

DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-80-89>

ORCID 0000-0001-9133-0889

ПАНГЕЛОВА Наталія

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

PANHELOVA Natalia

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0003-3771-5117

РУБАН Владислав

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

RUBAN Vladyslav

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ ruban.vlad1991@ukr.net

ORCID 0000-0003-3590-9428

ПАНГЕЛОВ Борис

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

PANHELOV Borys

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net

ORCID 0000-0001-9826-2065

КРАСОВ Олександр

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна

KRASOV Oleksandr

Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

✉ kafedra.tmfvis@ukr.net**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ****DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS USING HEALTH FITNESS****Анотація.**

Вступ. У теперішній час важливим напрямом політики держави є забезпечення здоров'я нації. В останні десятиріччя спостерігається неухильна тенденція до погіршення фізичної підготовленості підростаючого покоління, яка найбільш виражена в шкільний період життя.

Як зазначають фахівці, в останні десятиліття у системах шкільного фізичного виховання розвинутих зарубіжних країн превалює оздоровча спрямованість, що обумовлює сприяння своєчасному психофізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню

здоров'я дітей і підлітків (Круцевич, 2012; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivannik, 2019; Москаленко, Яковенко, Овчаренко, Сидорчук, 2020; Москаленко, Яковенко, Овчаренко, 2021; Трачук, Круцевич, Мамедова, 2022;).

Мета дослідження – розкрити зміст і методичні особливості програми з елементами дитячого оздоровчого фітнесу та визначити її вплив на розвиток координаційних здібностей молодших школярів.

Матеріали і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); метод антропометрії; методи математичної статистики.

Результати. У дослідженні взяли участь 48 учнів 7-10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області (24 дівчинки і 24 хлопчики).

Розроблена програма розвитку координаційних здібностей молодших школярів засобами оздоровчого фітнесу була експериментально апробована в процесі проведення уроків фізичної культури.

Висновки. Отже, заняття оздоровчим фітнесом впливає на системи організму (серцево-судинну, дихальну, видільну і та ін.), знижує психічну напругу, підвищує розумову і фізичну активність та сприяє позитивному поліпшенню емоційного самопочуття. Використання оздоровчого фітнесу та спрямування його форм на розвиток навичок володіння тілом, координацію власних рухів у просторі сприятиме повноцінному розвитку координаційних здібностей. Результати проведених досліджень свідчать про ефективність застосування елементів фітнесу на заняттях з фізичної культури з метою удосконалення координаційних здібностей.

Ключові слова: координаційні здібності; учні 7-10 років, оздоровчий фітнес.

Abstract.

Introduction. At present, an important direction of state policy is to ensure the health of the nation. In recent decades, there has been a steady trend towards the deterioration of the physical fitness of the younger generation, which is most pronounced in the school period of life.

As experts note, in recent decades, the school physical education systems of developed foreign countries have been dominated by a health-improving orientation, which determines the promotion of timely psychophysical development, increasing the level of physical fitness, and strengthening the health of children and adolescents (Krutsevich, 2012; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivannik, 2019; Moskalenko, Yakovenko, Ovcharenko, Sydoruchuk, 2020; Moskalenko, Yakovenko, Ovcharenko, 2021; Trachuk, Krutsevich, Mamedova, 2022;).

The purpose of the study is to reveal the content and methodological features of the program with elements of children's health fitness and to determine its impact on the development of coordination abilities of younger schoolchildren.

Research materials and methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical methods (experiments, testing); anthropometry method; methods of mathematical statistics.

The results. 48 pupils of 7-10 years of IGSE No. 7 of Pereyaslav, Kyiv region (24 girls and 24 boys) took part in the research.

The developed program for the development of coordination abilities of junior high school students by means of health fitness was experimentally tested in the process of conducting physical education lessons.

Conclusions. Therefore, health fitness affects the body's systems (cardiovascular, respiratory, excretory, etc.), reduces mental stress, increases mental and physical activity, and contributes to a positive improvement in emotional well-being. The use of health fitness and directing its forms to the development of body control skills, coordination of one's own movements in space will contribute to the full development of coordination abilities. The results of the conducted studies testify to the effectiveness of the application of fitness elements in physical education classes with the aim of improving coordination abilities.

Keywords: coordination abilities; students 7-10 years old, health fitness.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У теперішній час важливим напрямом політики держави є забезпечення здоров'я нації. В останні десятиріччя спостерігається неухильна тенденція до погіршення фізичної підготовленості підростаючого покоління, яка найбільш виражена в шкільний період життя.

Як зазначають фахівці, в останні десятиліття у системах шкільного фізичного виховання розвинутих зарубіжних країн превалює оздоровча спрямованість, що обумовлює сприяння своєчасному психофізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я дітей і підлітків (Круцевич, 2012; Krutsevich, Pangelova, Trachuk, Ivannik, 2019;

Москаленко, Яковенко, Овчаренко, Сидорчук, 2020; Москаленко, Яковенко, Овчаренко, 2021; Трачук, Круцевич, Мамедова, 2022;).

Відомо, що молодший шкільний вік є дуже важливим періодом у процесі формування особистості дитини, коли відбувається інтенсивний розвиток не тільки її фізичної, але й психоемоційної сфери. Саме у цьому віковому періоді закладаються підвалини майбутнього стану здоров'я і фізичної підготовленості, необхідних для успішної діяльності у майбутньому (Москаленко, Круцевич, Пангелова, 2021).

Разом з тим, результати останніх досліджень свідчать, що рівень розвитку основних рухових здібностей у 20-40% учнів 1-4 класів характеризується як низький, що також безпосередньо позначається на стані їх здоров'я і фізичному розвитку (Москаленко, Демидова, Бодня, 2019; Рубан 2018; Юзковець 2020; Михно 2017, Власюк 2022 та ін.), хоча саме молодший шкільний вік є періодом успішного розвитку всіх рухових здібностей, у тому числі – координаційних [7, 17].

За даними наукових досліджень фахівців, сучасні методики навчання руховим діям, які використовуються в навчальному процесі учнів молодшого шкільного віку, далекі від досконалості та характеризуються низькою ефективністю розвитку координаційних здібностей, обмеженням засобів фізичного виховання, які використовуються для навчання руховим діям та стандартизованими умовами виконання вправ [1, 4, 5, 15].

Не дивлячись на те, що проблемі розвитку та вдосконалення координаційних здібностей у дітей присвячена достатня кількість робіт [7, 15], наявні рекомендації носять узагальнений характер, не враховують вікових особливостей у керуванні рухами, характеру сенсорного забезпечення рухів у кожній віковій групі, індивідуальних особливостей школярів. Змінити ситуацію на краще можна через удосконалення змісту, форм та методів фізичного виховання, надання йому особистісно-орієнтованого характеру використанням сучасних інноваційних технологій для навчання руховим діям [2, 3, 13].

Одним із шляхів вдосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку може бути впровадження в навчальний процес сучасних засобів оздоровчого фітнесу [13, 19].

Автори зазначають, що серед великого різноманіття програм оздоровчого фітнесу можна виділити такі, які найбільше сприяють розвитку координаційних здібностей молодших школярів, а саме: класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка і танцювальна аеробіка [9, 13].

Але, досліджень щодо визначення шляхів впровадження елементів зазначених фітнес-програм у практику фізичного виховання початкової школи виразно бракує.

Мета дослідження – розкрити зміст і методичні особливості програми з елементами дитячого оздоровчого фітнесу та визначити її вплив на розвиток координаційних здібностей молодших школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане згідно тематичного плану науково-дослідної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2020-2024 рр. за темою «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Матеріали і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (експерименти, тестування); метод антропометрії; методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження була здійснена статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTIKA 6.0.

Учасники. У дослідженнях взяли участь 48 учнів 7-10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області (24 дівчинки і 24 хлопчики).

Участь дітей у дослідженнях відбувалася за письмової згоди батьків.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент був проведений протягом жовтня 2021 р. – лютого 2023 р. на базі закладу загальної середньої освіти № 7 м. Переяслав Київської області.

Експрес дослідження проводилося у три етапи: на першому етапі (жовтень – листопад 2021 р.) було проведено детальний аналіз сучасних літературних джерел, вивчено науково-теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання у початковій школі, були відібрані і апробовані методи дослідження, які відповідають меті та завданням дослідження, визначено мету, завдання, розроблено програму дослідження, індивідуальні карти обстеження, проведено констатувальний експеримент з метою визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

На другому етапі – (грудень 2021 р. – січень 2022 р.) розроблено та обґрунтовано програму удосконалення координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого фітнесу.

На третьому етапі (січень 2022 р. – лютий 2022 р.) проводилася апробація розробленої програми в практику фізичного виховання учнів початкових класів ЗЗСО №7 м. Переяслав Київської області. У зв'язку з початком військових дій в Україні формувальний експеримент тривав тільки шість тижнів, але дозволив визначити позитивну тенденцію у розвитку координаційних здібностей засобами оздоровчого фітнесу. Здійснювалася математична обробка отриманих даних, їх інтерпретація.

Результати дослідження та дискусія. Під час проведення педагогічного експерименту значна увага приділялась вивченню рівня розвитку координаційних здібностей дітей, які приймали участь у дослідженні.

У дослідженні брали участь 48 учнів 7-10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області.

Результати комплексної оцінки координаційних здібностей, зокрема: здібності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів; орієнтування в просторі; здібності до збереження рівноваги і довільного розслаблення м'язів; координованості рухів школярів молодшого шкільного віку, що відвідують тільки уроки фізичної культури, представлені у табл. 1.

Так, оцінка здатностей до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів оцінювалось за результатами виконання координаційного бігового тесту (Філіпович-Малінака) [4].

Результати дослідження свідчать про те що, результати тестування дітей у вікових групах 7-8 років відповідають показникам «низький» та «нижче за середній», не залежно від статі досліджуваних. У віковому періоді 9-10 років спостерігається покращення показників, про що свідчать результати на середньому рівні розвитку координаційних здібностей.

При виконанні тестової вправи «човниковий біг 4x9м», яка характеризує здібність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху, показники дітей віком 7 та 8 років відповідали задовільному рівню розвитку координаційних здібностей, у 9 років ці показники підвищилися та відповідали рівню «добре». Тенденція підвищення результатів збереглась також у дітей віком 10 років, показники яких склали $\bar{x} = 12,4\text{с}$ та $\bar{x} = 11,7\text{с}$ у дівчаток і хлопчиків відповідно, що свідчить про рівень розвитку координаційних здібностей «вище за середній».

Таблиця 1.

Показники розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку (n=48), с

Вік, років	Стать	n	Координаційний біговий тест Філіповича-Малінака, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Три оберти вперед, с		Переступання через палицю (тест Павліка) с	
			\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
7	Д	5	4,8	0,3	13,8	1,1	9,2	0,07	18,9	1,04
	Х	7	4,6	0,2	13,5	0,9	9,0	0,08	19,27	2,30
8	Д	6	4,5	0,2	13,6	0,9	7,8	0,19	18,80	3,03
	Х	5	4,1	0,1	13,2	1,0	7,7	0,11	18,90	2,17
9	Д	7	4,1	0,3	12,6	1,2	7,5	0,20	18,80	2,04
	Х	7	3,5	0,2	12,1	1,1	7,1	0,12	19,00	3,43
10	Д	6	4,1	0,4	12,4	0,8	7,4	0,11	20,9	2,28
	Х	5	3,7	0,1	11,7	0,9	5,4	0,09	19,6	2,30

Під час проведення дослідження було проаналізовано результати виконання тесту за методикою Є. Я. Бондаревського із закритими і відкритими очима.

Аналізуючи показники виконання тесту за методикою Є.Я. Бондаревського, слід зазначити, що показники статичної рівноваги (як з відкритими, так із закритими очима) із збільшенням віку дітей покращуються.

Таблиця 2

Показники статичної рівноваги (проба Бондаревського) дітей молодшого шкільного віку (n=48), с

Вік	Стать	n	Із закритими очима		З відкритими очима	
			\bar{x}	S	\bar{x}	S
7	Д	5	5,7	1,2	13,2	2,1
	Х	7	5,9	0,9	13,5	1,8
8	Д	6	8,1	1,3	18,7	2,2
	Х	5	7,9	1,1	18,2	1,9
9	Д	7	12,1	1,2	21,6	2,5
	Х	7	12,2	1,1	21,7	2,7
10	Д	6	14,9	1,4	25,1	2,7
	Х	5	14,5	1,5	24,7	2,6

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що показники вертикальної стійкості у дітей початкових класів покращуються у віковому діапазоні 7-10 років. Найбільший приріст показників спостерігається у період від 8 до 9 років, що підтверджує дані інших авторів [1, 3, 12].

Також одним із напрямів нашого дослідження було визначення впливу показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на рівень їх координаційних здібностей.

В ході проведення дослідження вимірювалися такі показники – довжина тіла, маса тіла, обхватні розміри. Додатково визначалася товщина шкірно-жирових складок в області плеча, живота, литкового м'яза, під лопаткою. Дані показники визначають динаміку формування функціональних ознак на різних етапах онтогенезу, оскільки молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, проте інтенсивність росту його окремих розмірних ознак різна.

Результати антропометричних вимірів підтверджують дані про те, що у віковому періоді 7-10 років спостерігається уповільнення темпів зростання в довжину і статистично достовірне прискорення у віковому періоді 11 років [4]. Статистично достовірних відмінностей у досліджуваних показниках у вікових групах 7 -10 років виявлено не було.

В процесі дослідження розглядалась можливість використання засобів оздоровчого фітнесу для розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку потребує значної уваги та урахування сенситивного періоду прояву цих якостей. Одним із засобів розвитку координаційних здібностей у молодшій школі може бути використання засобів оздоровчого фітнесу.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам фізичного виховання [17]. В *структурі фітнес-програм виділяють наступні частини (компоненти)*:

- Підготовча.
- Аеробна частина.
- Кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності).
- Силова частина.
- Компонент розвитку гнучкості (стретчинг).
- Заключна (відновна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-уроку може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається та інших факторів [12, 13, 17, 19]. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- Підвідний (підготовка організму тих, хто займається до заняття).
- Аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму).
- Танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей).
- Коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру).
- Профілактичний (профілактика різних захворювань).
- Додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості).
- Довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей).
- Релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги і на розслаблення).

У процесі проведення занять фітнесом використовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів, силових, швидкісних та ін. До них належать такі:

- лінійний метод;
- метод «від голови до ніг»;
- метод розподілу;
- метод музичної інтерпретації;
- метод ускладнення;
- метод подібності;
- метод блоків;
- метод «Каліфорнійський стиль» [17].

Музичний супровід є своєрідним засобом і методичним прийомом, що сприяє швидкому і точному формуванню рухових умінь і навичок. Вірний вибір музичного оформлення покращує і якість рухів, і додає їм особливої граційності. Вибір музичної композиції повинен залежати від віку, фізичної підготовленості тих, хто займається, нести сучасну тематику, образність і виховний момент.

Варто зазначити такі основні фітнес-напрями, що сприяють розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку: класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка і танцювальна аеробіка.

Застосування степ-аеробіки сприяє формуванню і розвитку в учнів координаційних здібностей за допомогою застосування нових зв'язок і комбінацій на *степ-платформі* і під час засвоєння складних координаційних вправ на *фітболі*.

Для учнів першого та другого класів в процесі занять можуть бути використані наступні вправи з використанням засобів оздоровчого фітнесу ;

Вправи на м'ячах (фітбол-аеробіка)

1. В. п. – сидячи на фітболі, руки в замок за спиною. Підняти руки вгору до максимально можливого рівня. Спина пряма.
2. В. п. сидячи на підлозі, ноги в сторони, руки на фітболі. Відкотити і прикотити фітбол вперед-назад.
3. В. п. – сидячи на фітболі, права рука через тім'яну частину голови фіксована на лівій скроневій області. Нахилити правою рукою голову вправо, спина пряма. Повторити те саме лівою рукою.
4. В. п. – лежачи на спині на фітболі. Тягнути руки в сторони, вгору, ноги в упорі на підлозі.
5. В. п. – лежачи на спині на фітболі, руки за голову. Згинати і розгинати ноги в колінних суглобах, ступні на підлозі.
6. В. п. – сидячи на фітболі, одна нога зігнута в колінному суглобі, лежить на іншій нозі. Нахил вперед, руки в упорі на м'ячі ззаду.
7. В. п. – сидячи на фітболі, одна нога в упорі на п'яті. Тягнутися до однієї, потім до другої ноги.

Вправи, які виконуються сидячи на м'ячі тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і підвищують позитивний емоційний фон занять. За своїми властивостями м'яч багатифункціональний і в комплексах вправ програмного матеріалу може використовуватися як предмет, тренажер, опора і т. д. Завдяки цьому на заняттях фітбол – аеробікою можна комплексно вирішувати декілька завдань. Наприклад, одночасно сприяти розвитку рухових здібностей, сприяти профілактиці порушень постави, розвивати функцію рівноваги, а так само – музикальність і танцювальність. Практично, це єдиний вид аеробіки, де при виконанні фізичних вправ включаються спільно руховий, вестибулярний, слуховий, зоровий і тактильний аналізатори, що посилює позитивний ефект від занять на фітболах.

У фітбол-аеробіці, м'ячі можна використовувати по-різному:

- як предмет, виконуючи вправи з фітболом у руках з різних вихідних положень – стоячи, сидячи, лежачи;
- як опору – сидячи та лежачи верхи на фітболі;
- як атрибут для проведення різних рухливих ігор, зокрема, змагального характеру;
- як орієнтир для проведення естафет;
- як амортизатор і тренажер під час виконання вправ;
- як масажер під час виконання вправ у парах.

Танцювальний фітнес

У підготовчій частині заняття до загальнорозвивальних вправ додавалися танцювальні рухи, а саме:

1. Прості за координацією рухи руками, які ускладнювалися протягом усього експерименту. Кількість повторів варіювалася залежно від індивідуальних можливостей дитини та складала від 6–8 до 12–14.
2. Пересування в різних напрямках під музичний супровід. Діти пересуваються у кожен бік з різними мудрами (індійськими жестами кожною рукою окремо) та із різною швидкістю. Кількість повторів складала 8–12.

Основна частина тренувального заняття складалася з наступних вправ:

1. Розучування нових складних за координацією мудр, лінг (стрибки, схожі за структурою до хореографічних стрибків «соте»), аст (вистукування ритму ногами за допомогою бубонців) та додавання до них обертів.
2. Розучування танцювальних з'єднань, котрі поступово ускладнювалися на кожному занятті. Перші 3 тижні час, виділений для розучування танцю та танцювальних з'єднань, складав 8–15 хвилин. Потім поступово збільшувався до 25 хвилин.

Вправи на степ-платформі

1. Базовий крок – основний. Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.
2. Приставний крок на платформу – з платформи . Підходи – спереду, зверху, збоку.
3. Приставний крок на платформу. Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку.

4. Приставний крок . Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.
5. В. п. – крок – основний і змінний. Підхід – спереду.
6. Крок з підйомом коліна – основний і змінний. Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.
7. Різновиди підйому ноги (в бік, навхрест, закидання гомілки).
8. Крок з поворотом – змінний. Підхід – збоку.
9. Через платформу – змінний крок. Підхід – збоку.
10. Випади. Виконуються на підлозі, на підлогу назад зверху платформи.

Розроблена програма розвитку координаційних здібностей молодших школярів засобами оздоровчого фітнесу була експериментально апробована в процесі проведення уроків фізичної культури. В експерименті взяли участь діти 7, 8, 9 і 10 років ЗЗСО № 7 м. Переяслав Київської області (всього 48 дітей). Експеримент тривав 5 місяців (жовтень 2021 р. – лютий 2022 р.)

Рівень розвитку координаційних здібностей дітей 7-10 років після завершення педагогічного експерименту визначався за допомогою наступних тестів: координаційний біговий тест Філіповича-Малінака; «човниковий біг 4х9м», що рухається; три оберти вперед; тест Павліка (табл. 3.)

Таблиця 3

Показники розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку до та після експерименту (n=48)

Вік, років	Стать	n	Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака, с				«Човниковий біг 4х9м,с				Три оберти вперед, с				Переступання через палицю (тест І. Павліка) с			
			до експ.		після експ.		до експ.		після експ.		до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
			\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
8	Д	5	4,8	0,3	4,5	0,2	13,8	1,1	13,5	1,0	9,2	0,07	9,0	0,05	18,9	1,04	18,2	1,01
	Х	7	4,6	0,2	4,1	0,3	13,5	0,9	13,3	0,8	9,0	0,08	8,3	0,07	19,27	2,30	18,5	1,21
7	Д	6	4,5	0,2	3,9	0,2	13,6	0,9	13,4	0,9	7,8	0,19	7,2	0,11	18,80	3,03	18,0	3,01
	Х	5	4,1	0,1	3,7	0,3	13,2	1,0	13,0	0,9	7,7	0,11	7,0	0,12	18,90	2,17	18,1	3,02
9	Д	7	4,1	0,3	3,6	0,2	12,6	1,2	12,3	1,1	7,5	0,20	6,9	0,13	18,80	2,04	17,9	2,05
	Х	7	3,5	0,2	3,1	0,3	12,1	1,1	11,8	0,8	7,1	0,12	6,5	0,09	19,00	3,43	17,8	2,03
10	Д	6	4,1	0,4	3,4	0,2	12,4	0,8	12,1	0,7	7,4	0,11	6,3	0,11	20,9	2,28	19,8	2,31
	Х	5	3,7	0,1	3,0	0,2	11,7	0,9	11,4	0,8	5,4	0,09	5,0	0,08	19,6	2,30	18,7	2,25

Аналізуючи результати досліджень розвитку складових координаційних здібностей досліджуваних груп дітей, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни, але темпи їх приросту випереджають прогресивні зміни, які обумовлені природним розвитком дитини. Необхідно також відмітити, що на початку експерименту результати тестування відповідали переважному рівню «низький» та «нижче за середній», а після експерименту – «середній» та «вище за середній», що свідчить про ефективність запропонованих підходів.

Висновки. Проведена оцінка рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що існує загальна тенденція покращення координаційних здібностей з віком. Сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей є 9 років, що позначилось покращенням результатів при виконанні рухових тестів для визначення координаційних здібностей.

За результатами виконання координаційного бігового тесту Філіповича-Малінака та «човниковий біг 4х9м» рівень координаційних здібностей дітей у вікових групах 7-8 років відповідає показникам «низький» та «нижче за середній». У віковому періоді 9-10 років спостерігається покращення показників, про що свідчать результати на середньому рівні розвитку координаційних здібностей.

Впровадження засобів оздоровчого фітнесу для розвитку координаційних здібностей потребує додаткової уваги до таких складових, як здатність керувати часовими, просторовими та силовими параметрами руху; здатність до орієнтування у просторі; координованість рухів (спритність). Серед методів розвитку координаційних здібностей слід віддавати перевагу методу суворо регламентованої вправи та ігровому методу.

Отже, заняття оздоровчим фітнесом впливає на системи організму (серцево-судинну, дихальну, видільну і та ін.), знижує психічну напругу, підвищує розумову і фізичну активність та сприяє позитивному поліпшенню емоційного самопочуття. Використання оздоровчого фітнесу та спрямування його форм на розвиток навичок володіння тілом, координацію власних рухів у просторі сприятиме повноцінному розвитку координаційних здібностей. Результати проведених

досліджень свідчать про ефективність застосування елементів фітнесу на заняттях з фізичної культури з метою удосконалення координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням і розробкою програм рекреативно-оздоровчих занять з дітьми молодшого віку, спрямованих на оптимізацію їх психофізичного стану.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів

Література

1. Альошина А. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип.11. С. 42-48.
2. Власова С. В. Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликів ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Дніпро, 2019. 20 с.
3. Власюк О., Борисова Ю., Федоряка А. Особливості розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку у самостійних заняттях фізичними вправами. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 30-38.
4. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2016. 20 с.
5. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №4. С. 62-65.
6. Круцевич Т. Ю. К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 239–243.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
8. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т. Організаційно-педагогічні умови забезпечення якості фізичного виховання школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2. С. 7-23.
9. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 205-208.
10. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101-110.
11. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дітей шкільного віку в зарубіжних країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1 С.161-167.
12. Михно Л.М. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 21 с.
13. Пангелов Б., Красов О. Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог Нової української школи. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. № 2. С. 78-85.
14. Пангелова Н., Пангелов Б., Рубан В., Хакало А. Вплив занять степ аеробікою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість старших дошкільнят. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 64-73
15. Пангелова Н., Кириченко В. Комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 41. С. 243-247.
16. Рубан В.Ю. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, Переяслав-Хмельницький, 2021. 391 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту: 2Т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т. Ю. Круцевич]. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: вид-во «Олімпійська література», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
18. Трачук С., Круцевич Т., Мамедова І. Умови для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 101-110.
19. Чеверда А.О. Побудова фітнес-програм з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 23 с.

20. Юзковець І.О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу: дис. ... ступеня доктора філософії: спец. 017 Фізична культура і спорт. Переяслав, 2020. 278 с.
21. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (3) 231:1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

References

1. Alyoshina A. Formation of coordination abilities of younger schoolchildren in the process of physical education. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*. Physical education and sports. 2013. Issue 11. P. 42-48.
2. Vlasova S. V. Organizational and methodological principles of using roller skating equipment in physical education classes with 5-6 grade students: author's review. Ph.D. of sciences in physical education and sports. 24.00.02. Dnipro, 2019. 20 p.
3. Vlasiuk O., Borysova Yu., Fedoriaka A. Peculiarities of the development of motor qualities of children of primary school age in independent physical exercises. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 3. P. 30-38.
4. Kyrychenko V. M. Methodology for the development of coordination abilities of primary school students in the process of basketball lessons: autoref. Ph.D. ped. Sciences: 13.00.02. Kyiv, 2016. 20 p.
5. Kolumbet O.M. Theoretical and methodological approaches to the development of coordination abilities of young people. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 2012. No. 4. P. 62-65.
6. Krutsevich T. Yu. To the question of the effectiveness of the physical education system in secondary schools of Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2012. No. 1. P. 239–243.
7. Liakh V.I. Coordination abilities: diagnosis and development. M.: TVT Division, 2006. 290p
8. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S., Sydorhuk T. Organizational and pedagogical conditions for ensuring the quality of physical education of schoolchildren. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2020. No. 2, P. 7-23.
9. Moskalenko N., Demidova O., Bodnya V. The influence of sports dance classes on the physical condition of children of primary school age. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2019. No. 1. P. 205-208.
10. Moskalenko N., Krutsevich T., Panhelova N. Theoretical aspects of the problem of control and assessment of educational achievements of schoolchildren in physical culture. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021. No. 2. P. 101-110.
11. Moskalenko N., Yakovenko A., Ovcharenko S. Modern trends in the development of physical education of school-age children in foreign countries. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2021. No. 1, pp. 161-167.
12. Mykhno L.M. Physical education of younger schoolchildren based on the use of yoga-aerobics: autoref. thesis... candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02. Kyiv, 2017. 21 p.
13. Panhelov B., Krasov O. Khakalo A. Innovative approaches to physical culture and health work with elementary school students in the context of the requirements of the New Ukrainian School. *Theory and practice of physical culture and sports*. 2022. No. 2, P. 78-85.
14. Panhelova N., Panhelov B., Ruban V., Khakalo A. The influence of step aerobics classes on the physical development and physical fitness of older preschoolers. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 2. P. 64-73
15. Panhelova N., Kyrychenko V. A comprehensive approach to the development of coordination abilities of schoolchildren. *Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. 2015. Issue 41. P. 243-247.
16. Ruban V.Yu. Organizational and methodological principles of optimizing the process of physical education of primary school students in the conditions of a rural secondary school: diss. ... candidate sciences in physical education and sports: spec. 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups, Pereiaslav-Khmelnitskyi, 2021. 391 p.
17. Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education physical education and sports: 2 V. [T. Yu. Krutsevich, N. Ye. Panhelova, O. D. Kryvchikova and others: edited by T. Yu. Krutsevich]. 2nd ed., revision. and additional Kyiv: "Olympic Literature" publishing house, 2017. T.2. Methods of physical education of different population groups. 448 p.
18. Trachuk S., Krutsevich T., Mamedova I. Conditions for the implementation of a modular approach in physical education lessons in rural and urban institutions of general secondary education. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 2. P. 101-110.

19. Cheverda A.O. Construction of fitness programs with elements of sports dances for children of older preschool age: autoref. thesis... candidate sciences in physical education and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 23 p.
20. Yuzkovets I.O. Complex development of physical abilities of junior school students by means of mini-basketball: diss. ... degree of doctor of philosophy: special. 017 Physical culture and sports. Pereiaslav, 2020. 278 p.
21. Krutsevich Tatiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, Ivanik Oksana Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (3) 231:1591–1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231