

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



5. Дутчак М. Мода на здоров'я вічна. Урядовий кур'єр. 2 черв. 2007 р. № 96. С. 10.

6. Глагощук О. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. канд. пед. наук. Київ, 2018. 29 с.

7. Чаплигін В. Фізична культура і спорт: шляхи формування оздоровчих стратегій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 2. С. 57–59.

8. MyFitnessPal. URL: <https://www.myfitnesspal.com/>

9. Nike Training Club. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&hl=ru&pli>
1

Власюк Г. І., канд. пед. наук, доцент

Одарчук М.О., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку цілеспрямованому розвитку координаційних здібностей повинна приділятися особлива увага. Рівень розвитку координаційних здібностей, як і будь-яка фізична якість, в значній мірі залежить від прояву властивостей нервової системи і особливо сенсорних систем людини. Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку широкого кола координаційних здібностей, тому їх цілеспрямований розвиток має починатися саме в цьому віці. Тільки в цьому випадку можна забезпечити необхідну та загальну фізичну підготовленість дітей. Стаття присвячена питанню покращення рівня розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного за допомогою за допомогою програми «школи м'яча».

Ключові слова: координаційні здібності, методика, фізичне виховання, фізична підготовка, рухова діяльність

Постановка проблеми. Неприятливі звички способу життя та відсутність рухової активності, спричинені малорухливим способом життя, становлять загрозу для здоров'я дедалі більшої кількості дітей. Малорухливі діти часто демонструють незграбні рухи, що знижує їхню самооцінку та може призвести до соціальної ізоляції. Щоб уникнути таких наслідків, потрібно впроваджувати активні форми занять і змінювати шкідливі звички. Спортивні фахівці вважають, що надання дітям більшої кількості можливостей для рухової діяльності в дитинстві допомагає сформувати широкий спектр базових навичок, необхідних для подальших спортивних успіхів. Одним зі шляхів залучення дітей до фізичної активності є ігри з м'ячем, які сприяють розвитку моторних навичок і позитивно впливають на якість життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Координаційні здібності забезпечують можливість людини ефективно керувати рухами. Вони необхідні не лише для складних технічних дій, а й для точних дрібних рухів. Координація розглядається як моторна навичка, що визначає складну організацію рухової діяльності [5-8].

Її розвиток залежить від стану центральної нервової системи, має частково спадковий характер, однак значною мірою піддається тренуванню. В. Староста (1998) називав координацію «суперздібністю», а П. Хірц (1986) - «феноменальною здатністю». За визначенням Старости (2000), координаційна здатність - це вміння виконувати точні, швидкі й адаптивні рухи в мінливих умовах.

Проблема розвитку координаційних здібностей завжди були предметом багатьох досліджень. На думку В. Лях [5], сучасні дослідження розвитку координаційних здібностей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку недостатні та фрагментарні. На думку І. М. Моргун, координаційні здібності – це, по перше, здатність доцільно координувати рухи (погоджувати, співпорядковувати, організовувати в єдине ціле) при побудові і відтворенні нових рухових дій; по-друге, здатність перебудовувати координацію рухів при необхідності змінити параметри освоєного дії або переключити на іншу дію відповідно до вимог мінливих

умов. Л. П. Сергієнко вважає, що координація рухів – це узгодження їх за часом, просторі і за зусиллями як результат пристосування організму до навколишнього середовища [3]. Різноманітність варіантів поняття «координація» і «координаційні здібності» пояснюється тим, що координаційні здібності людини являють собою дуже складне утворення: з одного боку, вони можуть бути віднесені до процесу виховання фізичних якостей, а з іншої сторони, координаційні здібності тісно вплетені в процес управління руховими діями [2,4]. Багато фахівців [7, 9, 12] відзначають, що рівень розвитку координаційних здібностей відіграє найважливішу роль в процесі цілісної рухової діяльності людини.

Мета статті – проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних наукових джерел, аналіз передового і практичного досвіду та спеціалістів з фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Низка авторів (Momchilova, 1998; Brestnichki, 2017) вважають вік 8–12 років оптимальним для розвитку координаційних навичок. Саме в цей час руховий аналізатор найбільш пластичний, і тренування дає найкращі результати.

Координаційні здібності мають важливе значення в збагаченні рухового досвіду дітей, розвитку спритності. Чим більшим обсягом рухових навичок володіє дитина, тим вище рівень її фізичної підготовленості, тим швидше вона зможе оволодіти новими рухами. Показниками спритності є координаційна складність рухів, точність і час їх виконання, які головним чином пов'язані зі здібностями до управління просторово-часовими і силовими параметрами рухів.

Координаційні здібності як дітей, так і дорослих багатогранні і специфічні. Але все ж таки за критеріями оцінки, особливостями прояву та факторами, які їх визначають, здібності класифікують в окремі групи. Виділені наступні незалежні типи координаційних

здібностей: здатність керувати часовими, просторовими та силовими параметрами рухів; вміння утримувати рівновагу; відчуття ритму; вміння орієнтуватися у просторі; здатність до вільного розслаблення м'язів; координація рухів (спритність). Координаційна здібність, яка характеризується точністю управління силовими, просторовими і часовими параметрами руху і забезпечується складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації, має виражені вікові особливості [6].

Сучасні дані свідчать, що малорухливий спосіб життя призводить до незграбності рухів, зниження самооцінки та соціальної ізоляції дітей. Одним зі шляхів підвищення рівня фізичної активності є включення ігор з м'ячем і спеціальних занять, спрямованих на розвиток моторики. Саме з цією метою була створена міжнародна програма «Школа м'яча», що має на меті систематичний розвиток координації у дітей віком 4–12 років через ігрову діяльність.

Ідея створення школи м'яча (Ballschule Heidelberg) виникла з метою забезпечення дітям систематичного розвитку координації через ігри з м'ячем. Школа розпочала роботу у 1998 році під керівництвом професора Клауса Рота.

Координаційні здібності дозволяють людям контролювати та регулювати рухові дії. Вони є необхідними не тільки для високопродуктивних дій, але й для тонких, високоточних рухів. Координаційні здібності визначаються як моторні навички, що характеризують складну організацію рухів [11].

Координація рухів тісно пов'язана з розвитком і вдосконаленням рухової активності людини [7]. Щоб виконувати рухи в певній послідовності, системи організму повинні координувати роботу окремих м'язів відповідно до точних просторових, часових і силових параметрів.

Добре розвинена координація не тільки покращує якість і точність виконання, але й дозволяє спортсменам справлятися з більшими фізичними навантаженнями з більшою силою та

ефективністю, що в кінцевому підсумку призводить до поліпшення результатів. Це вимагає ретельного аналізу компонентів руху та їх впливу на організм молодих спортсменів. Раннє дитинство - етап, коли діти починають займатися спортом - є особливо важливим для розвитку як рухових, так і координаційних здібностей [8, 11, 13]. Численні автори [3-15] визначили вік 8–9 та 11–12 років як чутливі періоди для розвитку координаційних навичок. Рекомендується розвивати широкий спектр рухових навичок, особливо для видів спорту, що вимагають складної координації, не після повного дозрівання рухового аналізатора (зазвичай після 15–16 років), а під час його найшвидшої фази розвитку, приблизно у віці від 9 до 11–12 років [6].

Покращення координаційних навичок також сприяє швидшій просторовій орієнтації та допомагає дітям навчитися порядку і дисципліни. Тому важливо, щоб діти починали розвивати ці навички за допомогою спорту з раннього віку.

За даними П. Хіртца (1981) та Д. Йовановича і І. Йовановича (2003), розвиток координаційних здібностей повинен починатися в дошкільному віці, підтримуючи основні рухові навички, такі як біг, кидання, удари ногою, удари рукою, ходьба, стрибки, ловіння та перекидання [7]. Завдяки іграм у невеликих групах діти покращують свої рухові навички та розвивають рухові вміння [9, 12, 15]. Вони підкреслюють, що основною метою фізичного виховання та спортивного тренування для молодого покоління є повний розвиток координаційних здібностей у цей критичний віковий період (7–12 років), який вважається чутливою фазою для розвитку таких навичок.

Координація рухів формується завдяки взаємодії сенсорних нервів, центральної нервової системи та периферичних моторних нервів. Порушення будь-якого з компонентів знижує рівень рухової організації.

Виділяють два типи координації: загальна - універсальна, проявляється у різних видах рухової діяльності; спеціальна -

характерна для певного виду спорту (наприклад, ігри з м'ячем). Для розвитку координаційних здібностей ефективними є нові, нестандартні рухові завдання, які поступово ускладнюються [10].

Результати узгоджуються з працями Boichuk (2020), Ljach & Witkowski (2010), Smochevski (2001), Iliev (2006), які підтверджують, що спеціалізовані вправи на координацію значно ефективніші за традиційні тренування. Їхні дані показують, що найбільший прогрес демонструють діти, які: тренувалися в «чутливий період» розвитку координації (8–12 років); виконували завдання, пов'язані з володінням м'ячем; мали різноманітні рухові стимули.

Це підтверджує тезу про те, що систематичні заняття з елементами ігор значно прискорюють моторний розвиток та підвищують технічну підготовленість.

Розвинена координація не лише підвищує якість техніки, а й дозволяє спортсменам ефективніше виконувати складні рухи при менших енерговитратах.

Висновки. Цілеспрямовані, варіативні координаційні вправи забезпечують значно вищі результати у порівнянні з традиційними тренуваннями. Вік 9–12 років є ключовим періодом для розвитку координаційних здібностей. Використання вправ і ігор з м'ячем позитивно впливає на розвиток точності, ритму, рівноваги та просторової орієнтації. Програма «школа м'яча» та спеціальні координаційні тренування у спорті показали достовірне покращення рухових показників дітей та юних спортсменів.

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження інноваційних методик у фізичне виховання школярів.

Список використаних джерел

1. Бабюк С. М. Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорт та здоров'я людини: зб. наукових праць. Каменець-Подільського національного університету імені Івана Франка. Каменець-Подільськ, 2011. № 1. С. 123-128.

2. Мартиненко О. В. Танцювально-ритмічний комплекс як засіб розвитку творчих здібностей дітей дошкільного віку. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Бердянськ, 2005. С.46-48.

3. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.

4. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч. метод. посіб. / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. Київ: Генеза, 2013. 127 с.

5. Яхно Є. Г. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5-6-му році життя. Спортивний Вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2009. № 2-3. С. 41-43

6. Brestnichki G. Age differences in some condition and coordination abilities., 6th scientific conference Trakia University, ISSN 1313-3551 2022. p.708-711.

7. Coppens E., Laureys F., Mostaert M., D'Hondt E., Deconinck F. J. A., & Lenoir, M. Validation of a Motor Competence Assessment Tool for Children and Adolescents (KTK3+) With Normative Values for 6- to 19-Year-Olds. *Frontiers in Physiology*, 12(June). 2021. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.652952>

8. Draghi T. T. G., Cavalcante Neto J. L., & Tudella E. Evaluation of motor performance of Brazilian children with Developmental Coordination Disorder through the Movement Assessment Battery for Children and the Körperkoordinationstest Für Kinder. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 26(2), 2021.155

9. Eldiasty H. A. E. S., Hassan A. K., Elhakim B. E. H. A., & Ahmed Y. A. R. S. Impact of a dexterity programme on motor skills and inventiveness in 5–6-year-old children. *Journal of Physical Education and Sport*, 2023. 23(8), 2041–2050. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08235>

10. Fine A.S., Kaufman M., Goodman J., Turk B, Bastian A., Lin D., Fatemi A., Keller J. Wearable sensors detect impaired gait and

coordination in LBSL during remote assessments. *Ann Clin Trans Neuro*9(4). 2021. 467.

11. Grafika Galeb Ljach W.I., & Witkowski Z. Development and training of coordination skills in 11- to 19- year-old soccer players. *Human physiology*, 36(1), 2010. 64–71. <https://doi.org/10.1134/S03621197100100>

12. Lopes V. P., Rodrigues L. P., Maia J. A. R., & Malina R. M. Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(5), 2011. 663–669. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01027>.

13. Niet Mark De, Wetzels, V. M. A., Pion J., Faber, I. R., Platvoet S. W. J., & Elferink-Gemser M. T. Primary School Pupils: Unequal GMC Developmental Pathways in a Single School Year. *Children*, 9(7), 2022. 964. <https://doi.org/10.3390/children9070964>

14. Platvoet S., Faber I. R., de Niet M., Kannekens R., Pion J., Elferink-Gemser M. T., & Visscher C. Development of a Tool to Assess Fundamental Movement Skills in Applied Settings. *Frontiers in Education*, 3(September), 2018. 1–8.

15. Whittier T. T., Richmond S. B., Monaghan A. S., Fling B. W. Virtual time-to-contact identifies balance deficits better than traditional metrics in people with multiple sclerosis. *Exp Brain Res* 238(1). 2020. 93-99

Власюк Г. І., канд. пед. наук, доцент

Сеньчук О. С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Анотація. У роботі розглянуто доцільність застосування пліометричних вправ як ефективного засобу розвитку спеціальної витривалості волейболістів. Детально охарактеризовано механізм дії пліометричного методу, його вплив на м'язові та нейромоторні процеси, а також вимоги до безпечного та прогресивного впровадження в тренувальний процес. Наведено рекомендації щодо тестування готовності спортсменів до виконання пліометрики, включно з оцінкою сили, балансу, діапазону рухів та