МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему **«РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ РУХОВИХ НАВИКІВ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР»**

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, групи ФКМ-24-2,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»
_____ Стефієнко Артем Вікторович

Науковий керівник _____ (підпис) Гаврилюк В. О., кандидат педагогічних наук. доцент

Керівник освітньо-професійної програми _____ (підпис) Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ (підпис) Лаврентьєв О.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 10.02.26 27.01.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 10.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Гребан Б.П
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ Голованенко Р.В
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Малиновський
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Сапун
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
..Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
.Дотримання вимог щодо формлення	від 0 до 10			
Вчасне виконання роботи на іх етапах у встановлені кафедрою рміни	від 0 до 5			
Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
Доповідь	від 0 до 10			
Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
Знання теоретичного та практичного атеріалу, вміння відповідати на питання	від 0 до 25			
Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				І. П. Бригадир Р.В. Іванченко І.М. Мелинський І.В. Кар Г.М. Сабадаш

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«_12__» 12. 2024 р.

Завдання на випускну кваліфікаційну (дипломну) роботу здобувачу вищої освіти Стефієнко Артему Вікторовичу

Тема дипломної) роботи:
«Розвиток координаційних здібностей рухових навиків школярів старших класів засобами спортивних ігор»

Затверджена наказом ректора від «_12__» _грудня_2024_ № 1867

1. **Строк здачі закінченої роботи**__20.01.2026

2. **Цільова установка** Охарактеризувати соціально педагогічне значення фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Розкрити можливість застосування спортивних ігор у розвитку координаційних здібностей учнів старших класів. Розробити програму розвитку рівноваги учнів старших класів засобами регбі.

Мета роботи дослідити динаміку розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами ігрової діяльності (на прикладі регбі).

Об'єкт дослідження фізичне виховання з учнями старших класів.

Предмет дослідження – розвиток координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів.

База дослідження – Ірпінська федерація хортингу.

3. **Вихідні дані до роботи** Загальна характеристика навчальних програм з фізичної культури учнів старших класів. Особливості розвитку координації в старшому шкільному

віці. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку. Аналіз результатів дослідження .Методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами регбі.

4. **Перелік графічного матеріалу** - 8 таблиць та 1 рисунок.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретичні аспекти дослідження організаційних особливостей розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами ігрової діяльності. Сутність понять «спритність», «функціональний стан».
Організація уроків з фізичної культури з метою розвитку координаційних здібностей та рухових навиків старшокласнтків засобами ігрової діяльності
Формування рухових якостей учнівської молоді
Основні теоретичні концепції управління фізичним вихованням аідростаючого покоління
Аналіз дослідження підготовленості учнів старших класів
Актуальність теми «дослідження особливостей ї розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів.
Практичні основи дослідження організації роботи з формування готовності до змагань.
Проведення експериментального дослідження розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами ігрової діяльності на прикладі регбі.
Кількісний та якісний аналіз ефективності розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами регбі на уроках фізичної культури.

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	28.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	квітень 2025	травень 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2025	травень 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	вересень 2025
5.	Впровадження розробленої методики за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2026	30.11. 2025

6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	13.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2025	12.01. 2025
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2025	20.01.2025
9.	Захист кваліфікаційної роботи	січень 2025	24.01.2025

7. Дата видачі завдання 12.12. 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи **В.О. Гаврилюк**

9. Керівник освітньо-професійної програми **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти **А.В. Стефієнко**

ЗМІСТ

ВСТУП	……	10
РОЗДІЛ І.	1.СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ……..….	15
	1.1. Загальна характеристика навчальних програм з фізичної культури учнів старших класів…….	16
	1.2. Особливості розвитку координації в старшому шкільному віці ……..	16
	1.3. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку……..…….	23
	Висновки до І розділу	26
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……	27
	2.1. Методи дослідження ……	27
	2.2. Організація дослідження……...	29
РОЗДІЛ ІІІ.	ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР ….……...…..	35
	3.1. Аналіз результатів дослідження ……...……...	35
	3.2. Методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами регбі……...	36
	Висновки до ІІІ розділу …….	39
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... 41		
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....43		

ВСТУП

Актуальність дослідження

Основні завдання навчальних програм, що визначають діяльність педагогів у сфері фізичного виховання, полягають у зміцненні здоров’я учнів, забезпеченні правильного фізичного розвитку та формуванні всебічної фізичної підготовленості.

Наукові дослідження підтверджують, що кожному віковому етапу відповідають певні закономірності розвитку фізичних якостей, що зумовлює необхідність добору відповідних засобів і методів фізичної культури для їх ефективного формування.

Раціонально організований процес фізичного виховання створює умови для якісної підготовки школярів, що відповідає вимогам статті 3 Закону України «Про загальну середню освіту», де зазначено, що середня освіта спрямована на всебічний розвиток особистості в інтересах людини, родини, суспільства та держави.

У практиці окремих навчальних закладів не завжди використовуються найкращі методичні підходи до викладання фізичної культури, а також багатий історичний досвід фізичного та духовного загартування молоді.

Часто процес фізичного й національно-патріотичного виховання здійснюється формально, без застосування сучасних педагогічних технологій. Водночас більшість педагогів та керівників освіти вже усвідомлюють необхідність удосконалення організації фізичного виховання школярів [1, ст.14].

Фізичне виховання у школі є невід'ємною складовою освітнього процесу, що забезпечує набуття учнями науково обґрунтованих знань про здоров'я та способи його зміцнення, формує навички організації змістовного дозвілля, сприяє розвитку фізичного, соціального та духовного здоров'я, а також готує до активного життя та професійної діяльності [2, ст.24].

Особливу увагу у старшому шкільному віці слід приділяти розвитку координаційних здібностей, які визначають здатність виконувати рухи в різних умовах. Рівень координації прямо залежить від рухового досвіду, сформованості навичок та вмінь, що зумовлює потребу у розширенні арсеналу засобів для набуття нових рухових навичок. Це сприяє швидшому засвоєнню рухів та загальному розвитку координаційних здібностей.

Домінуючими видами діяльності дітей є гра, малювання та інші творчі форми, які мають власні особливості та вимоги. Важливим чинником розвитку є організація самостійних дій учнів, що забезпечує їхню активність та самостійність. Ефективність будь-якої діяльності залежить від

зацікавленості дитини, адже саме захоплення мотивує до успішного виконання завдань.

У старшому шкільному віці активно розвивається здатність оперувати уявленнями про предмети та їх властивості, планувати етапи виконання завдань, аналізувати результати.

Для формування навичок взаємодії, комунікації та командної роботи необхідно широко застосовувати групові форми діяльності. Саме в цей період закладаються основи здоров'я та формуються компетентності, пов'язані зі здоровим способом життя.

Таким чином, фізичне виховання старшокласників можна визначити як систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного та функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

Науковці наголошують, що рухова активність є базовою потребою організму та чинником фізичного розвитку. Незважаючи на швидкий ріст, організм школяра перебуває у стадії становлення, а його захисні сили ще недостатньо міцні. Це потребує постійного контролю за розвитком опорно-рухового апарату, профілактики порушень постави та гармонійного розвитку інших систем, включно з нервовою.

Правильно організована рухова діяльність підвищує тонус організму та створює основу для розвитку дитини.

При плануванні занять слід враховувати психологічні особливості школярів, яким важко довго залишатися без руху та виконувати одноманітні завдання. Координаційні здібності визначаються як здатність людини виконувати рухи у складних умовах, що потребують точності, просторової та часової узгодженості.

Багато дослідників підкреслюють, що рівень розвитку координаційних здібностей безпосередньо впливає на швидкість формування рухових навичок [3, ст.62].

У теорії та методиці фізичного виховання запропоновано різні засоби та методичні прийоми для розвитку координації у дітей різного віку, однак спеціальних досліджень, присвячених саме старшокласникам і використанню спортивних ігор, проведено недостатньо.

За даними Ю.А. Єрмолаєва, Т.Ю. Круцевич, Г.М. Шамардіна, старший шкільний вік є сприятливим періодом для формування рухової сфери та розвитку більшості фізичних здібностей, зокрема координаційних.

Отже, дослідження рівня розвитку координаційних здібностей учнів старших класів засобами спортивних ігор є актуальним та потребує ґрунтовного вивчення.

Мета дослідження – дослідити динаміку розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами ігрової діяльності (на прикладі регбі).

Об'єкт дослідження – фізичне виховання з учнями старших класів.

Предмет дослідження – розвиток координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів.

База досліджень — Гостомельський ліцей № 1 Київської обл.

Задачі дослідження:

1. Охарактеризувати соціально педагогічне значення фізичної культури учнів старшого шкільного віку.

2. Розкрити можливість застосування спортивних ігор у розвитку координаційних здібностей учнів старших класів.

3. Розробити програму розвитку рівноваги учнів старших класів засобами регбі.

4. Перевірити ефективність розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами регбі.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження;
- педагогічне тестування;

- методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що отримані результати впроваджено в систему річних тренувань спортсменів-волейболістів для покращення їхньої техніко-тактичної підготовленості до змагальної діяльності.

Розроблені рекомендації можуть бути використані іншими тренерами при плануванні та проведенні занять.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в Стефієнко Артем. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. ….

РОЗДІЛ І. 1.СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

1.1. Загальна характеристика навчальних програм з фізичної культури учнів старших класів

Вивчення фізичної культури в старшій школі спрямоване на реалізацію загальної мети базової середньої освіти. Основним завданням цієї освітньої ланки є розвиток та соціалізація особистості учнів, формування національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, а також розвиток творчих здібностей, дослідницьких умінь та життєво необхідних навичок.

Важливим є виховання здатності до самонавчання й саморозвитку в умовах глобальних трансформацій, а також готовності молоді виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо захисту національних інтересів і незалежності держави [4, ст.42-4.].

Фізичне виховання виступає одним із ключових засобів фізичного, соціального та духовного розвитку школярів. Його мета реалізується через комплекс навчальних, оздоровчих та виховних завдань, серед яких:

формування базових знань про фізичну культуру та її значення для здоров'я і розвитку людини;

розширення функціональних можливостей організму шляхом розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;

накопичення рухового досвіду, вдосконалення життєво необхідних навичок та їх застосування у побуті й ігровій діяльності;

формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як чинника здорового способу життя;

виховання високих моральних якостей;

набуття практичних умінь для самостійних занять фізичними вправами та організації активного дозвілля;

підготовка молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо захисту державних інтересів [10].

Випускник старшої школи має бути патріотом України, який знає її історію, є носієм української культури та водночас поважає культурні надбання інших народів.

Він повинен володіти державною мовою, рідною (у разі відмінності) та однією чи кількома іноземними мовами, мати прагнення й здатність до самоосвіти, проявляти активність і відповідальність у суспільному та особистому житті, бути підприємливим та ініціативним.

Важливими характеристиками є знання про світобудову, дбайливе ставлення до природи, безпечне й раціональне використання досягнень науки і техніки, дотримання здорового способу життя та готовність до захисту незалежності держави [5, ст. 340 – 341].

Зміст навчальної програми з фізичної культури передбачає комплексне вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Для кожної вікової групи учнів рекомендується певний режим дня, що включає раціональне чергування навчальної діяльності, відпочинку, прогулянок, харчування та сну (див. рис. 1).

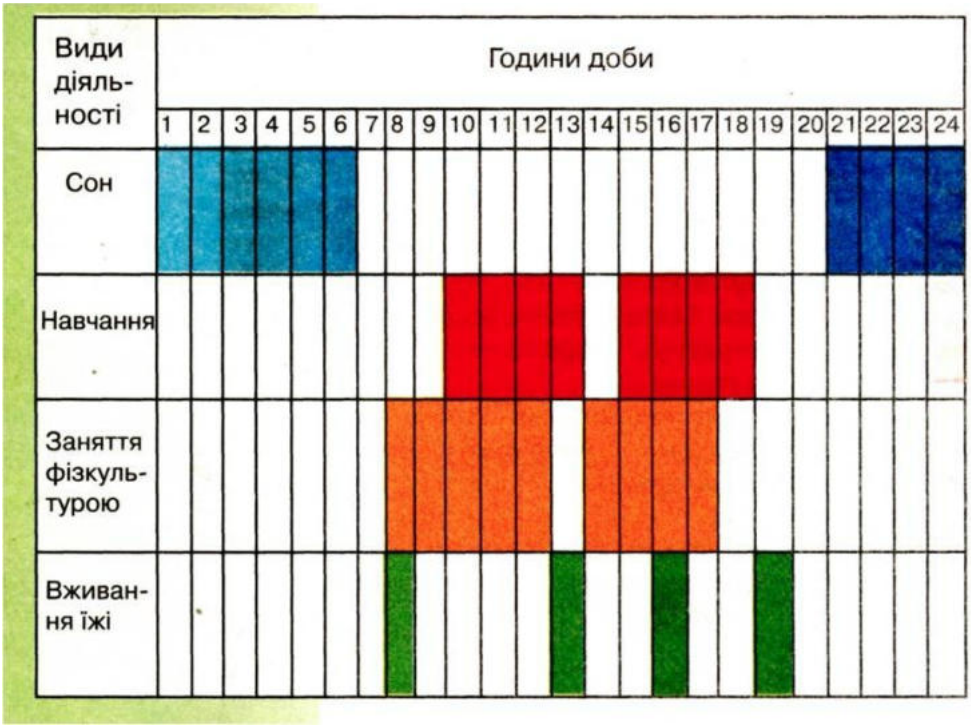


Рис.1. Орієнтований розподіл основних компонентів режиму дня для учнів старших класів.

Системна модернізація освітніх програм передбачає створення єдиної програми для закладів усіх типів. Удосконалення змісту здійснюється шляхом впровадження варіативних компонентів, які враховують місцеві умови, інтереси та потреби учнів.

Дослідження чинних шкільних програм з фізичного виховання на регіональному рівні свідчить про їхню неповну відповідність сучасним вимогам щодо мети, змісту та завдань. Проблема збереження здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості школярів є надзвичайно актуальною і викликає значний практичний інтерес.

У цьому контексті перед фізичною культурою як базовим чинником зміцнення здоров'я дітей постають нові завдання, що потребують розробки сучасних інноваційних технологій організації системи фізичного виховання.

Сьогодні значна кількість наукових праць присвячена апробації інноваційних технологій у сфері фізичного виховання, спрямованих на оновлення його форм, змісту та методів для різних вікових і соціальних груп населення.

Вітчизняні дослідники визначають інновацію в освіті як процес створення, поширення та використання нововведень для вирішення педагогічних проблем, які раніше розв'язувалися іншими способами. Інноваційні підходи розглядаються як результат творчого пошуку нестандартних рішень, що формують актуальні й системні новоутворення, здатні позитивно впливати на розвиток системи фізичного виховання.

В Україні питаннями розробки програм фізичного виховання займалися такі науковці, як В.Г. Ареф'єв, Л.П. Сергієнко, В.В. Столітенко, І.І. Вовченко, Б.М. Шиян та інші [2, ст. 40].

Окремі педагоги вважають, що проблеми фізичної культури можна вирішити шляхом культивування лише одного виду спорту (футбол, баскетбол, теніс, рухливі ігри) [7, ст. 63-75].

Зокрема, Вознюк Т., пропонує використовувати для цього футббол [7, ст. 63-75].

Очевидно, що кожна з програм має свої переваги. Проте замість комплексного розвитку фізичних якостей, які є основою формування здоров'я, учитель часто змушений зосереджуватися на навчанні техніки окремого виду спорту.

Проблеми створення освітніх програм та інноваційних технологій фізичного розвитку, що включають заняття з фізичної культури, питання харчування та гігієни, стали предметом досліджень О. Аксьонової, Н. Денисенко, М. Єфіменка та інших учених.

На нашу думку, фізична культура має забезпечувати підготовку школярів до ведення здорового способу життя, сприяти підтриманню та зміцненню здоров'я протягом усього життя.

1.2. Особливості розвитку координації в старшому шкільному віці.

Проблематика розвитку та вдосконалення координаційних здібностей тривалий час перебуває у центрі уваги представників різних наукових шкіл (М. Бернштейн, В. Лукіянчук, В. Гаврилюк, В. Лях, Л. Назаренко, Т. Скалій та ін.) [8, ст. 30-36].

Багато дослідників такі як Грабик Н.М., Трубар І.Я., Бабій С.Я. та ін. доходять висновку, що найбільш інтенсивний розвиток координаційних здібностей відбувається під впливом засвоєння складно координованих рухів [9, ст. 29].

Одним із ключових завдань фізичного виховання школярів є гармонійний розвиток усіх компонентів моторики, зокрема здатності до рівноваги. Вміння утримувати стійке положення тіла має важливе значення як у повсякденному житті, так і в специфічних видах діяльності людини.

Саме тому на уроках фізичної культури особлива увага приділяється пошуку ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей, зокрема

вдосконаленню координаційних здібностей, пов’язаних із проявом рівноваги у дітей [11, ст. 165].

Моторна координація визначається як здатність організовувати та контролювати рухи тіла. Вона поділяється на два основні типи: грубу та тонку моторику. За твердженням . Іващенко О. В., така діяльність забезпечує дитині цілісне сприйняття предметів і явищ навколишнього світу [12, ст. 34-42].

Загальна моторика охоплює виконання великих рухів тіла, таких як біг, стрибки, лазіння чи метання предметів, що є важливими для розвитку сили, витривалості та загальної фізичної активності.

Функція рівноваги належить до складних функцій організму. У процесі її підтримання рефлекторно взаємодіють різні аналізаторні системи. Саме на основі рівноваги як стійкості тіла формується цілеспрямована, організована рухова активність дітей та підлітків.

Багато авторів підкреслюють значущість рівноваги у формуванні рухових умінь і навичок, зазначаючи, що ця форма координації у шкільному віці досліджена недостатньо [39–44].

Існують різні погляди на її роль у підвищенні рівня фізичної та тактико-тактичної підготовки, у формуванні культури рухів та їх естетичного сприйняття, що свідчить про високу теоретичну й практичну цінність проблеми. Значна кількість робіт присвячена також біомеханічному аналізу рівноваги [13].

Координація сьогодні розглядається як здатність людини раціонально узгоджувати рухи різних ланок тіла при виконанні конкретних рухових завдань. Вона включає низку відносно самостійних видів координаційних здібностей, серед яких:

уміння керувати часовими, просторовими та силовими параметрами рухів;

здатність до збереження рівноваги;

відчуття ритму;

орієнтування у просторі;

довільне розслаблення м’язів;

узгодженість рухів.

Координаційні здібності займають одне з провідних місць у життєдіяльності школярів, адже вони визначають можливість та ефективність рухової діяльності, забезпечують управління багатьма рухами та мають важливе значення для підготовки людини до трудової й оборонної діяльності. Чим вищий рівень розвитку цих здібностей, тим швидше та якісніше засвоюються й застосовуються рухові дії у конкретних ситуаціях [14, с. 25].

Аналіз літератури показує, що у сфері фізичного виховання сформувалося два методологічні підходи до вивчення координаційних здібностей. Прихильники першого (О.А. Сиротин, В.І. Філіпович) розглядають їх як основу інтеграції спритності [3, с. 65].

Інші дослідники Кашуба В., Крикун Ю., Ярмолинський Л., Маслов О. трактують координаційні здібності як комплексну характеристику можливостей людини оптимально керувати параметрами діяльності під час виконання складних рухових дій [15].

У «Словнику фізіологічних термінів» координація рухів визначається як узгодженість роботи м’язових груп, що належать до різних частин тіла, при виконанні рухового акту [17, ст. 124–130].

Наукові джерела свідчать про існування багатьох підходів до визначення сутності координаційних здібностей: дослідники включають до їх змісту різну кількість характеристик і описують їх за допомогою різних термінів [18, ст. 215].

Круцевич Т.Ю та Б.М. Шиян визначають координаційні здібності як основу спритності, підкреслюючи їхню двоєдину природу: здатність швидко оволодівати новими рухами та вміння координовано перебудовувати рухову діяльність у змінних умовах [19, с. 65].

Квасниця О.М. трактує їх як уміння людини максимально точно й швидко вирішувати рухові завдання, що виникають у процесі діяльності [20, ст. 15].

Лук'яненко О. О., Синіговець В. І. пропонують розглядати координаційні здібності як психомоторні можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління руховими діями.

На його думку, їх слід вивчати як синтез психічної та моторної діяльності, тобто як психомоторні процеси. При цьому він спирався на концепцію М.О. Бернштейна про багаторівневу систему управління довільними рухами [29, ст. 123].

Теоретичні дослідження дозволяють виокремити загальні та спеціальні координаційні здібності. Загальні визначають потенційні можливості людини до управління різними руховими діями, тоді як спеціальні забезпечують виконання рухів, однорідних за психофізіологічними механізмами.

До спеціальних належать здібності у циклічних рухах (біг, плавання, лазіння), ациклічних діях (стрибки, метання), нелокомоторних рухах (гімнастика, акробатика), у переміщенні предметів, у балістичних діях (метання на відстань), у копіювальних рухах (відтворення дій за вчителем), а також у атакуючих та захисних діях спортивних ігор [30, с. 135].

На основі аналізу досліджень можна виділити такі загальні види координації:

диференціювання параметрів рухів;

ритмічна діяльність;

орієнтація у просторі;

узгодженість рухів [31, с. 75-82].

У структурі координації виділяють кілька різновидів здібностей до збереження стійкості пози людини: статичну, динамічну та вестибулярну (статокінетичну) рівновагу [32, с. 63].

Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес фахівців фізичного виховання до проблеми ролі та сутності координації у процесі

управління руховими діями, формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей.

У літературі наведено велику кількість визначень координаційних здібностей та різні підходи до їх трактування. Дослідники виділяють різну кількість складових і вкладають у них неоднаковий зміст, використовуючи різні терміни та поняття.

Узагальнено, координаційні здібності можна визначити як можливості індивіда, що забезпечують його готовність до оптимального управління та регулювання рухових дій.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє учням швидше засвоювати нові рухи, точніше оцінювати просторові, часові та динамічні параметри, ефективно виконувати дії в нестандартних умовах, орієнтуватися у просторі й часі, а також передбачати зміни ситуації та відповідно коригувати рухи [33, с. 235].

Таким чином, сформовані координаційні здібності є необхідною умовою підготовки школярів до життя та майбутньої професійної діяльності.

Збереження рівноваги супроводжує виконання будь-якої рухової дії. Її розвиток базується на вдосконаленні рефлекторних механізмів, що забезпечуються функціонуванням вестибулярного аналізатора [33, с. 175].

Особливості дитячого організму зумовлюють труднощі у збереженні рівноваги: у молодшому шкільному віці центр тяжіння розташований високо, тому діти часто падають, широко розставляють ноги під час ходьби, мають труднощі зі стоянням на одній нозі чи виконанням рухів, що потребують стійкості.

Вікова динаміка розвитку рівноваги найбільш детально досліджена у дошкільному віці. Так, у чотири роки ця якість проявляється лише у частини дітей, у п’ять років її мають близько 60 %, а у шість–сім років більшість уже володіє здатністю зберігати рівновагу.

Дослідження показують, що функція рівноваги у школярів розвивається нерівномірно: найбільш інтенсивний прогрес спостерігається у

віці 7–11 років, після чого формується природне «плато». До 12 років показники рівноваги досягають рівня дорослих [34].

Дослідження показують, що розвиток відчуття рівноваги у дітей має кілька характерних етапів: повільний приріст спостерігається у віці 8–9 та 13–15 років; середній – у 10 років; найбільш інтенсивний – у 11–12 років. За даними Ю.М. Кабанова, як статична, так і динамічна рівновага поступово вдосконалюється у період від 3 до 15 років [35].

Однією з закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей є їх нерівномірний характер, що проявляється у так званих сенситивних періодах – фазах найбільш ефективного формування та удосконалення систем організму, які визначають кількісні показники рухового апарату [36].

Знання цих періодів має важливе практичне значення, адже дозволяє правильно визначати обсяг фізичних навантажень для різних вікових груп дітей та підлітків.

Результати досліджень свідчать, що поєднання цілеспрямованих педагогічних впливів із сенситивними фазами розвитку фізичних здібностей суттєво підвищує їх рівень. Причому чим більш інтенсивним є збіг навчальних впливів із природними темпами онтогенетичного розвитку, тим вище проявляється ефективність формування фізичних здібностей школярів.

Таблиця 1.1.

Вікові теми приросту фізичних здібностей у школярів (у %)

Вік, років	**10-12**		**13-14**		**15-16**	
Фізичні здібності	**хл.**	**дів.**	**хл.**	**дів.**	**хл.**	**дів.**
швидкість	6	3	5	2	2	5
швидкісно-силові	18	18	10	7	4	-3

гнучкість	4	-3	-2	0	-3	-1
спритність	7	9	10	3	4	-2

У фізичному вихованні традиційно використовується поняття «спритність», яке тісно пов’язане з координаційними здібностями та визначає успішність засвоєння й удосконалення рухових дій. Рівновага, як і інші фізичні якості, має нерівномірний характер розвитку в онтогенезі [37, с. 62].

Здатність учнів до збереження статичної рівноваги істотно не змінюється протягом молодшого шкільного віку. У 4–5 класах вона значно зростає, проте протягом наступних трьох років поступово погіршується, і в 8-му класі наближається до рівня учнів 2-го класу.

У старшій школі розвиток статичної рівноваги має хвилеподібний характер: найбільш високі темпи спостерігаються у 9 та 11 класах [38, с. 85].

Розвиток динамічної рівноваги має специфічний характер: різке зростання показників спостерігається у 3-му класі, у 4-му – відбувається їхнє суттєве зниження, після чого у період з 4-го по 8-й клас рівень стабілізується. У 9-му класі показники знову підвищуються, проте протягом наступних двох років відзначається повторне погіршення [39].

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей застосовуються різні методи:

тестування;

апаратурні методи;

спостереження;

експертні оцінки.

Метод спостереження є одним із найдавніших і дозволяє досвідченому педагогу оцінити рівень розвитку координаційних здібностей учнів.

Регулярно проводячи уроки та тренування, вчитель може визначити, наскільки швидко школярі засвоюють нові рухові дії (ігрові, гімнастичні), як вони координують рухи під час естафет та спортивних ігор, а також наскільки ефективно перебудовують рухову діяльність у змінних умовах.

Якість спостереження значно підвищується при використанні чітких критеріїв оцінки: швидкість, правильність, раціональність та винахідливість, які мають як якісні, так і кількісні характеристики [40, с. 76].

У практиці рідко застосовуються ізольовані критерії, частіше використовуються комплексні, що дозволяють оцінювати рухову діяльність одночасно за кількома параметрами.

Приклади комплексних критеріїв:

- економічність і швидкість (ходьба на лижах пересіченою місцевістю);

- швидкість, точність і винахідливість (спортивні ігри);

- результативність виконання цілісних рухових дій у єдиноборствах чи командних видах спорту.

До практичних методів оцінки належать:

результати човникового бігу 3×10 або 15 м;

ефективність атакуючих та захисних дій у спортивних іграх;

час ведення м’яча ногами чи руками з раптовою зміною напрямку;

швидкість перебудови рухових дій у змінних умовах.

Швидкість як критерій оцінки координаційних здібностей проявляється у здатності виконувати складні рухи, швидко оволодівати новими діями, досягати необхідного рівня точності чи економічності, а також адекватно реагувати у складних ситуаціях. Аналогічно можна трактувати й інші критерії.

При цьому слід враховувати, що одні показники є явними (абсолютними), а інші – латентними (відносними). Латентні показники враховують швидкісно-силові можливості та максимальні швидкісні характеристики індивіда, тоді як явні цього не відображають [41].

Наприклад, час виконання човникового бігу 3×10 м є абсолютним показником координаційних здібностей у циклічних локомоціях, тоді як різниця між бігом на 30 м по прямій та 3×10 м – латентним показником, що враховує швидкісні можливості конкретного учня.

Таким чином, різноманітність спеціальних і специфічних координаційних здібностей зумовлює наявність великої кількості як явних, так і латентних показників, що визначають їх рівень [42, ст. 18].

Це необхідно враховувати як при аналізі результатів тестування, так і при розробці методів оцінки координаційних здібностей.

Водночас метод спостереження має певні обмеження: він дозволяє отримати лише приблизні та відносні характеристики розвитку координаційних здібностей, які часто мають альтернативний розподіл (наявність або відсутність здібності).

Основним недоліком є неможливість отримати точні кількісні оцінки, що ускладнює розробку порівняльних норм розвитку координаційних здібностей з урахуванням статевих, вікових та індивідуальних відмінностей.

Метод експертних оцінок дає змогу отримати додаткову інформацію про розвиток координаційних здібностей завдяки думкам досвідчених фахівців, які залучаються для консультацій чи вирішення складних питань. Існують різні способи проведення експертизи.

Статична рівновага проявляється у здатності тривалий час утримувати визначені пози (наприклад, стійка на руках у гімнастиці), тоді як динамічна рівновага забезпечує збереження напрямку руху при постійній зміні положення тіла (біг, стрибки).

Статична рівновага вдосконалюється завдяки вправам, у яких центр ваги змінює своє положення відносно точки опори, а учень утримує задану позу протягом тривалого часу.

Розвиток динамічної рівноваги здійснюється шляхом створення додаткових психологічних труднощів у процесі виконання вправ: використання підвищених опор, зміни їхнього нахилу, а також тимчасового «виключення» зорового аналізатора.

Найчастіше застосовуються вправи циклічного характеру – ходьба чи біг із варіюванням ширини доріжки або по рухомій опорі. Вдосконалення стійкості у вправах динамічного типу відбувається завдяки виконанню рухів у змінних умовах [43, с. 65].

Спеціалізованими засобами розвитку цієї здібності є вправи на рівновагу та методичні прийоми, спрямовані на стабілізацію здатності утримувати тіло у стійкому положенні під час виконання різних рухів. До них належать також засоби вибіркового впливу на функцію вестибулярного апарату.

Використання таких чинників у процесі фізичного виховання забезпечує позитивний ефект, що проявляється у загальному вдосконаленні рухової діяльності за умови комплексного поєднання розвитку координаційних та інших фізичних здібностей [44, с. 183-186].

Координаційні здібності, як і будь-які інші, формуються в процесі індивідуального розвитку та змінюються під впливом систематичних занять і застосування фізичних вправ. Дослідники відзначають, що координація рухів може вдосконалюватися за допомогою спеціальних вправ – як із предметами, так і без них [45].

За даними ряду авторів, вправи з предметами сприяють швидкому формуванню ключових координаційних здібностей: здатності до диференціювання, відчуття ритму, швидких реакцій та рівноваги [13].

Важливим засобом розвитку координації є вправи, що входять до програми основної гімнастики. На основі численних досліджень було здійснено систематизацію таких вправ за ступенем складності їхнього засвоєння та за суглобовою локалізацією рухів.

До першої групи вправ (перший рівень складності) належать рухи, які не потребують спеціального навчання та легко засвоюються дітьми з першої спроби.

Друга група (другий рівень складності) включає вправи, що вимагають певного навчання, проте їхнє освоєння не викликає значних труднощів.

Третя група (третій рівень складності) складається з рухів, які потребують спеціального розучування та засвоюються дітьми з великими труднощами. Автор підкреслює, що зі зростанням дітей відбувається перерозподіл рівнів складності, що пояснюється підвищенням рухових можливостей завдяки накопиченню досвіду, який має різну цінність для різних вправ.

Багато дослідників зазначають, що у процесі розвитку координаційних здібностей дітей широке застосування отримали ігровий та змагальний методи. Більшість вправ, рекомендованих для формування координації, можуть виконуватися саме у формі ігор чи змагань [34].

Наприклад, вправи з рівноваги можна проводити з елементами суперництва: хто довше утримає рівновагу в різних положеннях, яка команда виконає більш точне приземлення чи стійкий зіскок.

При використанні вправ на колоді рекомендується спочатку виконати їх на підлозі чи гімнастичній лаві для запам’ятовування послідовності рухів та точності положення. Для закріплення навичок рівноваги необхідно:

виконувати вправи не лише на початку уроку, але й після значного фізичного навантаження;

застосовувати вправи з рівноваги у рухливих іграх, естафетах, змаганнях, ранковій гімнастиці та домашніх завданнях;

орієнтуватися на результативність правильно засвоєних рухів.

Інтерес до розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку пояснюється кількома чинниками. По-перше, вони мають вирішальний вплив на ефективність формування рухових умінь і навичок.

По-друге, у віці 6–8 років координаційні здібності виступають фундаментом для розвитку інших фізичних якостей [35].

Координація забезпечує точне дозування рухів у часі, просторі та за величиною м’язових зусиль, що визначає можливості раціонального прояву інших фізичних якостей. По-третє, молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку більшості координаційних здібностей.

Слід враховувати, що сенситивний період розвитку координації обмежений віком статевого дозрівання, тому саме молодший шкільний вік необхідно максимально використовувати для вдосконалення рухової сфери.

Важливою особливістю формування координаційних здібностей у цьому віці є їхній тісний зв’язок з оволодінням новими руховими діями. Тому дітям слід створювати широкий координаційний базис шляхом постійного освоєння нових рухів.

Пангелова Н., Рубан В., Діас Д. вважає, що основним засобом виховання координаційних здібностей є вправи, які містять елементи новизни, необхідності та складності [32, ст. 53].

. Ліберман Д. підкреслює, що у підтриманні рівноваги беруть участь не лише вестибулярний апарат, але й руховий, зоровий та тактильний аналізатори. Усі ці системи взаємодіють як єдиний механізм під контролем центральної нервової системи.

Для вдосконалення функції рівноваги необхідно застосовувати як вправи на утримання рівноваги, так і спеціальні вправи, що впливають на відповідні аналізатори (наприклад, вправи на колоді чи гімнастичному містку).

Наукові дослідження підтверджують, що комплексне використання різних фізичних вправ забезпечує найбільший приріст показників функції рівноваги. Засоби, спрямовані на її вдосконалення, можна згрупувати наступним чином:

вправи на фіксацію поз, балансування та підтримку рівноваги у статичних і динамічних положеннях в умовах, що ускладнюють її збереження;

використання незвичних вихідних положень під час виконання рухів;

застосування вправ у поєднанні з іншими рухами, у тому числі без попередньої спеціальної підготовки;

засоби вибіркового впливу на функцію вестибулярного апарату;

виконання вправ у незвичайних умовах із використанням спеціального інвентарю.

Правильно організовані рухливі ігри також позитивно впливають на розвиток рівноваги: вони сприяють підвищенню стійкості тіла як у статичних позах, так і під час динамічних вправ. Таким чином, вдосконалення функції рівноваги у молодшому шкільному віці має важливе значення, оскільки забезпечує високий рівень подальшої рухової підготовки.

Здатність утримувати тіло у стійкому положенні є необхідною умовою будь-якої діяльності. Без рівноваги неможливе виконання навіть базових життєво важливих рухів – ходьби, бігу, стрибків чи метань.

Вона також потрібна для засвоєння нових рухових дій, що виконуються на зменшеній або підвищеній площі опори, а також при швидкій зміні положення тіла [27, ст. 295].

Усі спеціальні вправи на розвиток рівноваги можна поділити на три групи:

вправи, які використовуються у розділі «культура рухів з елементами гімнастики»;

вправи, що застосовуються під час вивчення розділу «фізичні вправи для опанування навичками володіння м’ячом»;

вправи, що входять до розділів, присвячених формуванню навичок пересувань та стрибків .

Відсутність суттєвих статевих відмінностей у розвитку рівноваги свідчить про доцільність використання однакових засобів її формування як для хлопців, так і для дівчат.

Водночас під час організації занять обсяг та інтенсивність навантаження для хлопців може бути дещо більшим.

У підготовчій та заключній частинах уроку рекомендується застосовувати вправи базового спрямування, тоді як в основній та заключній – спеціалізовані засоби [34].

Вправи на розвиток рівноваги та засвоєння технічних елементів із навчальної програми доцільно виконувати на початку основної частини заняття. Комплексні вправи, що поєднують розвиток рівноваги з удосконаленням інших фізичних якостей (координації, швидкісних, силових та витривалості), слід проводити у середині або наприкінці основної частини уроку.

Для підвищення ефективності розвитку рівноваги широко застосовуються рухливі ігри, естафети та вправи змагального характеру.

На одному занятті з учнями молодших класів можна організувати 2–3 естафети або рухливі ігри.

Під час виконання більшості вправ на рівновагу необхідно забезпечувати страхування учнів та уникати надмірно швидкого виконання. Якщо вправи добре засвоєні у стандартних умовах, доцільно переходити до використання ігрового та змагального методів [35].

Дослідження інших авторів підтверджують позитивну вікову динаміку середніх показників координаційних здібностей [33].

При цьому хлопчики демонструють достовірно вищі результати у здатності диференціювати просторово-динамічні та часові параметри рухів, а також у збереженні вестибулярної стійкості. Дівчата, своєю чергою, мають більш виражені здібності до утримання стійкої пози та координованості рухів.

1.3. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку дітей старшого щільного віку.

Здатність утримувати рівновагу є складовою будь-якої рухової діяльності – циклічної, ациклічної, змішаної, акробатичної чи спортивно-ігрової.

Для її розвитку у практиці фізичного виховання широко застосовуються рухливі ігри, естафети та вправи змагального характеру.

Включення рухливих ігор у навчально-виховний процес має значну практичну цінність, оскільки створює сприятливі психолого-педагогічні умови для розвитку фізичних здібностей учнів, формування індивідуального стилю поведінки та пробудження інтересу до здорового способу життя.

Ігри виконують освітню, оздоровчу та виховну функції, а також стимулюють творчість дітей. Їх систематичне використання розширює рухові можливості школярів, сприяє засвоєнню життєво необхідних рухів, формує навички аналізу та прийняття рішень, що позитивно впливає на розвиток мислення.

Практика показує, що застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури допомагає учням краще аналізувати, порівнювати та виділяти головне, а також ефективно використовувати набуті навички у практичній діяльності.

Рухливі ігри давно привертають увагу педагогів-новаторів. У працях багатьох учених підкреслюється, що вони є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої значною мірою визначає структурний та функціональний розвиток дитячого організму.

Правильна організація рухової активності у дитинстві є важливою передумовою для нормальної життєдіяльності людини у дорослому віці.

Рухова діяльність виступає одним із головних стимулів розвитку структур і функцій організму дитини, а також резервних механізмів фізіологічних систем.

Педагогічні та психологічні дослідження підтверджують, що найсильнішим бажанням дитини є прагнення до ігрової діяльності (Л.С. Виготський). Під час гри дитина активно рухається, проявляє творчість, наполегливість та енергійність. Видатні педагоги й психологи високо оцінювали значення рухливих ігор як засобу виховання [23, с. 60].

Рухливі ігри є важливим інструментом всебічного виховання школярів. Їх характерною рисою є комплексний вплив на організм та особистість дитини: одночасно здійснюється фізичне, інтелектуальне, моральне, естетичне й трудове виховання.

Ігри являють собою емоційно насичену діяльність із чітко визначеними правилами, які допомагають досягти кінцевого результату. Несподівані ситуації, що виникають у процесі гри, навчають дітей раціонально використовувати набуті рухові навички та уміння.

Завдяки рухливим іграм створюються оптимальні умови для розвитку фізичних якостей, зокрема спритності та витривалості. Важливе місце у грі займають правила, які регулюють поведінку учасників та сприяють формуванню таких рис, як чесність, взаємодопомога, дисциплінованість. Виконання правил та подолання перешкод виховує вольові якості [23, с. 62].

Сучасна практика підтверджує актуальність використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з урахуванням вікових особливостей учнів.

Гра робить урок цікавим і сучасним, а рухова активність позитивно впливає на стан здоров’я школярів.

Будь-яку гру необхідно завершувати своєчасно. Їх можна застосовувати у всіх частинах уроку, проте найбільший ефект вони мають в основній частині заняття.

На уроках застосовують такі: «Боротьба за м’яч», «Пасування волейболістів», «Естафета з елементами волейболу», «Кожний м’яч у колі» та інші. Рухливі ігри в 10-11 класах носять допоміжний характер.

Учні звикають правильно застосовувати придбані навички в ігровій обстановці, але необхідно, щоб тактика й техніка були схожі зі спортивною.

.

Висновки до І розділу

На основі аналізу та узагальнення сучасних наукових досліджень і літературних джерел охарактеризовано методичні підходи до організації уроків фізичної культури, спрямованих на розвиток функції рівноваги у школярів різних вікових груп.

Встановлено, що формування координаційних здібностей у старшокласників здебільшого здійснюється за допомогою традиційних методів навчання, які потребують подальшого вдосконалення та оновлення. Одним із ефективних засобів розвитку рівноваги є використання рухливих ігор, естафет та вправ змагального характеру, що забезпечують комплексний вплив на фізичний та психічний розвиток учнів.

З урахуванням особливостей фізичного та психолого-педагогічного розвитку старших школярів, фахівці підкреслюють важливість цілеспрямованого формування координаційних здібностей у цьому віковому періоді, адже вони сприяють вихованню морально-вольових якостей та зміцненню здоров’я.

Разом із тим, відзначається недостатня кількість педагогічних програм, спеціально орієнтованих на вдосконалення координаційних здібностей школярів засобами регбі, що визначає актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методика та організація дослідження

Рівень розвитку координаційних здібностей визначався за результатами виконання тестів, передбачених державною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10–11 класи», а також за допомогою додаткових тестів, запропонованих Л.П. Сергієнком та Супрунюк В.Ф. [36].

У дослідженні оцінювалися:

здатність до утримання статичної рівноваги (методика Бондаревського, с);

здатність до утримання динамічної рівноваги на гімнастичній лаві (с);

координованість рухів за результатами човникового бігу 4×9 м (с).

Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів:

теоретичні: аналіз та узагальнення сучасних науково-методичних джерел; аналіз досвіду роботи тренерів ігрових видів спорту; аналіз змісту етапів дослідження;

емпіричні: педагогічні спостереження, тестування, експеримент;

аналітичні: теоретичне обґрунтування результатів експерименту; статистична обробка даних (кількісна та якісна) із застосуванням вибіркового методу та Т-критерію Стьюдента (Х – середнє арифметичне значення, σ – середнє квадратичне відхилення).

У теоретичній частині роботи було проаналізовано наукову та методичну літературу з питань фізичного виховання учнівської молоді, форм і методів розвитку координаційних здібностей. Окрему увагу приділено пошуку оптимальних шляхів поєднання організаційних форм та методів

роботи з метою вивчення впливу регбі на розвиток координованості старшокласників [[36].

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей і є базою високої працездатності у навчальній, трудовій та спортивній діяльності.

Для школярів середнього віку провідним видом діяльності є розумова праця, яка потребує концентрації уваги, тривалого утримання сидячої пози та значних вольових зусиль. Це зумовлює необхідність розвитку сили та витривалості окремих груп м'язів [36].

Координаційні здібності виступають основою для засвоєння нових рухових дій, адаптації до побутових та трудових операцій. Одним із головних завдань викладача фізичної культури є підбір засобів і методів, що забезпечують гармонійний розвиток усіх рухових здібностей з урахуванням вікових особливостей учнів.

Механізми, що регулюють рівновагу, є складними, оскільки залучають різні аналізаторні системи та залежать від стану нервової, м'язової та вегетативної систем. Збереження рівноваги забезпечується роботою тактильного, зорового та вестибулярного аналізаторів, роль яких змінюється залежно від виду рухової діяльності.

Так, при утриманні пози (стоячи, сидячи, при нахилі) провідним є зоровий аналізатор; при балансуванні з предметами – тактильний та зоровий; після обертів – вестибулярний апарат.

Спеціальні координаційні здібності визначають готовність школяра до управління рухами, подібними за походженням і змістом. Специфічні координаційні здібності характеризують можливості індивіда до оптимального управління окремими завданнями: рівновага, орієнтування у просторі, ритм, перебудова рухової діяльності, диференціювання параметрів рухів, узгодженість, збереження статокінетичної стійкості тощо [[33, с. 435].

Етапи розробки тестів для вимірювання координаційних здібностей:

Відбір тестів для оцінки явних і прихованих показників у школярів різних вікових груп.

Розробка методики тестування.

Проведення тестування різних координаційних здібностей у вибірці дітей 16–17 років.

Математичний аналіз результатів та визначення найбільш інформативних показників.

Рекомендація відібраних тестів для використання у школах.

Розробка нормативів для кожного тесту.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Гостомельського ліцею № 1 Київської обл. протягом трьох місяців.

На першому етапі (січень-травень 2025р.) проведено аналіз науково-методичної літератури та визначено набір засобів регбі, що можуть бути використані для розвитку фізичних якостей учнів.

На другому етапі (вересень-листопад 2025 р.) досліджувався вплив заняттями регбі на розвиток рухових вмінь та навичок учнів 10-11 класів. Одночасно проводився етапний контроль розвитку координації, поточний та оперативний контроль.

Третій етап роботи (грудень 2025 р.) полягав у опрацюванні отриманих результатів, аналіз і обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту та сформульовані висновки і практичні рекомендації.

Базою дослідження став спортивний зал Гостомельського ліцею № 1. Контингент дослідження - хлопці і дівчата віком 16-17 років, а саме: 22 учня 10-А класу, 22 учня 10-А класу. В 10-А класі 12 хлопців та 10 дівчат. У 10-Б класі 10 хлопців і 12 дівчат.

Перед початком тестування для учнів проводилася загальна розминка. Перед виконанням тестів давалися кілька попередніх спроб.

Аналіз отриманих результатів формуючого експерименту (табл. 2.1) показав відсутність достовірних відмінностей між показниками учнів експериментальних та контрольних груп за досліджуваними параметрами (p>0,05).

Таблиця 2. 1

Показники здатності до управління часовими та просторовими параметрами рухів учнів експериментального та контрольного класу до експерименту

Тест		10-А клас		10-Б клас	
		ЕГ		КГ	
		n	$X \pm m$	n	$X \pm m$
Човниковий біг 3х10 м (с)	хл.	12	7,63±0,09	10	7,36±0,11
	див.	10	7,40±0,11	12	7,32±0,10
t		0,45		0,41	
p		>0,05		>0,05	

Розглядаючи отримані показники встановлено, що результати хлопців як експериментальних, так і контрольних груп, превалюють над даними дівчат (p<0,001).

Порівнюючи отримані результати човникового бігу 3х10 м з нормативними оцінками, визначено, що показники як хлопців, так і дівчат обох класів відповідають оцінці – 3 бали.

Оцінюючи здатність до збереження статичної рівноваги ми використали декілька тестів, а саме: за методикою Бондаревського та динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві. Розглядаючи показники статичної рівноваги за методикою Бондаревського з відкритими та з закритими очима (табл. 2.2), встановлено відсутність достовірних відмінностей між показниками школярів експериментальних та контрольних груп за усіма досліджуваними параметрами (p>0,05).

Таблиця 2.2

Показники здатності до збереження статичної рівноваги школярів старших класів експериментальної та контрольної груп до експерименту

Тест		10-А клас		10-Б клас	
За методикою Бондаревського з відкритими очима (с	Хл.	12	37,5±1,41	10	37,3±1,21
			ЕГ		КГ
	Див.	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
t			0,17		0,79
p			>0,05		>0,05
За методикою Бондаревського з закритими очима (с)	Хл.	12	17,0±0,67	10	17,5±0,47
	Див.	10	15,20±2,36	12	17,40±1,56
t			0,47		0,83
p			>0,05		>0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	Хл.	12	7,9±0,31	10	8,1±0,32
	Див.	10	11,10±0,75	12	11,30±0,79
t			0,17		0,78
p			>0,05		>0,05

Аналізуючи отримані дані виконання тесту Бондаревського (з відкритими очима) встановлено, що показники хлопців обох класів превалюють над результатами дівчат, (p>0,05).

Порівнюючи отримані результати виконання тесту Бондаревського з відкритими та закритими очима з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнко встановлено, що результати майже усіх досліджуваних переважно відповідають оцінці – 5 балів, виняток складають показники учнів 10- х класів за першим тестом де оцінка дорівнює 3 балам.

Отже, рівень прояву здатності до збереження статичної рівноваги за результатами виконання тестів за методикою Бондаревського з відкритими та закритими очима відповідає вище середнього рівню.

РОЗДІЛ ІІІ

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР

3.1. Аналіз результатів дослідження.

У ході педагогічного експерименту, що тривав три місяці, прослідковувалася динаміка до збереження статичної рівноваги школярів старших класів.

Умови проведення тестування були ті самі що і напочатку експерименту, а результати представлені в (табл. 3.1, 3.2.).

Таблиця 3.1.

Показники здатності до управління часовими та просторовими параметрами рухів учнів експериментального та контрольного класу після експерименту

Тест		10-А клас		10-Б клас	
		ЕГ		КГ	
		n	$X \pm m$	n	$X \pm m$
Човниковий біг 3х10 м (с)	хл.	12	6,56±0,08	10	6,92±0,12
	див.	10	7,40±0,11	12	6,98±0,10
t		0,45		0,41	
p		>0,05		>0,05	

Порівнюючи отримані результати човникового бігу 3х10 м з нормативними показниками визначено, що показники хлопців КГ покращились на 6% з 7,36 с. до 6,92 с. тоді як у ЕГ цей показник склав 14% і змістився з 7,63 до 6,56 с.

У дівчат обох груп також відбулися зміни з бігу. Проте у КГ зміни склали всього 4,6% з 7,32 с. до 6,98 с., тоді як у ЕГ цей показник склав 8,2% з 7,40 с до 6,80 с.

Таблиця 3.2.

Показники здатності до збереження статичної рівноваги школярів старших класів експериментальної та контрольної групи після експерименту

Тест		10-А клас		10-Б клас	
За методикою Бондаревського з відкритими очима (с	Хл.	12	46,50±1,40	10	40,5±1,20
			ЕГ		КГ
	Див.	n	X ± m	n	X ± m
t			0,17		0,79
p			>0,05		>0,05
За методикою Бондаревського з закритими очима (с)	Хл.	12	19,04±0,65	10	17,5±0,47
	Див.	10	17,05±2,36	12	18,70±1,56
t			0,47		0,83
p			>0,05		>0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	Хл.	12	7,14±0,31	10	7,63±0,32
	Див.	10	9,63±0,75	12	10,56±0,79
t			0,37		0,78
p			>0,05		>0,05

У тесті за методикою Бондаревського з відкритими очима у хлопців КГ збереження статичної рівноваги покращились на 8,6 % з 37,3 с. до 40,50 с. тоді як у ЕГ цей показник склав 24% і змістився з 37,5 до 46,50 с.

У дівчат обох груп також відбулися зміни. Так у КГ зміни склали всього 9,5% з 21,30 с. до 23,35 с., тоді як у ЕГ цей показник склав 16,2% з 21,10 с. до 24,51 с.

У тесті за методикою Бондаревського з закритими очима у хлопців КГ збереження статичної рівноваги покращились на 7,4 % з 17,5 с. до 18,80 с. тоді як у ЕГ цей показник склав 12 % і змістився з 17,0 с. до 19,40 с.

У дівчат обох груп також відбулися зміни. Так у КГ зміни склали всього 7,5% з 17,40 с. до 18,70 с., тоді як у ЕГ цей показник склав 12,2% з 15,20 с. до 17,05 с.

У тесті з динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві у хлопців КГ збереження рівноваги покращились на 5,7 % з 8,1 с. до 7,63 с. тоді як у ЕГ цей показник склав 9,6 % і змістився з 7,9 с. до 7,14 с.

У дівчат обох груп також відбулися зміни. У КГ зміни склали всього 6,5% з 11,30 с. до 10,56 с., тоді як у ЕГ цей показник склав 13,2% з 11,10 с. до 9,63 с.

Розглядаючи показники проведеного експерименту (табл. 3.3-3.6), встановлено відсутність достовірних відмінностей між показниками школярів експериментальних та контрольних груп за усіма досліджуваними параметрами (p>0,05).

Таблиця 3.3.

Показники здатності до збереження рівноваги у хлопців контрольної групи протягом експерименту

Показники	До експерименту ($X \pm mx$)	Після експерименту ($Y \pm my$)	t	p
Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с.	37,3±1,21	40,5±1,20	0,4	p>0,05
Статистична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с.	17,5±0,47	18,8±0,67	0,2	p>0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	8,1±0,32	7,63±0,32	1,5	p>0,05

Таблиця 3.4.

Показники здатності до збереження рівноваги у дівчат контрольної групи протягом експерименту

Показники	До експерименту ($X \pm mx$)	Після експерименту ($Y \pm my$)	t	p
Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с.	21,30±0,79	23,35±0,78	0,4	p>0,05
Статистична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с.	17,40±1,56	18,7±1,56	0,2	p>0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	11,30±0,79	10,56±0,79	1,5	p>0,05

Таблиця 3.5.

Показники здатності до збереження рівноваги у хлопців експериментальної групи протягом експерименту

Показники	До експерименту ($X \pm mx$)	Після експерименту ($Y \pm my$)	t	p
Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с.	37,5±1,41	46,50±1,40	0,5	p>0,05
Статистична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с.	17,0±0,67	19,04±0,65	0,4	p>0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	7,9±0,31	7,14±0,31	1,5	p>0,05

Таблиця 3.6.

Показники здатності до збереження рівноваги у дівчат експериментальної групи протягом експерименту

Показники	До експерименту ($X \pm mx$)	Після експерименту ($Y \pm my$)	t	p
Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с.	21,10±0,75	24,51±0,75	0,4	p>0,05
Статистична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с.	15,20±2,36	17,05±2,36	0,3	p>0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	11,10±0,75	9,63±0,75	1,4	p>0,05

3.2. Методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей та рухових навиків школярів старших класів засобами регбі.

На основі результатів проведеного експерименту було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення сили та координаційних здібностей учнів старших класів.

Методичні засади:

Виконання завдань у ускладнених умовах (обмежений простір, час, вплив зовнішніх факторів).

Використання вправ із переходами, вправ з м’ячами, спортивних ігор (регбі, сумо).

Застосування вправ на виконання заданої рухової діяльності: кидки в баскетбольний кошик, стрибки з поворотами на визначений кут, вправи на довільне розслаблення м’язів.

Виконання вправ із поступовим або хвилеподібним переходом від напруження до розслаблення м’язів; поєднання напруження одних груп м’язів із максимальним розслабленням інших [34].

Психологічні засоби:

Ідеомоторне тренування.

Аутогенне тренування.

Основні засоби розвитку координаційних здібностей:

Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, пов’язані з подоланням координаційних труднощів.

Елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри.

Вправи на гімнастичних снарядах.

Вправи з єдиноборств [35].

Вправи з досягненням встановлених параметрів рухової діяльності:

Ходьба або біг на визначену дистанцію.

Кидки м’яча в баскетбольний кошик.

Стрибки з поворотами на задану кількість градусів.

Виконання силових вправ із варіативним обтяженням.

Часткове або повне виключення окремих аналізаторів сприяє активізації функцій інших, що позитивно впливає на формування образів рухів та розвиток координаційних можливостей.

Додаткові вправи

Стояння «ластівка»

В.п.– стоячи

Завдання: утримувати положення 10–15 секунд, поступово збільшуючи час.

Ходьба по лінії з предметом на голові

В.п. – основна стійка, на (м'яч,

Завдання: пройти по прямій лінії, не впустивши предмет.

Присідання на одній нозі («пістолет»)

В.п.– стоячи

Завдання: виконати присідання, зберігаючи рівновагу.

Балансування на нестійкій поверхні

Використати гімнастичну підплатформу.

Завдання: утримувати рівновагу стоячи або виконувати легкі рухи руками.

Стрибки на одній нозі з поворотом на 90°

В.п. – стоячи на одній нозі.

Завдання: виконати стрибок із поворотом на 90°, приземлитися на ту ж ногу, зберігаючи стійкість.

Комплекс вправ для учнів старших класів

1. Вправи на розвиток рівноваги:

Рівновага на одній нозі з нахилом тулуба вперед (5–6 разів).

В.п. – основна стійка, руки на поясі. Підняти носки вгору, стояти на п’ятках.

Те ж саме із закритими очима.

Стійка на одній нозі, інша відведена в сторону. Стрибком змінити положення ніг.

Те ж саме із закритими очима (5–6 разів).

Ходьба на носках по вузькій опорі (лава, колода) з поворотом на 180° (3–4 рази).

2. Вправи на розвиток координаційних здібностей:

Біг із різних стартових положень: стоячи, спиною вперед, боком до напряму бігу, сидячи, з упору лежачи.

Біг зі зміною напряму (5–7 орієнтирів на відстані 2,5–3 м, 2×15 м).

Естафета з перешкодами: прослизання через обручі, оббігання кеглів, пере лазанья через колоду.

Рухливі ігри: «Біг командами», «Сумо».

Методи розвитку координаційних здібностей:

Метод варіативної (змінної) вправи:

строго регламентоване варіювання;

нестрого регламентоване варіювання [31].

Загальна програма розвитку рівноваги учнів старших класів засобами регбі на уроках фізичної культури представлена таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Програма розвитку рівноваги учнів старших класів засобами регбі

Вправа	Дозування	Рекомендації
В.п. О.с. Рівновага на двох ногах стоячи на носках. Руки внизу утримують гантелі 3кг.	до втрати рівноваги 4-6 р.	При засвоєнні основного варіанту рівноваги можна її ускладнити заплющити очі; нахили тулуба в сторони або вперед-назад.
В.п. О.с. Рівновага на одній нозі, друга вільно вперед або в сторону. Руки виправлені вперед, утримують набивний м'яч.	до втрати рівноваги 4-6 р.	При засвоєнні основного варіанту рівноваги можна її ускладнити: піднятися на носок опорної ноги; заплющити очі; виконати повороти голови вправо-вліво.
В.п. Передня рівновага «ластівка». . Руки утримують гантелі 3 кг.	до втрати рівноваги 4-6 р.	При засвоєнні основного варіанту рівноваги: піднятися на носок опорної ноги; заплющити очі; виконати опускання та піднімання тулуба.
В.п. О.с. Рівновага нога вперед під кутом 90 градусів	до втрати рівноваги 4-6 р.	При засвоєнні основного варіанту рівноваги: піднятися на носок опорної ноги; заплющити очі; виконати повороти голови вправо-вліво; виконати опускання та піднімання ноги, не ставлячи її на підлогу.
Рухлива гра «Сумо».	до втрати рівноваги 4-6 р.	Дотримуватись правил гри.

Висновки до ІІІ розділу

1. У результаті використання на уроках фізичної культури розробленої нами методики розвитку координованості та рівноваги засобами регбі у учнів старших класів нами було отримано наступні результати.

2. У контрольній групі, в якій не використовувалася відповідні засоби, динаміка показників здібності до збереження рівноваги до та після експерименту була не значною та статистично не вірогідною.

У експериментальній групі, спостерігалося значне удосконалення функції рівноваги, зокрема:

- за тестом човникового бігу 3х10 м. час виконання вправи зменшився у хлопців з 7,63 с. до 6,56 с. а у дівчат з 7,40 с до 6,80 с.;

- у тесті на утримання статичної рівноваги за методикою Бондаревського з відкритими очима зріс у хлопців з 37,5 до 46,50 с., а у дівчат з21,10 с. до 24,51 с.;

- у тесті на утримання статичної рівноваги за методикою Бондаревського з закритими очима зріс у хлопців з 17,0 с. до 19,40 с., а у дівчат з 15,20 с. до 17,05 с.;

- у тесті з динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві зріс у хлопців зменшився з 7,9 с. до 7,14 с., а у дівчат з 11,10 с. до 9,63 с.

3. Найважливішим моментом в роботі вчителя фізичної культури з дітьми старшого шкільного віку по розвитку координаційних здібностей є знання чітко виражених сенситивних періодів – періодів формування та найефективнішого удосконалення систем організму, які пливають на розвиток рухового апарату та організму в цілому.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено що Програма розвитку координації учнів загально-освітніх навчальних закладів є комплексною системою, що поєднує різноманітну рухову активність, загальнорозвиваючі вправи та спеціальні тренування спрямовані на всебічний розвиток рухових і когнітивних функцій учнів. Впровадження таких програм дозволяє покращити фізичну підготовленість, спритність, координацію, а також розвивати увагу, пам’ять і емоційний стан.

У результаті дослідження була розроблена програма щодо розвитку та удосконалення здібності до збереження рівноваги засобами регбі.

Аналіз динаміки показників свідчить, що відбулось значне зниження відсотка жирової тканини з 27,14% на початку до 24,4% в кінці експерименту. Знизилась і оцінка вісцерального жиру з 17,6 на початку до 12,2 у кінці експерименту. Збільшився відсоток м'язової тканини з 51,68% на початку до

53,53% у кінці експерименту, що й потрібно було продемонструвати нашим дослідженням.

3. Аналіз динаміки показників свідчить, що за всіма критеріями відбулися певні зміни.

Порівнюючи отримані результати човникового бігу 3х10 м з нормативними показниками визначено, що показники хлопців КГ покращились на 6%. тоді як у ЕГ цей показник склав 14% . У дівчат КГ зміни склали всього 4,6%, тоді як у ЕГ цей показник склав 8,2%.

У тесті за методикою Бондаревського з відкритими очима у хлопців КГ збереження статичної рівноваги покращились на 8,6 % ,а у ЕГ цей показник склав 24% .У дівчат КГ зміни склали всього 9,5%, а у ЕГ цей показник склав 16,2% .

У тесті за методикою Бондаревського з закритими очима у хлопців КГ збереження статичної рівноваги покращились на 7,4 %, а в ЕГ цей показник склав 12 % .У дівчат КГ зміни склали 7,5%, а в ЕГ цей показник склав 12,2%.

У тесті з динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві у хлопців КГ збереження рівноваги покращились на 5,7 %, а в ЕГ цей показник склав 9,6 % У дівчат обох груп також відбулися зміни. У КГ зміни склали всього 6,5%, тоді як в ЕГ цей показник склав 13,2%.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток силової витривалості в учнів старших класів засобами регбі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Ареф'єв.- 6-те видання, виправлене і доповнене. К.: «Міленіум», 2025. 240 с.

2. Арефьєв В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку. Вісник Чернігівського держ. пед університету ім.

Т. Г. Шевченка. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр.Чернігів: ЧДПУ, 2023. № 1(120). 125 с.

3. Без'язичний Б. І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 185 с.

4. Бондар О, Джевага В, Джевага Є. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. № 4. С. 42-4.

5. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс , 2020. С. 340 – 341.

26 Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: Університетська книга, 2019. 467 с.

7. Вознюк Т., Волошинський В. Ефективність застосування програми удосконалення спеціальних координаційних здібностей у підготовці юних футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 2024. № 1. С. 63-75.

8. Гаврилюк В.О., Ракоїд Т.О. Розвиток координаційних здібностей на етапі початкового навчання юних волейболістів. Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24-25 травня 2024 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024- С. 30-36. URL: https://drive.google.com/file/d/1tXuos78RK0vMO6mSyDCwcEFCyV9Th4H6/view?usp=sharing.

9. Грабик Н.М., Трубар І.Я., Бабій С.Я. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років //напрям і рухова активність складова здорового способу життя. 2022. С. 29.

10. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю., Бочарова С.А. Analysis of indicators of physical preparedness of children of senior preschool age. Спортивний вісник Придніпров'я.2022. №2. С. 23-29. DOI:10.32540/2071-1476-2022-2-023

11. Івченко О. М. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки: дис. … кандидата наук з фізичного виховання і спорту; 24.00.01. Дніпро, 2019. 324 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21848/1/Івченко-dissert-02.pdf.

12. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крінін // Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 1. С. 34-42.

13. Зганяйко Г. В., Пустовалов В. О. Рухливі ігри. URL: http://fizkult.cdu.edu.ua/ attachments/ article/164.pdf.

14. Кашуба В.О, Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. К. : Центр учбової літератури, 2018. 768 с.

15. Кашуба В., Крикун Ю., Ярмолинський Л., Маслов О. Особливості фізичного розвитку юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту як передумова розробки здоров'язберігаючих технологій (на прикладі черліденгу). Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2024. С. 24-135. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-124

16. Кашуба В.А., Ярош Г., Крикун Ю., Хабінець Т., Домашенко Н., Шанковський А. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розроблення й упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020 Листоп 24; 36: 16-25. doi:10.15330/fcult.36.16-25

17. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14: у 4-х т. Л., 2010. Т. 2. 124–130 с.

18. Круцевич Т.Ю, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2008. Том 2. 366 с.

19. Круцевич Т.Ю, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

20. Квасниця О.М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2018. 17 с.

21. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. – Вінниця: Планер, 2016. 158 с.

22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.

23. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.

24. Квасниця ОМ. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2018. 17 с.

25. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом : автореф. дис. … канд. пед. наук; 13.00.02. Київ, 2016. 21 с. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11968.

26. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2

27. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма):навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442с.

28. Ліберман Д. Фізична (не)активність. Що насправді робить нас здоровими?. Київ: Вид-во Лабораторія, 2021. 432 с.

29. Лук'яненко О. О., Синіговець В. І. Методика розвитку координаційних якостей учнів 12-13 років у процесі занять баскетболом. Збірник наукових праць за матеріалами ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 24 листопада 2023 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2023. С. 122-126.

30. Мітова О. О. Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266с. URL:https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O Mitova_R_Sushko _basket_doslid.pdf 1.

31. Пангелова Н., Круцевич Т., Пангелов Б., Рубан В. Особливості морфофункціонального і психофізичного стану дітей 6-річного віку як складових готовності до шкільного навчання. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. №1. С. 75-82. https://doi.org/ 10.32652/ spmed.2023.1.75-82

32. Пангелова Н., Рубан В., Діас Д. Організаційно-методичні особливості занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2022. 1(1). С. 53-60.

33. Пасічник В..М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис…. доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2023. 705 с.

34. Рухливі ігри для дітей URL: posnayko.com.ua/parents/helpful/problemy-vospitaniya/parents/helpful/podvizhnie-igry-dlya-detey-25.html.

35. Рухливі ігри для школярів. URL: http://miy-malyuk.com/ruhliviigri-dlja-doshkilnjat-radist-vid-novih.

36. Супрунюк В.Ф. Рухливі ігри молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час: посіб. URL: http://navigator.rv.ua/wp-content/uploads/2018/10/Ruhlyvi-igry-knyga.pdf.

37. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

38. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
39. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text.
40. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
41. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 10 – 11 класи Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. ». URL: https:// https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf .
42. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application /London, New-York: Routledge, 2021. 232 p.
43. Ricard Pruna, Luz Miñarro Tribaldos, K.. Badhur. Identificación de talento en el jugador y su desarrollo en el fútbol. Player talent identification and development in football. Apunts Sports Medicine. Vol. 53. Issue 198. 2018. URL: https://www.apunts.org/es-identificacion-talento-el-jugador-su-articulo X0213371718625649.
44. Чеверда А. О. Вплив фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 6-8 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 2 (122)2020. С. 183-186.
45. Чижик В.В. Біомеханіка спорту Навч. -метод, посіб. для студ. / В. В. Чижик. - Луцьк, 2010. 44 с.