

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОЦІНКА ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411  
групи  
Спеціальності: 014 Середня  
освіта (Фізична культура)  
Освітня програма «Середня  
освіта (Фізична культура)»

**Зажигін Олексій В'ячеславович**

Керівник: канд. пед. наук,  
доцентка **Городинська І.В.**

Рецензент: вчителька фізичної  
культури Херсонської  
спеціалізованої школи І-ІІІ  
ступеня №24  
**Борзукова О.В.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Проблема розвитку координаційних здібностей учнів у сучасній педагогічній літературі</b> .....	5
1.1. Координаційні здібності людини як фізична якість, засоби їх розвитку .....	5
1.2.Значення контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей в шкільній системі фізичного виховання .....	10
<b>РОЗДІЛ 2. Методичні аспекти розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку</b> .....	14
2.1. Організація та методи дослідження .....	14
2.2. Рівень розвитку координаційних здібностей учнів 7 класів .....	16
2.3.Засоби та методи вдосконалення координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку .....	18
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	18
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	22

## ВСТУП

**Актуальність.** Підтримання здоров'я та створення умов для гармонійного розвитку особистості в загальноосвітніх закладах – це актуальна соціально-педагогічна проблема, вирішення якої має велику практичну цінність. У зв'язку з цим перед фізичним вихованням постають нові завдання, які визначаються перебудовою усєї системи, спрямованої на навчання, розвиток та виховання учнів, мають за мету максимально сприяти розвитку особистості через оволодіння спеціальним змістом фізкультурної освіти як частини загальної культури людини та забезпечити високий рівень психічного і фізичного здоров'я індивіда.

Значення фізичного виховання учнів в закладах загальної середньої освіти не знижується, а навпаки постійно зростає. В цілому ряді виробничих професій пред'являються все більш високі вимоги до фізичної підготовки людей. Необхідно пам'ятати, що фізичний розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які характеризуються кількісними та якісними показниками і залежать як від біологічних, так і соціальних факторів. Тому, спритність, силу, швидкість, витривалість, а також гнучкість необхідно розвивати у дітей.

В соціальних умовах значно збільшився обсяг діяльності в ситуаціях, що несподівано виникають. Це вимагає від людини винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторово-часової точності рухів та їх біомеханічної раціональності.

Питанням розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей присвячені роботи багатьох вчених (Л. Волков [4], О. Колумбет [7], В. Лях [10, 11], Л. Сергієнко [16, 17] та ін.). Автори визначають координаційні здібності як складний

комплекс психомоторних здібностей, виховання яких має величезне значення для фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Сприяння розвитку координаційних якостей в сукупності з іншими фізичними здібностями вирішує важливі оздоровчі завдання фізичного виховання, що спрямовані на покращання фізіологічних систем організму учнів.

Тому тема кваліфікаційної роботи актуальна.

**Мета** роботи полягає у визначенні рівня розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку та наданні методичних рекомендацій щодо їх вдосконалення.

Відповідно до мети дослідження біли поставлені наступні **завдання:**

1. Вивчити стан проблеми розвитку координаційних здібностей учнів загальноосвітніх шкіл у сучасній педагогічній літературі.
2. Визначити рівень координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку
3. Підібрати засоби та методи удосконалення координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.

**Об'єктом** дослідження є теоретико-методичні аспекти розвитку координаційних здібностей учнів.

**Предмет** дослідження – рівень розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 25 сторінках друкованого тексту, складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ У СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

### 1.1. Координаційні здібності людини як фізична якість, засоби їх розвитку

У сучасній педагогічній літературі під координаційними здібностями розуміють здатність людини швидко, чітко, доцільно, економно, найбільш досконало розв'язувати рухові задачі. Яскравим відображенням рівня координаційних здібностей є ступінь сумісності рухових дій у навколишньому середовищі [18].

За твердженням О.М. Худолія «координація рухів – це здібність людини раціонально організувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перетворювати їх в залежності від оперативної ситуації» [20].

Багато науковців у структурі координаційних здібностей виділяють наступні види: 1) здібність оволодівати новими рухами; 2) уміння диференціювати і керувати різними характеристиками рухів; 3) здібність до імпровізації та комбінації в процесі рухової діяльності [7, 16].

Здібність до оволодіння новими рухами особливо важлива в складно координаційних видах спорту, спортивних іграх та єдиноборствах, тобто там, де рухова діяльність характеризується особливо великим різноманіттям та підвищеною координаційною складністю.

Уміння диференціювати і керувати різними характеристиками рухів виявляється у варіюванні динамічними, часовими, просторовими та просторово-часовими характеристиками рухів, забезпеченні плавності рухів, підтримувані рівноваги. Ці здібності в

рівній ступені важливі для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту, незалежно від складності і різноманітності характерної для їх рухової діяльності.

За теоретичним аналізом координаційні здібності школярів дуже різноманітні і специфічні в різних видах рухової діяльності. За особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що обумовлюють їх прояв в теорії фізичного виховання виділяють відносно самостійні види координаційних здібностей:

- здатність до управління динамічними і просторово-часовими параметрами рухів;
- здатність до збереження рівноваги;
- почуття ритму;
- здатність до просторового орієнтування;
- здатність до розслаблення м'язів [17].

Охарактеризуємо кожний вид.

Здатність до управління динамічними і просторово-часовими параметрами рухів. Найвищі результати показують ті школярі, які мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що реалізується через такі спеціалізовані чуття, яка чуття доріжки, м'яча, килима, дистанції, партнера тощо.

Здатність до регулювання параметрів дій залежить від точності рухових чуттів і сприянь, часто доповнюваних зоровими і слуховими.

У основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регулювання дій повинен лежати такий добір тренувальних засобів, який забезпечує підвищені вимоги до аналізаторів стосовно визначення точності динамічних, кінематичних і ритмічних параметрів дій.

У практиці широко застосовуються вправи, що ставлять підвищені вимоги до м'язового чуття засобом виключення чи обмеження зорового контролю за руховими діями. Важлива роль у

вдосконаленні здібностей, заснованих на пропріоцептивній чутливості, належить вправам, спрямованим на підвищення чіткості м'язово-рухового сприйняття.. Наприклад для «підвищення почуття м'яча» при кидку, прийомі, передачі застосовують м'ячі різного розміру і маси, широкий спектр сили кидків, ударів, дальності польоту [18].

Здатність до збереження рівноваги. Слід виділити два механізми збереження рівноваги. Перший з них виявляється, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги. У цьому випадку підтримання пози є результатом дії регуляторного механізму, заснованого на постійних корекціях, коли усунення незначних напружень рівноваги здійснюється рефлекторним напруженням м'язів, з метою швидкого переміщення в бік стабільної площі опори. Інший механізм реалізується, коли реакції пози включені до програми дій зі складною координацією і кожна з цих реакцій носить превентивний, а не рефлекторний характер [21]. У реалізації і першого й другого механізму основну роль виконує переробку аферентної імпульсації, це йде від аналізаторів. При цьому головним чином використовується суглобо-м'язова пропріорецепція, а додаткова інформація надходить від зорового, тактильного і вестибулярного аналізаторів.

Здатність до підтримання оптимальної пози, збереження стійкості визначається рядом факторів, специфічних для різних видів спорту. Наприклад, у гімнастиці багато залежить від здатності своєчасно диференціювати динамічні і кінематичні параметри рухів, від імпульсу і вектору прояву сили, силової витривалості м'язів, що несуть основне навантаження, здібності зберігати рівновагу за рахунок балансування в суглобах, не порушуючи оптимального положення всього тіла.

Удосконалюючи координаційні здібності, слід як і в інших випадках, вирішити завдання базового і спеціального напрямків. Під

базовим розуміються тренування в таких кількох, відносно самостійних групах рухових дій:

- утримування рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;
- стійка на руках і на голові з різними положеннями і рухами ніг;
- оберти і рухи тулуба, стоячи на одній чи двох ногах, стоячи на обмеженій опорі;
- повороти, нахили й оберти голови, різні за швидкістю та амплітудою, стоячи на одній чи двох ногах, з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги.
- виконання різноманітних рухових дій з заплющеними очима [19].

Почуття ритму - здатність людини акцентувати та розподіляти зусилля різних м'язових груп у просторі й часі відповідно до мети рухової діяльності [10].

На початкових етапах при вдосконаленні почуття ритму слід орієнтуватися на прості вправи. Складні рухові дії треба поділяти на елементи.

Вдосконаленню почуття ритму сприяє застосування звукових та світлових ритмолідерів. Це можуть бути прості сигнали (рахунок, удар у долоні) або складні (музичний супровід).

Процес формування чуття раціонального ритму потребує активної мобілізації психічних процесів. Особливу увагу слід приділяти ідеомоторному тренуванню, яке дає змогу через уявне відтворення зорових, слухових, тактильних, пропріоцептивних сприйняти краще засвоїти раціональний ритм рухів.

Здатність учня орієнтуватися в просторі впливає з його вміння мобільно оцінити ситуацію виходячи з просторових умов і відреагувати на неї, забезпечуючи ефективне виконання рухових дій.

У основі просторового орієнтування лежить комплексна діяльність аналізаторів, яка дозволяє оцінити умови для виконання тих чи інших дій, вибрати раціональну рухову програму і забезпечити її реалізацію [1].

Велике значення для вдосконалення здатності орієнтуватися в просторі має тренування уваги, вміння виділяти з усіх показників значущі для орієнтування в конкретній ситуації. Це вміння значною мірою залежить від обсягу концентрації, розподілу і переключення уваги для результативної рухової діяльності.

Отже, за теоретичним аналізом у фізичному вихованні координація рухів проявляється в наступному:

- вміння поєднувати рухи з різними частинами тіла;
- вміння переключатися з одних рухів на інші;
- вміння змінювати техніку вправи залежно від впливів факторів зовнішнього середовища;
- вміння виконувати фізичні вправи точно у просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль;
- вміння протистояти негативним впливам на вестибулярний аналізатор [20].

Виходячи з основних теоретичних положень визначення координації як рухової здібності людини, важливо зазначити й основи методики їх розвитку.

В основу методики вдосконалення координаційних здібностей повинно бути покладене виконання завдань в ускладнених умовах. Необхідно планувати виконання вправ в умовах дефіциту простору, часу, недостатньої чи надмірної інформації. Ефективним є біг по місцевості із складаним рельєфом, бігові вправи з доданням перешкод, вправи з м'ячами, спортивні ігри.

Слід застосовувати також вправи на виконання заданої рухової діяльності: пробігання чи проходження заданої відстані з

заплющеними очима, кидки в баскетбольний кошик, теж заплющивши очі, стрибки з поворотом на задану кількість градусів.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Довільне розслаблення м'язів є одним з найважливіших чинників забезпечення ефективного виконання фізичних навантажень

Для вдосконалення здатності до довільного розслаблення м'язів необхідно застосовувати спеціальні вправи, що вимагають розслаблення м'язів, чергування їх напруженості і розслаблення, регулювання напруження. Ефективними є вправи для поступового або хвильоподібного переходу від напруження м'язів до їх розслаблення; вправи, в яких напруження однієї групи м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших груп [15].

До числа важливих факторів, що зумовлюють здатність учня до довільного розслаблення м'язів, належать толерантність до емоційного стресу, ефективність психічної регуляції роботи м'язів, оптимальна психічна напруженість під час занять. Ефективними психорегулюючими засобами є ідеомоторне та аутогенне тренування.

Основними засобами впливу, які спрямовані на розвиток координаційних здібностей, є різні важкі загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. Найбільш розповсюджені засоби виховання координаційних здібностей – це елементи акробатики, рухливі і спортивні ігри, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з одноборств тощо [13].

## **1.2.Значення контролю за рівнем розвитку координаційних здібностей в шкільній системі фізичного виховання**

Система фізичного виховання в системі загальної середньої освіти об'єднує фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального і продовженого дня, уроки фізичної культури, позакласні форми

занять фізичною культурою і спортом, загальношкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. У своїй роботі вчитель фізичної культури повинен керуватись такими методичними принципами як принципи свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог [13].

Для отримання інформації про стан фізичної підготовленості учнів, необхідно визначати рівень розвитку фізичних якостей, зокрема координації. За даними літературних джерел на сьогодні, основним методом діагностики рухових здібностей учнів є спеціально підібрані рухові (моторні) тести.

Контроль рухової підготовки людини є одним із складових керування процесом фізичного виховання, а тестовий контроль рухових здібностей дає можливість орієнтувати дітей у виборі спортивної спеціалізації на початковому етапі спортивного відбору. У зв'язку з цим, останнім часом в теорії та практики фізичного виховання значна увага приділяється удосконалення технології тестування рухових здібностей різних верств населення (Л.П. Сергієнко, 2001) [16].

Отже, на сьогодні основним методом діагностики рухових здібностей учнів є спеціально підібрані рухові (моторні) тести. Тест – це завдання стандартної форми, яке змогу виміряти рівень розвитку певної якості (або властивості) людини. Ступень точності, з якою вимірюються даний об'єкт (або сторона, властивість, його якість) буде характеризувати, за твердженням Т.Ю. Круцевич, інформативність тесту [8].

В загальному вигляді тест як поняття розглядається як спеціалізоване і стандартизоване завдання, результат виконання якого співвідноситься або з раніш отриманим результатом, або з визначеним еталоном (критерієм) для оцінки психофізіологічних, особистісних

характеристик людини, способів їх дій, міра співвідношення або готовності до тієї чи іншої діяльності.

У практиці фізичного виховання та спорту тестування має вагомe значення. Воно допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань, а саме: визначення рівнів розвитку рухових якостей, оцінка якості тактичної та технічної підготовки досліджуваних, що в загалі й представляє собою основу програми комплексного контролю [14].

Таким чином, процедуру комплексного метрологічного контролю можна представити наступним чином:

$K$  (контроль) =  $T$  (тестування) +  $OP$  (оцінка результатів тестування) [8].

Існує багато тестів, які визначають рівень розвитку координаційних здібностей, а саме: човниковий біг, човниковий біг 3x10 метрів з оббіганням набивних м'ячів, човниковий біг з перенесенням кубиків по спіралі; стрибки на розмітку, стрибки з надбавками; тест для оцінки балістичної координації рухів; тест: реакція на руховий м'яч та багато інших. Більш детально вони розглянуті у додатку.

А щодо тестування координаційних здібностей у шкільному курсі, то можна зазначити, що їх досить мало. Ознайомившись з інваріативним модулем «Загальна фізична підготовка» в навчальній програмі «Фізична культура для 5-9 класів» можна зазначити, що для тестування координаційних здібностей використовується човниковий біг 4x9 м. [12]

Але, як свідчить практика фізичного виховання, при здійсненні контролю за рівнем розвитку рухових здібностей можна використовувати як стандартні (тобто тести шкільної програми, обов'язкові) так і нестандартні, які надані в багатьох наукових посібниках.

### **Висновки до другого розділу**

Таким чином, аналіз літературних джерел з теми дослідження засвідчив, що координація комплексна складна рухова якість, що дозволяє людині успішно управляти та регулювати своєю руховою діяльністю. У своїй структурі координаційні здібності мають відносно самостійні види, а саме: здатність до регулювання динамічних і просторово-часових параметрів, здатність до збереження рівноваги, здатність відчувати ритм, здатність до довільного розслаблення м'язів, здатність до узгодженості рухів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1. Організація та методи дослідження

Кваліфікаційна робота здійснювалась упродовж трьох етапів (2020-21 роки)

На першому етапі здійснено узагальнення педагогічної літератури з проблеми дослідження, аналіз шкільної навчальної програми з фізичної культури, що сприяло уточненню об'єкта, предмета, мети, визначенню завдань і методів дослідження.

На другому етапі відповідно до мети та завдань дослідження здійснено педагогічне тестування за наступними тестами: тест «фламінго», човниковий біг 4 x9 м.

На третьому етапі – проаналізовано результати тестування та окреслено методичні підходи щодо розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку в умовах загальноосвітньої школи.

Експериментальне дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 32 м. Херсона під час проходження педагогічної практики. В педагогічному тестуванні взяли участь 28 учнів 7 класу, серед яких 15 хлопців та 13 дівчат.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження застосовано наступні методи.

**Аналіз педагогічної літератури** проводився для узагальнення досвіду теорії та практики з обраної теми.

**Педагогічне тестування** застосовувалось з метою визначення рівня розвитку координаційних здібностей учнів за допомогою тестів, а саме: Тест «Фламінго», човниковий біг 4x9 м. Методика проведення

тестів здійснювалась за допомогою відомих у теорії та практиці методик фізичного виховання [8].

Шкала оцінювання за даними тестами подано у таблицях 2.1.; 2.2.

*Таблиця 2.1.*

**Оціночна шкала тесту «Фламінго» для учнів 7 класів (В.С. Добринський), кількість спроб**

Клас	Рівень, бали											
	Низький			Середній			Достатній			Високий		
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
	22	19	18	16	15	14	13	11	8	6	4	3
Дівчата												
	21	19	17	15	13	12	11	10	9	8	7	6

*Таблиця 2.2.*

**Оціночна шкала тесту «човниковий біг 4x9 м.» (7 клас), с.**

Рівень, бали											
початковий			середній			достатній			низький		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці											
11,8	11,6	11,4	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
Дівчата											
12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8

**Методи математичної статистики** застосовувались для обробки та аналізу отриманих результатів тестування розвитку

координаційних здібностей. Для оцінки отриманих результатів визначалось середнє арифметичне.

## **2.2. Рівень розвитку координаційних здібностей учнів 7 класів**

З метою визначення рівня розвитку координаційних здібностей ми здійснили попереднє педагогічне тестування. Для цього ми провели тести, порівняли результати з оцінюючими таблицями й на основі аналізу тестування розробили методичні підходи щодо використання рухових завдань, спрямованих на розвиток координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.

Дані тестування подано у таблиці 2.3. Кожен учень мав свій порядковий номер.

Рівень розвитку координаційних здібностей в учнів діагностувався за допомогою визначення статичної рівноваги «Фламінго».

Оцінка результатів за даним тестом здійснювалась за методикою В.С. Добринського, що полягала в реєстрації кількості спроб, що необхідно для збереження рівноваги протягом 1 хв. (стоячи на одній нозі, зігнути свобідну ногу і захватити її стопу рукою).

Отже, результати тестування учнів здатності до збереження рівноваги за тестом «Фламінго», засвідчили, що середнє значення цього показнику у хлопців встановлює 13 разів (середній рівень), а у дівчат – 11 разів (достатній рівень). Таким чином, розглядаючи статеві особливості здатності учнів зберігати стійке положення тіла у статичному режимі, ми визначили, що у дівчат 12-13 років цей показник перевищує.

Таблиця 2.3.

**Результати тестування координаційних здібностей учнів 7  
класу**

№	Тест «Фламінго» (раз.)	Рівень	Човниковий біг 4х9 м. (сек.)	Рівень
<b>Хлопці</b>				
1	14	середній	10,7	достатній
2	16	середній	10,9	середній
3	18	низький	11,1	середній
4	11	достатній	10,3	високий
5	13	достатній	10,7	достатній
6	14	середній	10,5	достатній
7	9	достатній	10,2	високий
8	11	достатній	10,3	високий
9	6	середній	10,1	високий
10	14	середній	10,7	достатній
11	16	середній	10,9	середній
12	8	достатній	10,3	високий
13	14	середній	10,5	достатній
14	16	середній	10,7	достатній
15	15	середній	11,1	середній
<b>Х ср.</b>	<b>13 разів</b>		<b>10,6 сек.</b>	
<b>Дівчата</b>				
16	10	достатній	11,6	середній
17	11	достатній	11,6	середній
18	12	середній	12,0	середній
19	11	достатній	11,8	середній
20	13	середній	12,2	низький
21	10	достатній	11,2	достатній
22	17	низький	12,2	низький
23	12	середній	11,8	середній
24	7	високий	11,0	достатній
25	8	високий	10,9	високий
26	11	достатній	11,4	достатній
27	9	достатній	11,2	достатній
28	13	середній	12,2	низький
<b>Х ср.</b>	<b>11,1 разів</b>		<b>11,6 сек</b>	

Аналіз результатів з тесту «човниковий біг» показав, що середнє значення цього показника координації у хлопців складає 10,6 сек., що встановлює достатній рівень й перевищує значення у дівчат (11,6 сек.) й встановлює середній рівень.

Таким чином, враховуючи отримані результати нами було підбрано засоби та методи удосконалення координаційних здібностей.

### **2.3. Засоби та методи вдосконалення координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку**

Практика фізичного виховання свідчить, що різні види координаційних здібностей проявляються як у взаємодії між собою, так і у поєднанні з проявом інших фізичних здібностей, що й характеризує координаційні здібності як комплексу фізичну якість. Виходячи з цього положення, якщо для розвитку будь-якої фізичної якості використовуються досить складні у координаційному плані вправи в ускладнених умовах, то паралельно вони сприяють й розвитку координації.

Проте досягти високого рівня розвитку координаційних здібностей, як свідчить теорія і практика, можна лише за рахунок раціонального застосування адекватних засобів і методів, а також зі урахуванням їх впливу на основні фактори, що обумовлюють прояв того чи іншого виду координаційних здібностей.

В основі методики розвитку координаційних здібностей покладено виконання фізичних вправ в ускладнених умовах. З цією метою виконуються вправи при дефіциті простору та часу, недостатньої або надмірної інформації. Ефективними в цьому напрямку є біг з подоланням природних перешкод, бігові вправи з подоланням труднощі, (бар'єри, м'ячі, гімнастичні лави), вправи з м'ячами, гімнастичні та акробатичні вправи, єдиноборства, спортивні

та рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та із збільшенням кількості гравців) [13].

Ефективним будуть також вправи на досягнення певних встановлених параметрів рухової діяльності: ходьба або біг на відстані з закритими очима; кидки м'яча в баскетбольний кошик з закритими очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; виконання силових вправ з варіативним обтяженням. Часткове або повне виключення одних аналізаторів впливає на активізацію функцій інших, що позитивно впливає на формування образів рухів, наявність котрих обумовлює координаційні можливості.

Для розвитку здатності до збереження рівноваги, фахівці в галузі фізичного виховання рекомендують використовувати відносно самостійні групи фізичних вправ в ускладнених умовах:

- стійка на одній нозі в різних положеннях з рухами рук, тулуба, вільної ноги;
- стоячи на одній або двох ногах з різними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги пружні повороти, нахили і колові рухи головою;
- стійки на руках, на плечах з різними положеннями і рухами ніг;
- виконання рухів, стоячи на обмеженій опорі (колода, лава та ін.);
- виконання різних рухових дій із закритими очима;
- раптове припинення руху за сигналом (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів [21].

Виходячи із загальної методики вдосконалення координаційних здібностей та аналізу навчальної програми з фізичної культури розроблено комплекс вправ для учнів 7 класів.

*Комплекс спеціальних фізичних вправ на удосконалення здатності до збереження рівноваги:*

1. Рівновага на однієї нозі із нахилом тулуба вперед.  
Виконувати 5-6 разів.

2. В.п. – о.с. руки на пояс.

1 – стати на п'ятки, носки підняти вгору;

2 – В.п.

Теж з закритими очима

3. В.п. – стійка на однієї нозі інша в сторону. Стрибком поміняти положення ніг.

Теж саме з закритими очима. Виконувати 5-6 разів.

4. Ходьба на носках по вузькій опорі (лава, колода) з поворотом на носках. Виконувати 3-4 рази по 10 м. Руки тримати на поясі або в сторони.

5. Ходьба приставними кроками боком (правим, лівим) по вузькій опорі (лава, колода), зіскок поштовхом двох ніг вправо (вліво). Виконувати 3-4 рази по 10 м. Руки тримати на поясі або в сторони;

6. Ходьба по вузькій опорі (лава, колода), рівновага «ластівка» правою та лівою ногою, руки в сторони. Виконувати 3-4 рази.

Дані вправи можна чергувати на уроках фізичної культури, наприклад на одному уроці використовувати 1-3 вправи на статичну рівновагу, а на іншому останні 4-6 на динамічну рівновагу.

*Комплекс спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей (здатність до узгодженості рухів):*

1. Біг з різних стартових положень:

- стоячи, спиною вперед;
- правим боком до напрямку бігу;
- лівим боком до напрямку бігу;
- сидячи на полу;
- з упору лежачи.

Одночасно стартують 5-7 учнів. Виконувати по 2 рази по 10 м. у кожному із забігів. Вчитель називає переможця кожного із забігів.

2. Біг із зміною напрямку. Установити 5-7 орієнтирів на відстані 2,5-3 м. друг від друга. Виконувати 2 рази по 15 м.
3. Естафета зі перешкодами. Завдання естафети: Пролізти через обручі, оббігти кеглі, перелізти через колоду; покласти м'яч на верхню дробину.
4. Рухливі ігри «Біг командами», «Виклик номерів».

Серед методів розвитку координаційних здібностей відносяться методи варіативної (змінної) вправи, які в свою чергу розділяються на: методи строго регламентованого і не строго регламентованого варіювання.

### **Висновки до другого розділу**

Аналіз експериментальної частини дослідження встановив, що взагалі за результатами двох тестів учні 7 класів показали середній та достатній рівень розвитку координаційних здібностей. На основі отриманих результатів та аналізу методичної літератури нами підбрано засоби та методи удосконалення координаційних здібностей, що представлено як комплекс фізичних вправ.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел з теми дослідження свідчить, що координаційні здібності представляють собою сукупність морфофункціональних властивостей організму людини, що визначають його можливості вирішувати рухові завдання, а також вміння адекватно перебудовувати рухову діяльність при змінних ситуаціях.

2. У ході дослідження проаналізовано різні методи педагогічного контролю за розвитком координаційних здібностей та здійснено педагогічне тестування за тестами: тест «фламінго», човниковий біг 4х 9 м. Результати педагогічного тестування показали, що середній показник результату визначення статичної рівноваги за тестом «фламінго» у хлопців 7 класів встановлює 13 разів, що за даними оціночної таблиці визначає середній рівень розвитку координації, а у дівчат – 11,1 разів (достатній рівень); за результатами тестування «човникового бігу» аналіз показав, що середнє значення цього показника координації у хлопців (10,6 сек.), що встановлює достатній рівень і перевищує значення у дівчат (11,6 сек.), що встановлює середній рівень.

3. Таким чином, практична діяльність фізичного виховання в умовах загальноосвітньої школи повинна спиратися на теоретико-методичні положення розвитку координаційних здібностей учнів за різними напрямками. Основними засобами розвитку координаційних здібностей учнів є фізичні вправи, що характеризуються складністю за координацією роботи нервово-м'язового апарату, їх рекомендують виконувати в ускладнених умовах, тобто з різних вихідних положень, в обмеженому просторі та часі, з частковим або повним виключенням слухового або зорового аналізаторів та ін.).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакіко І. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості школярів за 12-бальною системою. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту, 2003. Т.2. С.28-31
2. 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. 42-48
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
6. Коверя В.М. Особливості розвитку спритності у школярів молодших та середніх класів загальноосвітньої школи. *Теорія і методика фізичного виховання*. № 4, 2005. С.6-7.
7. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. К.: Освіта України. 2014. 240 с.
8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
9. Кудрявець Д., Афіцька І. Календарно-тематичне планування з фізкультури 5-9 класи. К.: Шк. світ, 2009. 136 с.
10. Лях В.І. Про класифікацію координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1997. № 7. С. 28-30.

- 11.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. 192с.
- 12.Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / упоряд. О.М. Лакіза, Д.В. Деменков, Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко, І.Х. Турченко, Н.С. Кравченко, С.М. Чешейко. Київ: Літра ЛТД, 2009. 45с.
- 13.Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 192с.
- 14.Пелешенко І.М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: зб.наук.пр. Харків: ХДАФК, 2010. № 2. С. 35-38
- 15.Ровний В. А. Розвиток координаційних здібностей у процесі формування рухових навичок карате в системі фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. №4. С. 95-98.
- 16.Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360с.
- 17.Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
- 18.Теорія та методика фізичного виховання: підручник / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова, 2-ге вид., переробл. та допов. Київ.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384с.
- 19.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. М.: Просвещение, 1986. 264 с.

- 20.Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
- 21.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.
- 22.Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорту: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276с.