

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



Ковальський В. В., канд. пед. наук, доцент
Трофимчук В. В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ

Анотація. У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти формування координаційних умінь у молодших школярів за Концепцією Нової української школи (НУШ) засобами баскетболу. Визначено основні педагогічні умови, методи та вправи, які сприяють розвитку координації, рівноваги та просторової орієнтації у дітей 6–10 років. Окреслено переваги використання ігрового методу та комплексних вправ, адаптованих до вікових особливостей учнів.

Ключові слова: координаційні вміння, НУШ, баскетбол, молодші школярі, фізична культура, рухливі ігри.

Постановка проблеми. Координаційні вміння є важливим компонентом фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. У межах Концепції Нової української школи (НУШ) фізична культура розглядається не лише як засіб зміцнення здоров'я, але й як інструмент формування життєвих компетентностей, зокрема рухової грамотності та вміння ефективно керувати своїм тілом.

Баскетбол, як динамічна командна гра, має широкий арсенал вправ для розвитку швидкості реакції, точності рухів, орієнтування в просторі, рівноваги та ритмічності — ключових складових координаційних умінь. Водночас, не зважаючи на ціннісний педагогічний потенціал спортивних ігор і баскетболу зокрема, аналіз стан окресленої проблеми в науковій та методичній літературі свідчить про подальшу необхідність науково-методичних розробок, які б висвітлювали аспекти формування координаційних здібностей у молодших школярів під час занять баскетболом, виходячи з принципів навчання у НУШ. Епізодичність досліджень проблеми розвитку та вдосконалення координації рухів у юному віці, необхідність наукового обґрунтування та розробки методики розвитку координаційних

здібностей засобами баскетболу визначають актуальність нашої статті.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. У типових освітніх програмах для початкової школи (галузь «Фізична культура») підкреслюється розвиток життєво необхідних рухових умінь, використання елементів варіативної ігрової діяльності та безпеки, що створює підґрунтя для цілеспрямованого формування координації через ігри з м'ячем (у т.ч. елементи баскетболу). У них визначено зміст навчального матеріалу, зроблено акцент на базову рухову активність, рухливі ігри та естафети, а також поступовість і доступність змісту) [1]). Також вони містять змістові лінії «Ігрова та змагальна діяльність», «Базова рухова активність», у межах яких дозволені варіативні модулі й елементи спортивних ігор, адаптованих до віку. (Міністерство освіти і науки України) [3].

Стислий аналітичний огляд досліджень і методичної літератури про формування координаційних умінь учнів 1–4 класів НУШ засобами (міні)баскетболу дає можливість акцентувати увагу на компетентнісному, діяльнісному і ігровому підходах, збільшенні радості від рухової активності, безпечності і індивідуалізації, що природньо реалізується через ігрові види спорту та рухливі ігри (у т.ч. мінібаскетбол).

У класичних україномовних методичних та джерелах (Круцевич Т.Ю. та ін.) координація розглядається як комплекс здібностей: орієнтування в просторі-часі, ритмічність, рівновага, реакція, диференціювання зусиль, перебудова/переключення рухів. Ці компоненти піддаються цілеспрямованому розвитку та вдосконаленню на уроках фізичної культури, особливо через ігрові вправи з м'ячем. Інтегрований розвиток координації й когнітивних функцій (Серія робіт: Зайченко, Козіна і ін.), що досліджувався на вибірках дітей молодшого шкільного віку показує, що спеціально спроектовані мінібаскетбольні вправи (зміна правил/умов, багатоваріантні завдання, сенсомоторні подразники) покращують показники координації й одночасно увагу/перемикавання. Вони рекомендують принципи варіативності, ускладнення та сенсорного насичення [7].

Публікації досліджень у сучасних фахових журналах фіксують пріоритет розвитку координації в навчанні технічних елементів баскетболу й демонструють застосування педагогічного тестування як інструменту моніторингу (орієнтування, реакція, рівновага тощо). Хоча вибірки часто невеликі, результати підтверджують чутливість координаційних показників до тренувальних впливів [5].)

Узагальнені теоретико-методичні огляди у шкільному фізичному вихованні молодших школярів підтверджують ефективність ігрових вправ з елементами спортивних ігор для розвитку координації на уроках фізичної культури [3].

Методичні матеріали у міжнародному/національному контексті з міні/мікробаскетболу рекомендують адаптовані правила, м'ячі меншого розміру, знижену висоту щита, коротші майданчики — все це підвищує моторну щільність і безпеку та прямо сприяє координаційним завданням [6].

Мета дослідження — узагальнити теоретико-методичні засади розвитку координаційних здібностей у молодшому шкільному віці згідно концепції НУШ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Класична школа П. Гірца (P. Hirtz) та його послідовників розглядає координацію як багатовимірну систему (орієнтація, рівновага, ритмізація, диференціювання зусиль, реакція тощо) з «сенситивними періодами» розвитку в допубертатному віці—саме 6–10 років. Це обґрунтовує пріоритет ігрових, варіативних, сенсорно збагачених вправ з м'ячем на етапі початкової освіти.

Координаційні здібності у контексті культурологічної антропології та інтерпретативної парадигми П. Гірца і його послідовників відома інтерпретативним підходом до культури, де будь-яка дія людини розглядається як "текст", що має символічний зміст. Послідовники П. Гірца трактують розвиток психофізичних якостей (зокрема координаційних здібностей) не лише як біологічний чи фізіологічний процес, а як культурно опосередковане явище. Уміння координувати рухи формується не тільки внаслідок біомеханічних і нейрофізіологічних механізмів,

але й завдяки культурним практикам: традиційним іграм, танцям, спортивним системам, трудовим діям. Будь-яка рухова дія має символічне значення в культурі: наприклад, у східних єдиноборствах координаційні рухи набувають філософського сенсу, у народних іграх – соціалізуючого, у спортивних видах – змагально-комунікативного.

Координаційні навички не можливо розглядати ізольовано – вони залежать від "культурних сценаріїв", у яких дитина або спортсмен бере участь. Послідовники П. Гірца вказували, що навчання баскетболу чи інших спортивних ігор – це не тільки фізичний розвиток, а й "занурення у культурну систему знаків і правил".

Теоретичною основою формування координаційних умінь, враховуючи вікові особливості учнів 6–10 років (швидке формування нових рухових зв'язків, гнучкість нервової системи, висока емоційність), робота з розвитку координації повинна поєднувати навчальну, ігрову та змагальну діяльність.

Для дітей початкового рівня освіти важливі такі аспекти координаційної підготовки: орієнтація в просторі (уміння визначати своє положення та положення м'яча/суперників); ритмічність (відчуття часу, ритму і темпу рухів); рівновага (утримання стійкої позиції в статиці та динаміці); диференціація рухових параметрів (точне дозування зусиль та амплітуди руху); реакція на сигнал — швидке виконання дії у відповідь на зовнішній подразник.

Методичними умовами розвитку координаційних умінь засобами баскетболу є:

1. Доступність і поступовість — вправи ускладнюються від простих рухових завдань (передача м'яча стоячи) до складних ігрових ситуацій (ведення м'яча з перешкодами, комбінації).
2. Варіативність завдань — зміна швидкості, напрямку, способу пересування.
3. Ігровий формат — завдяки емоційності баскетбол стимулює активну участь та підвищує мотивацію учнів.

4. Використання нестандартного обладнання — м'ячі різного розміру і ваги, конуси, скакалки, гімнастичні лави.

5. Поєднання індивідуальної та групової роботи — розвиток індивідуальної техніки та взаємодії з партнерами.

У школі НУШ розвиток координаційних здібностей засобами баскетболу можна трактувати з позицій П. Гірца як "культурну практику", де дитина не лише тренує тіло, а й опановує соціальні ролі, правила взаємодії, вчиться читати і відтворювати "мову гри". Отже, з точки зору послідовників школи П. Гірца, координаційні здібності – це не лише психофізичні якості, а культурно зумовлені форми організації рухів, які набувають смислу лише у певному соціально-культурному контексті.

Дослідження вітчизняних авторів [1;2;5;7] фіксують значущість координаційних здібностей для техніко-тактичного прогресу юних баскетболістів; застосовуються педагогічні тести, аналіз ігрових дій та статистичні методи. Показано, що цілеспрямовані вправи з м'ячем, зміна темпу/напрямку, малі ігрові формати покращують просторово-часову організацію рухів і швидкість реакцій, призводять до значущого покращення моторних умінь, спритності, сили, а також балансування й мануальної спритності.

Окремі експериментальні роботи для 10–11-річних дітей демонструють ефективність спеціалізованих методик, адаптованих до баскетбольної практики, щодо підвищення координаційних показників і підкреслюють, що баскетбол за своєю природою розвиває фундаментальні рухові навички, моторну координацію, спритність і здатність до швидких змін напрямку—що критично для координації в молодшому віці [9].

Аналіз науково-методичних джерел також дає можливість акцентувати увагу на ефективності окремих педагогічних підходів, що впливають з них:

1. Варіативність і «збагачення» середовища - зміна розміру/ваги м'ячів, траєкторій, ритмів, просторових умов (коридори з конусів, «лабіринти»), візуальні/звукові сигнали—підсилює сенсорно-рухову адаптацію.

2. Малі ігрові формати (2×2, 3×3) на зменшеному майданчику: збільшують частоту дотиків до м'яча, рішень і змін ситуацій, що прискорює формування просторової орієнтації, реакцій та рівноваги. Це підтверджено узагальненими рекомендаціями з юнацького баскетболу.

3. Task-oriented та «ігрово-проблемні» завдання: вправи з чіткою ігровою метою (обіграти захисника з двома змінами темпу; передача в ціль після візуального сигналу) демонструють кращий переніс у реальні ігрові епізоди.

4. Інтеграція когнітивних вимог: подвійні завдання (рахунок, кольорові сигнали, правила «якщо-то») для розвитку вибіркової уваги, гальмування та робочої пам'яті під координаційним навантаженням.

5. Поступовість, безпека і позитивний досвід: НУШ акцентує увагу на радості руху, доступності та поступовому ускладненні. Це знижує ризик перевантаження і підтримує мотивацію.

6. Візуальне оцінювання координації з акцентом на усунення помилок.

В контексті нашого дослідження ми можемо запропонувати методичні рекомендації для вчителя НУШ щодо використання ігрового модулю «Мінібаскетбол» як варіативної частини:

1. Планування коротких ігрових блоків (5–10 хв), що чергують:

- дриблінг з варіативними стимулами (зміна руки/висоти/ритму; сигнал /зміна напрямку);
- координаційні естафети з м'ячем (лабіринти, «змійки», завдання на рівновагу);
- гра 1×1, 2×2 з обмеженнями (тільки з відскоку, передача після торкання мітки тощо).

2. Принципи побудови вправ повинні включати: варіативність, дозоване ускладнення, сенсорне насичення, безпека (м'ячі №3–5, висота щита, зони безпеки), короткі інструкції, багато повторень у малих групах.

3. Моніторинг прогресу (простий для школи): спостережні карти ; 2–3 короткі тести на орієнтування/переключення,

ритм/темп, стато-динамічну рівновагу. Обирайте валідовані в підручниках/локальних методрекомедаціях, проводьте на початку/в кінці теми.

4. Інклюзивність і диференціація: змінійте розмір/вагу м'яча, дистанції, правила (наприклад, «два відскоки = бонусна передача») - це дозволяє кожній дитині успіх і підтримує мотивацію, як того вимагає НУШ.

В подальшому ми вбачаємо більше контрольованих досліджень саме в діапазоні 6–9 років (початкова школа), де необхідні: більші вибірки, рандомізація, диференціація за статтю та рівнем підготовленості. Наявні праці частіше охоплюють 10–12 років або спортивні групи початкової підготовки.

Не всі дослідження підтверджують довготривалий переніс поліпшень у конкретні ігрові рішення; потрібні протоколи з відтермінованим ретестом.

Стандартизація інструментів оцінювання в умовах школи. Бракує уніфікованих, валідованих для НУШ батарей тестів, що враховують часові рамки уроку та великий склад класу.

Висновки. Баскетбол є ефективним засобом розвитку координаційних умінь у дітей молодшого шкільного віку, оскільки поєднує динамічні рухи, роботу з м'ячем і колективну взаємодію. Систематичне включення вправ з елементами баскетболу у програму фізичної культури НУШ сприяє підвищенню рухової активності, розвитку просторового мислення та формуванню базових спортивних навичок, що є фундаментом для подальшого фізичного самовдосконалення.

Сукупність теоретичних (Р. Hirtz; сенситивність 6–10 років) та емпіричних джерел (українські й міжнародні дослідження) [2–6] підтверджують, що баскетбол є дієвим засобом та інструментом формування координаційних умінь у школярів НУШ за умови варіативних, ігрово-орієнтованих завдань та регулярного моніторингу. Підходи добре узгоджуються з компетентнісною логікою НУШ та можуть бути інтегровані в уроки фізичної культури без надмірних ресурсних витрат.

Список використаних джерел

1. Типові освітні програми НУШ (галузь «Фізична культура»), 1–2 та 3–4 класи. ([Міністерство освіти і науки України][1])
2. Чуча, Н. , Ildiko, V. . (2024). Показники координаційних здібностей баскетболістів 10-12 років . *Спортивні ігри*, (2(32), 138–145. <https://doi.org/10.15391/si.2024-2.11>.
3. Одайник, В. В. Баскетбол як основний засіб розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 321-324.
5. Кириченко, В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 22 с.
6. Зайченко Ю. Д. Інтегральний розвиток координаційних і когнітивних здібностей юних баскетболістів 6–7 років : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 017 Фізична культура і спорт. Харків, 2022. 73 с.
7. Hirtz P. та ін.: координаційні здібності в шкільному спорті; огляди чутливих періодів. Електронний ресурс:([johk.pl][2], [uni-goettingen.de][3].
8. Чупрун Н., Юрченко І., Юрченко Е. Вікові особливості розвитку координаційних здібностей дітей 6-9 років. // Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 296-300
9. Козіна Ж. Л., Козін В. Ю., Єрмаков С. С., Базилюк Т. А., Собко І. М., Рєпко О. О. Система сучасних технологій інтегрального розвитку та зміцнення здоров'я людей різного віку. Монографія. Харків-Радом, 2017. 355 с.