

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В АКТОБАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІНАХ

Виконав: студент 2 курсу, з 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Захарав Євген Феліксович

Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Синиця А.В.

Рецензент:

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було досліджено теоретичні аспекти виховання координаційних здібностей юних акробатів 9-10 років, оцінено рівень розвитку координаційних здібностей дітей 9-10 років які займаються акробатикою.

Метою дослідження було визначити рівень розвитку координаційних здібностей та підвищити ефективність навчання техніки акробатичних вправ дітей 9-10 років.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування фізичної підготовленості та координаційних здібностей; методи математичної статистики.

Науковою новизною дослідження було досліджено теоретичні аспекти виховання координаційних здібностей юних акробатів 9-10 років; проаналізовано і оцінено рівень розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей дітей 9-10 років які займаються акробатикою; розроблено методичні рекомендації щодо покращення рівня розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей дітей 9-10 років які займаються акробатикою.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ АКРОБАТІВ	
9-10 РОКІВ	8
1.1 Історія виникнення акробатики, її сучасні види та значення у підготовці спортсменів різних видів спорту	8
1.2 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей 9–10 років ...	12
1.3 Характеристика координаційних здібностей юних акробатів	15
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Методи дослідження	24
2.2 Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3 КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В АКРОБАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІНАХ...	27
3.1 Засоби та методи виховання координаційних здібностей юних спортсменів 9-10 років	27
3.2 Рівень розвитку фізичних та координаційних якостей дітей які спеціалізуються у акробатичних дисциплінах	39
Висновки до розділу 3	42
ВИСНОВКИ	45
ПРАКТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність. Стрімкий розвиток суспільства та науково-технічний прогрес вимагають постійного вдосконалення системи фізичного виховання. Це завдання зустрічається на шляху оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу на основі прогресивних психолого-педагогічних теорій навчання, виховання та розвитку особистості [8, 36]. Проте в даний час шляхи практичної реалізації таких завдань вимагають нових досліджень. Зокрема, щодо ефективності навчання складним руховим діям (акробатичним, гімнастичним тощо) на основі цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей (В.І.Лях, 1991).

Акробатичні вправи є найважливішим засобом підготовки гімнастів, стрибунів у воду, батутистів, фігуристів тощо. Їх використовують також у професійній підготовці представників різних координаційно-екстремальних професій. Також важливе значення мають акробатичні вправи у побуті [34, 52].

У шкільних програмах фізичного виховання акробатичні вправи рекомендуються дітям різного віку. Їх сприятливий вплив особливо значущий для дітей від 6 до 11 років, що є сенситивним періодом розвитку фізичних якостей та здібностей [13, 45].

Підвищення ефективності навчання акробатичним та гімнастичним вправам дітей та підлітків науковці пов'язують з різними методами: алгоритмічних розпоряджень, біомеханічним аналізом та врахуванням морфофункціональних особливостей акробатів, термінової інформації про кінематичні характеристики рухів, технічними засобами навчання, створенням полегшених умов.

Порівняно з акробатикою в спортивній гімнастиці виконано значну кількість робіт з дослідження техніки та методики навчання цих вправ. Проте серед них переважають дослідження, проведені на дітях середнього та старшого шкільного віку для роботи у спортивних секціях. Незначна кількість досліджень присвячена швидкості та якості навчання техніки акробатичних вправ дітей молодшого шкільного віку. Школярі молодших класів за своїми

фізичними і функціональними можливостями випереджають програмний зміст як у розділі акробатики, легкої атлетики, і з багатьох інших рухових дій [11, 51].

Аналіз програмного матеріалу по розділу «акробатичні вправи» та результати наукових досліджень показали, що до цього часу є незначна кількість обґрунтованих даних про вікові та індивідуальні можливості дітей від 6 до 10 років які засвоюють різну за складністю техніку акробатичних вправ на тренувальних заняттях та уроках фізичної культури [24, 29].

Незважаючи на те, що встановлено позитивний вплив цілеспрямованого розвитку окремих координаційних здібностей на швидкість та якість навчання техніці гімнастичних та акробатичних вправ, що стосується дітей молодшого шкільного віку є мало досліджень у цьому напрямку, що і стало метою нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Магістерську роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я населення» (номер державної реєстрації 0114U002625) та кафедральної наукової тематики магістерських робіт факультету фізичного виховання і спорту. Тема магістерської роботи затверджена вченою радою факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (розпорядження № 2 від 7 жовтня 2021 р.).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку координаційних здібностей та підвищити ефективність навчання техніки акробатичних вправ дітей 9-10 років.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні аспекти виховання координаційних здібностей юних акробатів 9-10 років
2. Проаналізувати і оцінити рівень розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей дітей 9-10 років які займаються акробатикою.

3. Розробити методичні рекомендації щодо покращення рівня розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей дітей 9-10 років які займаються акробатикою.

Об'єкт дослідження – діти 9-10 років, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

Предмет дослідження – процес навчання акробатичним вправам молодших школярів на основі розвитку координаційних здібностей.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та аналіз навчально-тренувальної документації; педагогічні спостереження; тестування фізичної підготовленості та координаційних здібностей; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- досліджено теоретичні аспекти виховання координаційних здібностей юних акробатів 9-10 років
- проаналізовано і оцінено рівень розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей дітей 9-10 років які займаються акробатикою.
- розроблено методичні рекомендації щодо покращення рівня розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей дітей 9-10 років які займаються акробатикою.

Практичне значення роботи. Розроблені методичні рекомендації дала можливість ефективно оцінити фізичні якості і координаційні здібності для реалізації нової підготовки курсом розвитку ведчих якостей та властивостей у спортивній акробатиці. Виконання методичних рекомендацій дає право тренеру з координаційних видів спорту збільшити результативність організації та виконання спортивного відбору в акробатичних видах; виконати контроль за щаблем розвитку фізичних здібностей; на базі формування індивідуального рівня комплексної оцінки фізичних якостей та здібностей підсилувати фізичну та технічну підготовленість юних акробатів. Наслідки даної наукової роботи є засадами для вдосконалення роботи спортивних шкіл щодо діяльності

спортивної орієнтації дітей даної вікової категорії для тренувального процесу зі спортивної акробатики.

Структура роботи. Дипломна робота викладена на 60 сторінках і складається зі вступу, трьох розділів, практичних та методичних рекомендацій, висновків, списку літературних джерел. Список використаної літератури вміщує 55 джерел 7 з яких латиницею. Робота ілюстрована 1 таблицею і 2 рисунками.