



УДК 373.5.091.33-027.22:796.2

## Розвиток координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом спортивної гри додзбол

Хлус Н. О.

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

### Анотація

**Мета.** Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність експериментальної методики з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом спортивної гри додзбол.

**Матеріал і методи.** Педагогічний експеримент здійснювався на базі Роменської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 5 Роменської міської ради Сумської області. В педагогічному експерименті взяли участь учні 5 класів в кількості 29 учнів, яких було розділено на контрольну групу (КГ, n=14, 5-А клас) та експериментальну групу (ЕГ, n=15, 5-Б клас) групи. Термін проведення педагогічного експерименту: січень-травень 2024 року. Учні КГ та ЕГ займалися фізичною культурою два рази на тиждень за Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (Педан et al., 2022). Варіативний модуль спортивної гри «Додзбол» використовувався в КГ та ЕГ під час уроків фізичної культури на початку основної частини (до 10 хв). Для учнів ЕГ була розроблена експериментальна програма з використанням спортивної гри додзбол в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент; педагогічне тестування: човниковий біг (3x10 м) з вихідного положення обличчям вперед; метання тенісного м'яча на дальність (з положення ноги нарізно); ведення м'яча рукою під час бігу із зміною напрямку руху (за методикою Сергієнко Л. П. (2001)); методи математичної статистики.

**Результати.** На початку педагогічного експерименту в КГ та ЕГ було досліджено вихідний рівень розвитку координаційних здібностей учнів 5 класів. Після проведення тестування, було виявлено загальний рівень розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів: в КГ високий рівень у 2 учнів (14 %), середній та низький рівень координаційних здібностей по 6 учнів (43 %); в ЕГ високий рівень мають 3 учня (20 %); середній та низький рівень координаційних здібностей по 6 учнів (40 %). Розроблена експериментальна методика з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом спортивної гри додзбол впроваджувалася в усіх формах фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти: під час уроків фізичної культури (модуль «Додзбол»), під час різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи (перерв, динамічних годин, естафет, змагань). Організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи під час освітнього процесу в ЗЗСО з використанням спортивної гри додзбол (щоденно): під час рухливої перерви між 1 та 2 уроками (проведення гри додзбол за спрощеними правилами); під час великої рухливої перерви між 3 та 4 уроками; після уроків під час динамічної години. Під час уроків фізичної культури використовувалася спортивна гра додзбол (модуль «Додзбол») в поєднанні з іншими модулями. На кінець педагогічного експерименту був визначений загальний рівень розвитку координаційних здібностей учнів 5 класів: в КГ високий рівень координаційних здібностей у 3 учнів (21 %), середній рівень мають 6 учнів (43 %), низький рівень у 5 учнів (36 %); в ЕГ високий рівень координаційних здібностей у 6 учнів (40 %), середній рівень мають також 6 учнів (40 %), низький рівень координаційних здібностей у 3 учнів (20 %). Між КГ та ЕГ спостерігаються суттєві відмінності. Виявлена позитивна динаміка у розвитку координаційних здібностей учнів КГ, що можна пояснити природним прогресом фізичних якостей та завдяки урокам фізичної культури за освітньою програмою. Зміни в показниках ЕГ є суттєвими і відбулися завдяки впровадженню експериментальної методики з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом спортивної гри додзбол.

**Висновки.** Педагогічний експеримент проведений у встановлені терміни, має позитивні результати, його зміст повністю реалізовано. Систематична, цілеспрямована робота з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом спортивної гри додзбол здійснювалася через впровадження під час уроків фізичної культури та різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Результати тестування в кінці педагогічного експерименту довели ефективність експериментальної методики, що підтверджує практичну значущість проведеного дослідження.

**Ключові слова:** координаційні здібності; спортивна гра; додзбол; учні 5 класів; експериментальна методика.

### Abstract

#### Development of 5th grade pupils' coordination abilities by means of dodgeball game

N. Khlus

**Purpose.** The aim of the work is to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of the experimental methodology for developing 5th grade pupils' coordination abilities by means of dodgeball game.

**Material and Methods.** The pedagogical experiment was conducted at Romny Secondary School of I-III degrees No. 5 of the Romny City Council at Sumy region. The pedagogical experiment involved 29 pupils of 5th grade, who were divided into a control group (CG, n=14, 5-A



grade) and an experimental group (EG, n=15, 5-B grade). The duration of the pedagogical experiment was from January to May 2024. Pupils of both CG and EG had Physical Education classes twice a week according to the Model Educational Program "Physical Culture. Grades 5-6" for secondary education institutions (Pedan et al., 2022). The variable module "Dodgeball" was used in both groups (CG and EG) during Physical Education classes at the beginning of the main part of the lesson (up to 10 minutes). An experimental program was developed for EG pupils, it incorporated the movement game dodgeball into the educational process of the secondary education institution. Research methods included analysis of scientific and methodological literature, a pedagogical experiment, and control tests: shuttle run (3x10 m) from the initial position facing forward; tennis ball throwing for distance (from legs apart stance); ball handling by hand while running with changes of direction (according to the methodology of Serhienko L.P. (2001)); and methods of mathematical statistics.

**Results.** At the beginning of the pedagogical experiment, it was studied the initial level of 5th grade pupils' coordination abilities in CG and EG. After testing, it was identified the general level of 5th grade pupils' coordination abilities development: in CG, 2 pupils (14%) had a high level, 6 pupils (43%) had an average level and 6 pupils (43%) had a low level; in EG, 3 pupils (20%) had a high level, 6 pupils (40%) had an average level and 6 pupils (40%) had a low level. The experimental methodology for developing 5th grade pupils' coordination abilities by means of dodgeball game was implemented in all forms of physical culture and health work in general secondary education institution: during Physical Education lessons (module "Dodgeball"), and during various forms of physical culture and health work (breaks, dynamic hours, relays, competitions). It was organized forms of physical culture and health work during the educational process in general secondary education institution using the movement game dodgeball (daily): during a movement break between the 1st and 2nd lessons (conducting the movement game dodgeball with simplified rules); during the long movement break between the 3rd and 4th lessons; and after lessons during dynamic hour. During Physical Education lessons, the dodgeball game (module "Dodgeball") was used in combination with other modules. At the end of the pedagogical experiment, it was determined the general level of development of 5th grade pupils' coordination abilities: in CG, 3 pupils (21%) had a high level of coordination abilities, 6 pupils (43%) had an average level, and 5 pupils (36%) had a low level; in EG, 6 pupils (40%) had a high level of coordination abilities, 6 pupils (40%) had an average level, and 3 pupils (20%) had a low level. There are significant differences between CG and EG. It was observed the positive dynamics in the development of coordination abilities in CG pupils. This fact can be explained by natural progress in physical qualities and due to Physical Education lessons conducted according to the educational program. Changes in EG indicators are significant and occurred due to the implementation of the experimental methodology for developing 5th grade pupils' coordination abilities by means of dodgeball game.

**Conclusions.** The pedagogical experiment was conducted within the established timeframe, its content was fully realized and we got positive results. Systematic, targeted work on developing 5th grade pupils' coordination abilities by means of dodgeball game was carried out during Physical Education lessons and various forms of physical culture and health work. Test results at the end of the pedagogical experiment proved the effectiveness of the experimental methodology and confirming the practical significance of the conducted research.

**Keywords:** coordination abilities; sports game; dodgeball; 5th grade pupils; experimental methodology.

## Вступ

Сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти орієнтована на всебічний розвиток фізичних якостей учнів, формування їхньої рухової активності та зміцнення здоров'я. В шкільному віці розвиваються такі фізичні якості, як спритність, точність, рівновага та узгодженість дій, які впливають на загальний рівень фізичної підготовленості та здатність успішно виконувати різні завдання як у навчанні, так і в повсякденному житті (Онопрієнко, 2008).

Серед фізичних якостей особливу роль відіграють координаційні здібності, які є основою для ефективного виконання різноманітних рухових дій. Їх розвиток у учнів шкільного віку, зокрема учнів 5-х класів, має важливе значення, адже саме в цьому віці закладається фундамент для майбутнього фізичного та психомоторного розвитку, сприяють формуванню правильної постави, розвитку моторики та адаптації до змін у навколишньому середовищі (Карпеев, 2002; Скалій, 2006; Николайчук, 2008).

Розвиток координаційних здібностей у учнів середнього шкільного віку є важливим напрямком у роботі вчителів фізичної культури. Ефективність цього процесу залежить від використання сучасних методик, інтерактивних вправ та індивідуального підходу до кожного учня (Булатова & Усачов, 2008; Москаленко et al., 2014; Вознюк, 2017; Мелега, 2018). Успішна реалізація цього завдання сприятиме покращенню фізичного і психічного стану уч-

нів, підвищенню їхньої самооцінки та соціальної активності (Солопчук et al., 2006; Согоконь & Донець, 2020).

У пошуках сучасних підходів до організації уроків з фізичної культури в умовах впровадження системи НУШ слід враховувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності (Бала & Петрова, 2019; Чопик, 2021). Одним із найефективніших засобів розвитку координаційних здібностей є рухливі та спортивні ігри. До ігрових відноситься в системі Нової української школи сучасний модуль «Доджбол» (Кафтанова, & Опанчук, 2024). Вона є яскравим прикладом сучасної рухової активності, яка поєднує в собі елементи спортивної гри, розваги та тренування. Завдяки динамічному характеру, необхідності швидкого реагування, прийняття рішень і точного виконання рухів, доджбол сприяє вдосконаленню спритності, рівноваги, орієнтування в просторі та інших координаційних здібностей.

Актуальність цієї теми обумовлена розкриттям питання використання доджболу як засобу розвитку координаційних здібностей у учнів 5-х класів, а також наведено методичні підходи для інтеграції цієї гри в освітній процес закладу загальної середньої освіти.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність експериментальної методики з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом спортивної гри доджбол.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити вихідний рівень розвитку координацій-



них здібностей у учнів 5 класів;

2. Розробити та експериментально перевірити ефективність експериментальної методики з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом гри доджбол.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до науково-дослідної теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка «Вдосконалення методичних, психологічних і організаційних основ фізкультурно-спортивної та туристично-краєзнавчої роботи з різними групами населення», номер державної реєстрації теми в УКР ІНТЕІ: 0122U201671.

### Матеріал і методи

З метою дослідження вихідного рівня розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів нами було проведено педагогічний експеримент, який здійснювався на базі Роменської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 5 Роменської міської ради Сумської області. В педагогічному експерименті взяли участь учні 5 класів в кількості 29 учнів, яких було розділено на контрольну групу (КГ, n=14, 5-А клас) та експериментальну групу (ЕГ, n=15, 5-Б клас) групи. Термін проведення педагогічного експерименту: січень-травень 2024 року.

Учні КГ та ЕГ займалися фізичною культурою два рази на тиждень за Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (Педан et al., 2022). Варіативний модуль спортивної гри «Доджбол» використовувався в КГ та ЕГ під час уроків фізичної культури на початку основної частини (до 10 хв). Для учнів ЕГ

була розроблена експериментальна методика з використанням гри доджбол в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти.

Розроблена експериментальна методика з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом гри «доджбол» впроваджувалася в усіх формах фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти:

- використання спортивної гри доджбол під час уроків фізичної культури (модуль «Доджбол»);
- використання спортивної гри доджбол під час різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи (перерв, динамічних годин, естафет, змагань).

Організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи під час освітнього процесу в ЗЗСО з використанням гри доджбол (щоденно):

- під час рухливої перерв поміж 1 та 2 уроками (проведення спортивної гри доджбол за спрощеними правилами);
- під час великої рухливої перерви поміж 3 та 4 уроками;
- після уроків під час динамічної години.

Під час уроків фізичної культури використовувалася спортивна гра доджбол (модуль «Доджбол») в поєднанні з іншими модулями.

Орієнтовний зміст уроків з використанням модуля «Доджбол» представлено в табл. 1.

Під час реалізації експериментальної методики були використані такі види навчальної діяльності учнів:

- *фронтальний*: обговорення та дискусії (тематика історії доджболу).
- *індивідуальний*: диференціація та індивідуалізація

**Таблиця 1. Орієнтовний зміст уроків з використанням модуля «Доджбол»**

| № | Модуль «Доджбол»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Історія розвитку українського доджболу. Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя. Рухлива гра «Вибивний».                                                                                                                                                       |
| 2 | Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; Імітаційні вправи. Стійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці доджболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча. Рухлива гра «Мисливець і звірі» |
| 3 | Спеціальні вправи для черевного преса, спини; вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою намісці, від стіни, в парах, в колонах.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 | Спеціальні вправи для черевного преса, спини; вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою намісці, від стіни, в парах, в колонах. Рухлива гра «М'яч ведучому».                                                                                                                                                                                                                            |
| 5 | Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи. Стійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни. Рухлива гра «Хто найвлучніший?».                                                                                                                                                                                              |
| 6 | Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Стійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці доджболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча. Рухлива гра «Вибивний».                                                                                |
| 7 | Імітаційні вправи. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча. Кидки м'яча однією рукою зверху над собою намісці, від стіни, в парах, в колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни. Рухлива гра «М'яч ведучому»                                                                                                                                                                                                  |
| 8 | Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухлива гра «Хто найвлучніший?»                                                                                                                                                                    |



учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами «Доджболу». Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.

– *груповий: участь у конкурсах та змаганнях.* Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. *Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.*

– *пошукові (творчі) завдання:* самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).

Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: *індивідуально, в парах та командою.*

– *інтегровані завдання* поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу (Педан et al., 2022).

Для дослідження вихідного рівня розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів були підбрані контрольні тести: човниковий біг (3x10 м) з вихідного положення обличчям вперед; метання тенісного м'яча на дальність (з положення ноги нарізно); ведення м'яча рукою під час бігу із зміною напрямку руху (Сергієнко, 2001).

### Результати дослідження та їх обговорення

На початку педагогічного експерименту в КГ та ЕГ було досліджено вихідний рівень координаційних здібностей учнів 5 класів. Отримали результати, які представлено в таблиці 2.

Тестування «Човниковий біг 3x10 м»: в КГ високий рівень координаційних здібностей у 2 учнів (14 %), по 6 учнів (43 %) мають середній та низький рівень координаційних здібностей; в ЕГ – 3 учня (20 %) мають високий рівень, по 6 дітей (40 %) мають середній та низький рівень координаційних здібностей.

Тестування «Метання тенісного м'яча на дальність»: в КГ високий рівень мають 3 учня (21 %), середній рівень – 5 учнів (36 %), низький рівень – 6 дітей (43 %); в ЕГ високий рівень мають 4 учня (27 %), середній рівень – 6 дітей (40 %), низький рівень – 5 дітей (33 %).

Тестування «Ведення м'яча рукою під час бігу із зміною напрямку руху»: в КГ високий рівень в 3 учнів (21 %), середній рівень – 6 учнів (43 %), низький рівень мають 5 учнів (36 %); в ЕГ високий рівень мають 3 учня (20 %), середній та низький рівень по 6 учнів (40 %).

Після проведення тестування, було виявлено загальний рівень розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів. Результати подано в таблиці 3: в КГ високий рівень у 2 учнів (14 %), середній та низький рівень координаційних здібностей по 6 учнів (43 %); в ЕГ високий рівень мають 3 учня (20 %); середній та низький рівень координаційних здібностей по 6 учнів (40 %).

Таким чином, в цілому в групах, які взяли участь у дослідженні виявлено значний відсоток середнього та низького рівня координаційних здібностей.

На кінець педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня розвитку координаційних здібностей учнів 5 класів. Отримали результати, які представлені в таблиці 4.

Тестування «Човниковий біг 3x10 м»: в КГ високий рівень мають 3 учня (21 %), середній рівень 6 учнів (43 %), низький рівень – 5 учнів (36 %); в ЕГ високий рівень – 6 учнів (40 %), середній рівень – 6 учнів (40 %), низький рівень розвитку координаційних здібностей у 3 учнів (20 %).

Тестування «Метання тенісного м'яча на дальність»: в КГ високий рівень мають 4 учня (28 %), середній рівень 5 учнів (36 %), низький рівень – 5 учнів (36 %); в ЕГ високий рівень – 7 учнів (47 %), середній рівень – 5 учнів (33 %), низький рівень розвитку координаційних здібностей у 3 учнів (20 %).

Тестування «Ведення м'яча рукою під час бігу із зміною напрямку руху»:

Таблиця 2. Результати тестування учнів 5 класів щодо рівня розвитку координаційних здібностей на початку педагогічного експерименту

| Рівні координаційних здібностей у учнів 5 класів         |           |                |      |                 |      |                |      |
|----------------------------------------------------------|-----------|----------------|------|-----------------|------|----------------|------|
| Тести                                                    | групи     | Високий рівень |      | Середній рівень |      | Низький рівень |      |
|                                                          |           | Кількість      |      | Кількість       |      | Кількість      |      |
|                                                          |           |                | %    |                 | %    |                | %    |
| Човниковий біг 3x10 м                                    | КГ (n=14) | 2              | 14 % | 6               | 43 % | 6              | 43 % |
|                                                          | ЕГ (n=14) | 3              | 20 % | 6               | 40 % | 6              | 40 % |
| Метання тенісного м'яча на дальність                     | КГ (n=14) | 3              | 21 % | 5               | 36 % | 6              | 43 % |
|                                                          | ЕГ (n=14) | 4              | 27 % | 6               | 40 % | 5              | 33 % |
| Ведення м'яча рукою під час бігу із зміною напрямку руху | КГ (n=14) | 3              | 21 % | 6               | 43 % | 5              | 36 % |
|                                                          | ЕГ (n=14) | 3              | 20 % | 6               | 40 % | 6              | 40 % |

Таблиця 3. Загальний рівень розвитку координаційних здібностей учнів 5 класів на початку педагогічного експерименту

| Групи     | Рівні розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класу |      |                 |      |                |      |
|-----------|----------------------------------------------------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|           | Високий рівень                                           |      | Середній рівень |      | Низький рівень |      |
|           | Кількість                                                | %    | Кількість       | %    | Кількість      | %    |
| КГ (n=14) | 2                                                        | 14 % | 6               | 43 % | 6              | 43 % |
| ЕГ (n=14) | 3                                                        | 20 % | 6               | 40 % | 6              | 40 % |



**Таблиця 4. Результати тестування учнів 5 класів щодо розвитку рівня координаційних здібностей на кінець педагогічного експерименту**

| Тести                                                    | Групи     | Рівні координаційних здібностей у учнів 5 класів |      |                 |      |                |      |
|----------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|                                                          |           | Високий рівень                                   |      | Середній рівень |      | Низький рівень |      |
|                                                          |           | Кількість                                        | %    | Кількість       | %    | Кількість      | %    |
| Човниковий біг 3x10 м                                    | КГ (n=14) | 3                                                | 21 % | 6               | 43 % | 5              | 36 % |
|                                                          | ЕГ (n=14) | 6                                                | 40 % | 6               | 40 % | 3              | 20 % |
| Метання тенісного м'яча на дальність                     | КГ (n=14) | 4                                                | 28 % | 5               | 36 % | 5              | 36 % |
|                                                          | ЕГ (n=14) | 7                                                | 47 % | 5               | 33 % | 3              | 20 % |
| Ведення м'яча рукою під час бігу із зміною напрямку руху | КГ (n=14) | 4                                                | 28 % | 5               | 36 % | 5              | 36 % |
|                                                          | ЕГ (n=14) | 6                                                | 40 % | 6               | 40 % | 3              | 20 % |

**Таблиця 5. Загальний рівень розвитку координаційних здібностей учнів 5 класів на кінець педагогічного експерименту**

| Групи     | Рівні розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів |      |                 |      |                |      |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------|-----------------|------|----------------|------|
|           | Високий рівень                                            |      | Середній рівень |      | Низький рівень |      |
| КГ (n=14) | 3                                                         | 21 % | 6               | 43 % | 5              | 36 % |
| ЕГ (n=14) | 6                                                         | 40 % | 6               | 40 % | 3              | 20 % |

**Таблиця 6. Порівняльні показники рівнів розвитку координаційних здібностей учнів 5 класів на початку та в кінці педагогічного експерименту**

| Групи     | Рівні розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів |                 |                |                                   |                 |                |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------|
|           | Початок педагогічного експерименту                        |                 |                | Кінець педагогічного експерименту |                 |                |
|           | високий рівень                                            | середній рівень | низький рівень | високий рівень                    | середній рівень | низький рівень |
| КГ (n=14) | 14 %                                                      | 43 %            | 43 %           | 21 %                              | 43 %            | 36 %           |
| ЕГ (n=14) | 20 %                                                      | 40 %            | 40 %           | 40 %                              | 40 %            | 20 %           |

ною напрямку руху»: в КГ високий рівень мають 4 учня (28 %), середній рівень 5 учнів (36 %), низький рівень – 5 учнів (36 %); в ЕГ високий рівень – 6 учнів (40 %), середній рівень – 6 учнів (40 %), низький рівень розвитку координаційних здібностей у 3 учнів (20 %).

На кінець педагогічного експерименту був визначений загальний рівень розвитку координаційних здібностей учнів 5 класів (табл. 5): в КГ високий рівень координаційних здібностей у 3 учнів (21 %), середній рівень мають 6 учнів (43 %), низький рівень у 5 учнів (36 %); в ЕГ високий рівень координаційних здібностей у 6 учнів (40 %), середній рівень мають також 6 учнів (40 %), низький рівень координаційних здібностей у 3 учнів (20 %).

При порівнянні показників щодо рівнів розвитку координаційних здібностей на початку та в кінці педагогічного експерименту отримали: на початку педагогічного експерименту в КГ високий рівень мали 14 % учнів, середній та низький по 43 % учнів; на кінець педагогічного експерименту високий рівень – 21 % учнів, середній рівень – 43 %, низький рівень координаційних здібностей – 36 % учнів 5 класів (табл. 6).

В ЕГ на початку педагогічного експерименту високий рівень мали 20 % учнів, середній та низький по 40 % учнів; на кінець педагогічного експерименту високий рівень ма-

ють 40 % учнів, середній рівень – 40 %, низький рівень – 20 % учнів 5 класів.

Таким чином, між КГ та ЕГ спостерігаються суттєві відмінності. Виявлена позитивна динаміка у розвитку координаційних здібностей учнів КГ (пояснюється природним прогресом фізичних якостей та завдяки урокам фізичної культури за освітньою програмою. Зміни в показниках ЕГ є суттєвими і відбулися завдяки впровадженню експериментальної методики з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом рухливої гри додзбол.

## Висновки

При порівнянні показників щодо рівнів розвитку координаційних здібностей на початку та в кінці педагогічного експерименту отримали: на початку педагогічного експерименту в КГ високий рівень мали 14 % учнів, середній та низький по 43 % учнів; на кінець педагогічного експерименту високий рівень – 21 % учнів, середній рівень – 43 %, низький рівень координаційних здібностей – 36 % учнів 5. В ЕГ на початку педагогічного експерименту високий рівень мали 20 % учнів, середній та низький по 40 % учнів; на кінець педагогічного експерименту високий рівень мають 40 % учнів, середній рівень – 40 %, низький рівень – 20 % учнів 5 класів.



Між КГ та ЕГ спостерігаються суттєві відмінності. Виявлена позитивна динаміка у розвитку координаційних здібностей учнів КГ, що можна пояснити природним прогресом фізичних якостей та завдяки урокам фізичної культури за освітньою програмою. Зміни в показниках ЕГ є суттєвими і відбулися завдяки впровадженню експериментальної методики з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом рухливої гри додзбол.

Таким чином, педагогічний експеримент проведений у встановлені терміни, має позитивні результати, його зміст повністю реалізовано. Систематична, цілеспрямова-

на робота з розвитку координаційних здібностей у учнів 5 класів засобом спортивної гри додзбол здійснювалася через впровадження під час уроків фізичної культури та різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Результати тестування в кінці педагогічного експерименту довели ефективність експериментальної методики, що підтверджує практичну значущість проведеного дослідження.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальшому дослідженні розвитку координаційних здібностей у учнів 5-6 класів засобами естафет «Cool Games».

## Список літератури

- Бала, Т. & Петрова, А. (2019). Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 33–37. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-4.006>
- Булатова, М. М. & Усачов, Ю. А. (2008). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Т. Круцевич (Eds.), *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література, 320–354.
- Вознюк, Т.В. (2017). *Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання*: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. <http://surl.li/qvipwq>
- Карпеев, А. Г. (2002). Методологічні аспекти вивчення координаційних здібностей. *Питання біомеханіки фізичних вправ*: зб. наук. праць. 24–32.
- Кафтanova, Т.В. & Опанчук, Д.Р. (2024). *Лекційний курс з дисципліни «Сучасні модулі НУШ з методикою викладання»*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. <http://surl.li/sowipg>
- Мелега, К.П. (2018). *Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник*. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла».
- Москаленко, Н.В., Власюк, О.О., Степанова, І.В. & Шиян, О.В. (2014). *Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів*: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Дніпропетровськ: Інновація.
- Николайчук, М.Е. (2008). Удосконалення координаційних здібностей рук дітей шкільного віку. *Вісник національного університету ім. Т. Шевченка*, 56, 54–58.
- Онопрієнко, О.В. (2008). *Теорія і методика розвитку рухових*

*якостей школярів*. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. <https://bit.ly/40v1Gpq>

- Педан, О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Дерев'яко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., & Лакіза О.М. (2022). *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти*. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. <https://bit.ly/4jl3FFD>

Сергієнко, Л. П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ: Олімпійська література.

Сергієнко, Л.П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ: Олімпійська література.

Скалій, Т.В. (2006). Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*, 6, 22–26. <https://uacademic.info/ua/document/0406U004516>

Согоконь, О.А. & Донець, О.В. (2020). Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава: Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 27–30.

Солопчук, М.С., Шишкін, О.П., Стасюк, І.І. & Солопчук, Д.М. (2006). *Нетрадиційні види спорту*: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський державний університет.

Чопик, М.М. (2021). Вплив інноваційних варіативних модулів навчальної програми на формування інтересу учнів 6 класів до фізичного виховання. В: The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»; 2021 March 23-26; Rome; <https://bit.ly/4g8GoDZ>

• • • •

## References

- Bala, T. & Petrova, A. (2019). Analiz stavlennia shkoliariv starshykh klasiv do innovatsiinykh vydiv rukhovoi diialnosti u systemi shkilnoi fizychnoi osvity [Analysis of senior pupils' attitudes to innovative types of motor activity in the system of school physical education]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi scientific and sports bulletin], no 4, 33–37. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-4.006> [in Ukrainian].
- Bulatova, M.M. & Usachov, Yu.A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education] T. Krutsevych (Eds.), *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 320–354. [in Ukrainian].
- Vozniuk, T.V. (2017). *Suchasni ihrovi vydy sportu: teoriia i metodyka vykladannia* [Modern game sports: theory and methods of

teaching]: *navchalnyi posibnyk*. Vinnytsia: FOP Korzun D.Iu.. <http://surl.li/qvipwq> [in Ukrainian].

Karpiev, A.H. (2002). Metodolohichni aspekty vyvchennia koordynatsiinykh zdibnostei [Methodological aspects of studying coordination abilities]. *Pytannia biomekhaniky fizychnykh vprav* [Issues of exercise biomechanics]: zb. nauk. prats. 24–32. [in Ukrainian].

Kaftanova T.V., & Opanchuk D.R. (2024). *Lektsiinyi kurs z dystsypliny «Suchasni moduli NUSH z metodykoiu vykladannia»* [Lecture course in the discipline 'Modern NUS modules with teaching methods']. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. <http://surl.li/sowipg> [in Ukrainian].

Meleha, K.P. (2018). *Suchasni tekhnolohii zdoroviazberezhennia* [Modern healthcare technologies]: *navchalnyi posibnyk*. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla». [in Ukrainian].



- Moskalenko, N.V., Vlasniuk, O.O., Stepanova, I.V. & Shyian, O.V. (2014). *Innovatsiini tekhnologii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv* [Innovative technologies in physical education of schoolchildren]: navchalnyi posibnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. Dnipropetrovsk: Innovatsiia. [in Ukrainian].
- Nykolaichuk, M.E. (2008). Udoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei ruk ditei shkilnoho viku [Improving the coordination abilities of school-age children's hands]. *Visnyk natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka* [Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv], no 56, 54–58. [in Ukrainian].
- Onopriienko, O.V. (2008). *Teoriia i metodyka rozvytku rukhovykh yakosteiv shkoliariv* [Theory and methodology of motor skills development of schoolchildren]. Navchalnometodychnyi posibnyk. Cherkasy: Vydavnychiy tsentr ChNU im. Bohdana Khmelnytskoho. <https://bit.ly/40v1Gpq>
- Pedan, O.S., Kolomoiets H.A., Boliak A.A., Rebryna A.A., Derevianko V.V., Stetsenko V.H., Ostapenko O.I., & Lakiza O.M. (2022). Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Model curriculum 'Physical Culture. Grades 5-6' for general secondary education institutions]. «Rekomendovano Ministerstvom osvity i nauky Ukrainy» nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 17.08.2022 roku № 752. <https://bit.ly/4jl3FFD> [in Ukrainian].
- Serhiienko, L.P. (2001). *Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv* [Testing the motor skills of schoolchildren]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
- Serhiienko, L.P. (2001). *Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv* [Testing the motor skills of schoolchildren]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
- Skalii, T.V. (2006). Pedagogichniy kontrol rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei ditei i pidlitiv [Pedagogical control of the development of coordination abilities of children and adolescents]. *Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia* [Physical culture, physical education of different population groups], no 6, 22–26. <https://uacademic.info/ua/document/0406U004516> [in Ukrainian].
- Sohokon, O.A. & Donets, O.V. (2020). Zastosuvannia suchasnykh fizkulturnoozdorovchykh tekhnologii pry pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury [Application of Modern Physical Education Technologies in the Training of Physical Education Teachers]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti* [The origins of pedagogical excellence]. Poltava: Polt. nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka, 27–30. [in Ukrainian].
- Solopchuk, M.S., Shyshkin, O.P., Stasiuk, I.I. & Solopchuk, D.M. (2006). *Netradytsiini vydy sportu* [Non-traditional sports]: navchalnyi posibnyk. KamianetsPodilskyi: Kamianets-podilskyi derzhavnyi universytet. [in Ukrainian].
- Chopyk, M.M. (2021). Vplyv innovatsiinykh variatyvnykh moduliv navchalnoi prohramy na formuvannia interesu uchniv 6 klasiv do fizychnoho vykhovannia [The influence of innovative variable modules of the curriculum on the formation of 6th grade pupils' interest in physical education]. V: The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»; 2021 March 23-26; Rome; <https://bit.ly/4g8GoDZ> [in Ukrainian].

## Додаткова інформація

### Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:  
<https://doi.org/10.15391/si.2025-1.10>

### Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

### Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 20.12.2024; Прийнято: 14.01.2025

Опубліковано: 06.02.2025

### Відомості про авторів

#### Хлус Наталія Олександрівна:

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>,  
hlusnatasha2020@ukr.net

### Information about the Authors

#### Nataliia Khlus:

Head of Chair of Theory and Methods of Physical Education, Candidate of sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: 24, Kyivska Street, Hlukhiv, 41400, Ukraine