

#### References

1. Bekh I. D. (2003) Vykhovannia osobystosti [Personality education]: navch.-metod. vyd.: u 2 kn. K.: Lybid, Kn. 2.: Osobystisno oriientovani pidkhdid: naukovopraktychni zasady. S. 344.
2. Bekh I. D. (1998) Osobystisno zoriientovane vykhovannia [Personal oriented education]; K.: IZMN. S. 204.
3. Bila knyha natsionalnoi osvity Ukrainy [White book of national education of Ukraine]; (2000) T. F. Aliksieienko, V. M. Anishchenko, H. O. Ball ta in.; za zah. red. akad. V. H. Kremenia; NAPN Ukrainy. K.: Inform. Systemy., S. 342.
4. Bulakh I. S. (2004) Psykholohichni osnovy osobystisnoho zrostannia pidlitkiv [Psychological foundations of personal growth of teenagers]: avtoref. dys. ... d-ra psykhol. nauk: 19.00.00; Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. K., S. 35.
5. Samoliuk A. A. (2015) Formuvannia tvorchoi aktyvnosti uchniv osnovnoi shkoly u protsesi turystsko-kraieznavchoi roboty v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Formation of creative activity of elementary school students in the process of tourism and local history work in general educational institutions]: dys..kand. ped. nauk: 13.00.07; Pereiaslav-Khmelnyskyi derzh. ped. un-t im. Hryhoriia Skovorody. Pereiaslav-Khmelnyskyi.
6. Skovoroda H. S. (1980) Sad pisen: Vybrani tvory [Garden of songs: Selected works]. K.: Veselka, S. 190.
7. Topuzov O. M. (2011) Teoretyko-metodolohichni zasady vyvchennia natsionalnoho kraieznavstva v shkoli [Theoretical and methodological foundations of the study of national regional studies at shul] Heohr. ta osnovy ekonomiky v shk. № 10. S. 35–38.
8. Trotsenko T. Yu. (2009) Formuvannia moralnykh yakosti uchniv 3-4 klasiv v protsesi turystsko-kraieznavchoi diialnosti [Formation of moral qualities of students of secondary school grades in the process of tourism and local history activities]: dys... kand. ped. nauk: 13.00.07; In-t problem vykhovannia APN Ukrainy. Kyiv.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).13

**Чупрун Н.**  
**кандидат педагогічних наук,**  
**доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,**  
**Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав**  
**ORCID 0000-0003-4393-1414**

#### КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

**Мета роботи** – проаналізувати стан проблеми координаційних здібностей в науково-методичній літературі та практиці фізичного виховання. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. **Результати дослідження:** зроблено аналіз підходів науковців до визначення поняття «координаційних здібностей», їх природи та структури, факторів і чинників впливу, що визначають успішність їх розвитку. Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувались два відносно самостійних методологічні підходи до вивчення координаційних здібностей. Висновок - науковці пропонують значну кількість визначень координаційних здібностей та різні підходи до виявлення їхньої сутності, за якими виділяють різне число складових координаційних здібностей і вкладають у них різний зміст, використовуючи різноманітні терміни та поняття.

**Ключові слова:** координаційні здібності, спритність, фізичне виховання.

**Chuprun N. Coordination skills in physical education. theoretical aspect.** The purpose of the work is to analyze the state of the problem of coordination abilities in the scientific and methodological literature and practice of physical education. Research methods - analysis and generalization of scientific and methodical literature. Research results: an analysis of the approaches of scientists to the definition of the concept of "coordinative abilities", their nature and structure, factors and influencing factors that determine the success of their development was made. The analysis of literary sources showed that two relatively independent methodological approaches to the study of coordination abilities were formed in the field of physical education and sports. Conclusions. The analysis of literary sources confirmed the significant interest of physical education and sports specialists in the role and essence of coordination in the process of managing motor actions, mastering motor skills and developing physical qualities. Scientists offer a significant number of definitions of coordination abilities and different approaches to identifying their essence, according to which they distinguish a different number of components of coordination abilities and put different meanings into them, using various terms and concepts.

**Keywords:** coordination abilities, dexterity, physical education.

**Постановка проблеми.** Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення, з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Ключовими компонентами рухового розвитку людини є рівень розвитку її рухових якостей, які формують фундамент для виконання життєво важливих навичок й умінь. Перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей. Оскільки, становлення рухових функцій та вдосконалення координаційних здібностей людини є важливою передумовою для освоєння ними нових рухів та успішного оволодіння різноманітними руховими діями, які формують руховий базис і використовуються під час виконання спортивних рухів, а також у повсякденному житті.

Тому дана проблема є особливо **актуальною** і потребує детального дослідження та висвітлення.

**Аналіз останніх публікацій.** Вивченню координації рухів і уточненню терміна «координаційні здібності» в дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що до нашого часу не існує загальноприйнятої думки щодо чіткого визначення координаційних здібностей.

Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувались два відносно самостійних методологічні підходи до вивчення координаційних здібностей. Прихильники першого ( Ільїн Е. П., 1982; Пехтль В., 1971; Сиротин О. А., 2000; Філіпович В. І., 1972) розглядають координаційні здібності для інтеграції спритності. Інші (Грабик Н., 2003; Бойченко С. Д., Леонов В. В., 2003) розглядають координаційні здібності з позиції комплексної характеристики можливостей людини оптимально керувати параметрами діяльності у процесі діяльності складних дій.

**Мета роботи** – проаналізувати стан проблеми координаційних здібностей в науково-методичній літературі та практиці фізичного виховання.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з вмінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість. У "Словнику фізіологічних термінів", під координацією рухів прийнято розуміти "узгодження діяльності м'язових груп, які належать до різних сегментів тіла, при виконанні рухового акту".

М. О. Бернштейн (1991) визначив координацію рухів як подолання надлишкових ступенів волі органу, що рухається, і перетворення його в керовану систему [ 1 ].

В. П. Сергієнко (2003) визначає координаційні здібності як генетично зумовлену комплексно – рухову якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її [ 7 ].

В. П. Платонов (1995) зазначає, що під координаційними здібностями треба розуміти втілення людини досконало, швидко, точно, цілеспрямовано і винахідливо вирішувати особливо складні рухові завдання. В. В. Клименко вважає, що координація рухів передбачає стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів [ 8 ].

Д. Д. Донской (1990), Н. В. Зимкин розглядають координацію рухів як сукупність нервової, м'язової і рухової координації. Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Розрізняють внутрішню м'язову і між м'язову координацію. Рухова координація передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла в просторі і часі [ 7 ].

А. А. Тер – Ованесян (1986) розглядає координацію як здатність людини швидко і точно відтворити раніше незнайомі рухи. Т. Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань [ 8 ].

За Е. П. Ільїним ( 1982 ), координація – характеристика рухових дій, яка пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів і утриманням необхідної пози. М. С. Бриль, І. Ю. Горька координаційні здібності розглядаються як здібності узгоджувати діяльність різних м'язових груп при здійсненні рухового акту, як найбільш досконале рішення рухових завдань, особливо складних і таких, що виникають раптово [ 7 ].

Ю. В. Вершовський ( 1988 ), до координаційних здібностей відносить ефективно вирішення рухового завдання за рахунок раціональної організації м'язових зусиль, при цьому акцентує увагу на "моторній оперативності" як здібності, що визначає мінімальну тривалість реалізації рухової дії при відсутності значного зовнішнього опору руху [ 6 ].

На думку Л. Матвєєва (1991), координаційні здібності - це: по – перше, здібність цілеспрямовано скоординувати рухи в часі і відтворення нових рухових дій; по – друге здатність перебудовувати рухи, при необхідності змінювати параметри освоєного руху або переключатись на іншу рухову дію відповідно до вимог умов, які змінюються [ 5 ].

На думку Б. Євстаф'єва, координаційні здібності – це вид фізичних здібностей, які базуються на психофізіологічних і морфологічних особливостях організму, які сприяють узгодженому виконанню рухових дій. На думку І. Сулейманова, координаційна здібність – це різновид рухових здібностей, який являє собою сукупність індивідуальних особливостей людини, які визначають ступінь успішності прояву координаційних якостей в руховій діяльності [ 6 ].

В. І. Лях (1989) пропонує трактувати координаційні здібності як можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального керування і регулювання рухових дій. На його думку, координаційні здібності необхідно трактувати як психомоторні здібності людини, а не властивості, які розкривають їхню сутність. Координаційні здібності не можна розглядати лише як психічну або моторну можливість людини, а необхідно вивчати в синтезі психічної і рухової діяльності як психомоторні процеси. Визначаючи структуру координаційних здібностей та взаємозв'язки її елементів В. І. Лях опирався на концепцію М. О. Бренштейна про багаторівневу систему управління довільними рухами.

Теоретичні дослідження дозволяють виділити загальні, спеціальні і специфічні координаційні здібності. Під загальними координаційними здібностями треба розуміти потенційні можливості людини, які визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями. Спеціальні координаційні здібності забезпечують виконання рухових дій, однорідних за психофізіологічними механізмами. У зв'язку з цим розрізняють спеціальні координаційні здібності у циклічних, ациклічних рухових діях та в нелокомоційних рухах тіла в просторі [ 4 ].

«Вертикальна» класифікація координаційних здібностей включає 16 груп гомогенних координаційних здібностей, які як цілісне психомоторне утворення упорядковані від нижчих структурно - функціональних рівнів побудови рухів до вищих.

«Горизонтальна» класифікація координаційних здібностей є результатом урахування нерівномірного розвитку окремих рівнів побудови рухів і психофізіологічних функцій, які забезпечують координацію рухів. Вона включає в себе

специфічні координаційні здібності. До них належать:

- Здатність до орієнтування в просторі;
- Відчуття рівноваги;
- Відчуття ритму;
- Здатність до відтворення і диференціювання, оцінки і вимірювання просторових, часових і силових параметрів рухів;
- Здатність до реагування та швидкої перебудови рухової діяльності
- Здатність до узгодження рухів;
- Здатність до довільного розслаблення м'язів;
- Вестибулярну стійкість.

Л. П. Сергієнко (2002) виділяє загальні і спеціальні види координаційних здібностей. До загальних координаційних здібностей автор відносить: здатність до диференціювання динамічних, просторових, часових та просторово – часових параметрів рухів; рівновага(статистична, динамічна, вестибулярна); здатність до ритмічної діяльності, здатність до орієнтування в просторі; здатність до вільного розслаблення м'язів; здатність до виконання пластичних рухів; здатність до координованих рухів [ 7 ].

Л. В. Волков (2000) зазначає, що загальні координаційні здібності є основою спеціальних здібностей. До загальних здібностей він відносить: спритність, загальну координацію, відчуття часу, просторову точність рухів, м'язове зусилля, вестибулярну стійкість [ 2 ].

Л. Д. Назаренко (2001) до комплексу координаційних якостей відносить: спритність, рухливість, точність, рівновагу, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність. Автор зазначає, що всі рухові координації взаємопов'язані, однак зберігають при цьому відносну самостійність [ 6 ].

С. Н. Михайлова у структурі координаційних рухів виділяє; точність відтворення та диференціювання просторових, часових та м'язових параметрів рухів, точність узгодження рухів, статичну рівновагу [ 6 ].

М. П. Гуменюк, В. В. Клименко розглядають силу, швидкість, темп, точність і влучність, пластичність і спритність, ритм і координованість, як властивості рухів, які є показниками розвинених психомоторних здібностей[7 ].

Е. П. Ільїн (1982) зазначає, що координація включає в себе: регуляцію рухових дій відносно до їхніх часових і просторових параметрів; точність оцінки, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози [ 7 ].

В. П. Платонов, М. М. Булатова (1995), опираючись на результати спеціальних досліджень, вирішують такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово – часових параметрів рухів; збереження стійкості пози і орієнтування в просторі, довільного розслаблення м'язів та координації рухів і відчуття ритму [ 8 ].

Отже, на заміну терміна «спритність» ввели в науку і практику фізичного виховання було введено термін «координаційні здібності». Науковці почали говорити про систему сукупності таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх оцінки та розвитку.

**Висновок.** Аналіз літературних джерел показав значну зацікавленість спеціалістів фізичного виховання і спорту питаннями ролі та сутності координації в процесі управління руховими діями, оволодіння руховими навичками і розвитку фізичних якостей. Науковці пропонують значну кількість визначень координаційних здібностей та різні підходи до виявлення їхньої сутності, за якими виділяють різне число складових координаційних здібностей і вкладають у них різний зміст, використовуючи різноманітні терміни та поняття.

#### Література

1. Бернштейн Н.А. (1991) О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 228 с.
2. Волков Л.В. (2002) Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 294 с.
3. Іванишин Ю.І. (2018) Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків [автореферат]. Київ; 24 с.
4. Кашуба В, Гордеева М, Жук А, Ризатдинова А, Литвиненко Ю. (2017) Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice"; 27(1): 93-8.
5. Колумбет О.М. (2014) Развитие координационных способностей молодежи: монография. Київ: Освіта України, 420 с.
6. Лях В. И. (1989) Координационные способности школьников. Минск: Польша, 160с.
7. Матвеев Л. П.(1991) Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ.культуры. М.: Физкультура и спорт, 543с.
8. Петренко Г.К.(2002) Развитие координационных способностей учнів 5–6 класів у процесі навчання: Автореф. дис...канд. наук з фіз.вих. та спорту: 24.00.02. Рівне, 19 с.
9. Скалій Т. В. (2006) Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 Херсон, 21с.
10. Теория и методика физического воспитания. Т. -1 /под ред. Круцевич Т. Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423с.
11. Gierczuk, D., & Sadowski, J. (2015). Dynamics of the development of coordination motor abilities in freestyle wrestlers aged 16-20. Archives of Budo, 11, 79-85
12. Jovanović, S., Ljubojević, A. (2020). Koordinaci-ja pokreta u estetskim sportovima (Coordination abilities in aesthetic sports). University of Banja Luka. Faculty of Physical Education and Sport.

13. Neljak, B. (2013). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu (Kinesiological Methodology in primary and Secondary Education). Zagreb: Gopal d.o.o.
14. Starosta, W. (2002). Selected bio-social conditions determining the effectiveness of sport training of children and youth. Invited lecture, Scientific Symposium "Sport in the Youth". Faculty of Sport and Physical Education, Belgrade.
15. Zemková Erika. (2016). Differential contribution of reaction time and movement velocity to the agility performance reflects sport-specific demands. Human movement, 17 (2), 94-101. doi: 10.1515/humo-2016-0013
16. Zimmerman, K. (1988). Coordination abilities in sport game. Theorie und Praxis der Körperkultur, 4, 251 – 253. (in German)

#### References

1. Bernshtein N.A. (1991) O lovkosty y ee razvytyy. M.: Fyzkultura y sport, 228 s.
2. Volkov L.V. (2002) Teoryia y metodyka detskoho y yunosheskoho sporta. K.: Olympyiskaia lyteratura, 294 s.
3. Ivanyshyn Yu.I. (2018) Vplyv zaniat ekstremalnymy vydamy rukhovoï aktyvnosti na rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei pidlitkiv [avtoreferat]. Kyiv; 24 s.
4. Kashuba V, Hordeeva M, Zhuk A, Ryzatdynova A, Lytvynenko Yu. (2017) Prohramma povysheniya efektyvnosti tekhniky dvyhatelynykh deistviy v vydakh sporta so slozhnokoordinatsyonnoi strukturoï dvyzheniya. Revistă teoretico-tiințifică "Știința culturii fizice"; 27(1): 93-8.
5. Kolumbet O.M. (2014) Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei molodi: monohrafiia. Kyiv: Osvita Ukrainy, 420 s.
6. Liakh V. Y. (1989) Koordinatsyonnye sposobnosti shkolnykov. Mynsk: Polymia, 160s.
7. Matveev L. P. (1991) Teoryia y metodyka fizycheskoi kul'tury: Uchebnyk dlia yn-tov fiz.kul'tury. M.: Fyzkultura y sport, 543s.
8. Petrenko H.K. (2002) Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei uchniv 5–6 klasiv u protsesi navchannia: Avtoref. dys...kand. nauk z fiz.vykh. ta sportu: 24.00.02. Rivne, 19 s.
9. Skalii T. V. (2006) Pedagogichnyi kontrol rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei ditei i pidlitkiv: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 Kherson, 21s.
10. Teoryia y metodyka fizycheskoho vospitytaniia. T. -1 /pod red. Krutsevych T. Yu. – K.: Olympyiskaia lyteratura, 2003. – 423s.
11. Gierczuk, D., & Sadowski, J. (2015). Dynamics of the development of coordination motor abilities in freestyle wrestlers aged 16-20. Archives of Budo, 11, 79-85
12. Jovanović, S., Ljubojević, A. (2020). Koordinaci-ja pokreta u estetskim sportovima (Coordination abilities in aesthetic sports). University of Banja Luka. Faculty of Physical Education and Sport.
13. Neljak, B. (2013). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu (Kinesiological Methodology in primary and Secondary Education). Zagreb: Gopal d.o.o.
14. Starosta, W. (2002). Selected bio-social conditions determining the effectiveness of sport training of children and youth. Invited lecture, Scientific Symposium "Sport in the Youth". Faculty of Sport and Physical Education, Belgrade.
15. Zemková Erika. (2016). Differential contribution of reaction time and movement velocity to the agility performance reflects sport-specific demands. Human movement, 17 (2), 94-101. doi: 10.1515/humo-2016-0013
16. Zimmerman, K. (1988). Coordination abilities in sport game. Theorie und Praxis der Körperkultur, 4, 251 – 253. (in German)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).14  
УДК 37.015.31:613]-057.87-055.2

Шнит І. С.

аспірантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки  
ORCID: 0000-0003-1266-9206

#### СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

У статті надано авторське розуміння поняття «здоров'язбережувальна компетентність»; уточнено структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць. Здоров'язбережувальну компетентність визначаємо як динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, цінностей, мотивацій та інших особистісних якостей, що визначає здатність учня відповідально ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, організовувати здоровий спосіб життя та реалізовувати власні здоров'язбережувальні дії у різних умовах. Структуру здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць складають наступні компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий і особистісний. Ціннісно-мотиваційний компонент характеризує наявність у старшокласниць цінностей, що мотивують до здорового способу життя, їх вплив на життєві плани та потребу в збереженні й зміцненні здоров'я. Когнітивний компонент характеризує наявність у старшокласниць системи знань про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Діяльнісно-поведінковий компонент характеризує наявність у старшокласниць необхідних умінь і навичок самоудосконалення власного здоров'я; готовність до пропаганди здорового способу життя та здоров'язбережувальної організації своєї життєдіяльності. Особистісний компонент характеризує наявність у старшокласниць особистісних якостей, які спонукають до здоров'язбережувальної діяльності та прагнення до підвищення рівня здоров'я свого та оточуючих. В основі здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць лежить вмотивованість до ведення здорового способу життя і володіння необхідними життєвими навичками, які