чинників, які необхідно враховувати в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вважаємо, що ефективними будуть різні вправи для досягнення установлених параметрів рухової діяльності:

Висновки. Дослідники проблеми фізичного розвитку і виховання дітей молодшого шкільного віку докладно аналізують проблему розвитку координаційних здібностей і зазначають, що їх розвиток залежить від генотипу особистості, а також змінюється залежно від навчально-виховних чинників і раціональної організації фізичного виховання дітей в умовах школи і сім'ї загалом.

Основними засобами розвитку координаційних здібностей, вважаємо є фізичні вправи, ігри з м'ячем. Вони повинні бути різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату, виконуватися в ускладнених умовах. Визначаючи зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності, плануючи уроки фізкультури, добираючи конкретні вправи, педагоги повинні оптимально моделювати освітній процес для розвитку координації молодших школярів і загалом фізичних якостей.

Література:

- Альошина, А., & Бичук, О. (2015). Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному*, 3(31), 88–91.
- Нестерчук, Н. Є, Сидорук, І. О, Зарічнюк, І. Р, & Чоповський, Д. П (2022). Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*, (13), 121–125. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.16>.
- Ніколаєв, Ю. (2011). Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(16), 43–47.
- Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А. & Боляк Н. Л. (2021). *Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти* : навч.-метод. посіб. К. : Видавничий дім «Освіта» с.
- Носко, М. О, Носко, Ю. М, Лазаренко, М. Г, Могильний, Ф. В, Жула, В. П, & Філоненко, О. А. (2020). *Руховий розвиток школярів різних вікових груп*. Чернігів.
- Онопрієнко, О. В. (2008). *Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів*. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ ім. Богдана Хмельницького.
- Белікова, Н. О., Войнаровська, Н. С., Войтович, І. М., Гац, Г. О., Захожий, В. В., Козіброцький, С. П., ... & Цьось, А. В. (2015). Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Луцьк : Вежа-Друк

Скалій, Т. В. (2006). Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*, 6, 22–26.

Відомості про авторів:

Гуцуляк Наталія Вадимівна –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму

E-mail: naysnataly@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Дмитрів Роман Васильович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

<https://orcid.org/0000-0002-2759-9362>

E-mail: dmyt_ro_va@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Соверда Ірина Юріївна –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

<https://orcid.org/0009-0004-7799-4397>

E-mail: iysoverda@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 11.01.2024 р.