

ОМЕЛЬЧУК Роман

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
<https://orcid.org/0009-0004-1264-7124>
e-mail: omelshec@gmail.com

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

У статті висвітлено актуальні аспекти педагогічного контролю за розвитком координаційних здібностей дітей та підлітків в умовах освітньої нестабільності, спричиненої пандемією COVID-19 та повномасштабною війною в Україні. Проаналізовано сучасні методи контролю, обґрунтовано необхідність впровадження інноваційних і адаптивних підходів до фізичного виховання в умовах обмеженого простору, зокрема в укриттях. Особливу увагу приділено комплексному тестуванню координаційних здібностей та використанню цифрових технологій для моніторингу фізичного стану. Запропоновано практичні рекомендації щодо збереження і покращення координаційних навичок у складних умовах навчального процесу.

Розвиток координаційних здібностей у дітей та підлітків є фундаментальним чинником формування не лише фізичного, а й психоемоційного здоров'я молодого покоління. Особливої актуальності це питання набуває в умовах соціальної нестабільності, пандемії, війни та пов'язаних із ними змін у форматі освітнього процесу.

Нестача рухової активності, обмеження простору, психоемоційний стрес та нерівний доступ до ресурсів суттєво ускладнюють процес розвитку координаційних здібностей. У зв'язку з цим педагогічний контроль повинен не лише зберігати базові функції оцінювання, а й стати інструментом адаптації освітнього процесу до нових реалій.

Ключові слова: педагогічний контроль, координаційні здібності, діти, підлітки, фізичне виховання, воєнний стан, укриття.

[http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).121](http://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).121)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Розвиток координаційних здібностей у дітей та підлітків має надзвичайно важливе значення для гармонійного фізичного і психоемоційного становлення особистості. Координаційні здібності забезпечують узгоджену діяльність нервової, м'язової та сенсорної систем, що є основою для ефективного виконання рухових дій у повсякденному житті, навчанні та спорті. Саме у шкільному віці формуються ключові навички точності, ритмічності, рівноваги, просторового орієнтування, які мають тривалий вплив на загальне фізичне здоров'я та майбутню спортивну підготовку[1, 2].

Останні роки супроводжувалися низкою кризових викликів: пандемією COVID-19, масовим переходом на дистанційне навчання, а з 2022 року – збройною агресією Російської Федерації проти України. Ці обставини істотно ускладнили освітній процес і, зокрема, організацію фізичного виховання. Через обмеження доступу до спортивних

майданчиків і приміщень, евакуацію, тимчасове перебування в укриттях та перебування в умовах тривалого стресу діти втратили можливість регулярно розвивати координаційні навички.

У таких умовах виникає гостра потреба адаптувати педагогічний процес фізичного виховання до нестабільного середовища. Важливим напрямом є використання спеціально підібраних рухових активностей, що можуть виконуватись у малогабаритних просторах, зокрема в укриттях, і спрямовані на збереження та розвиток координаційних якостей. Одночасно слід модернізувати систему педагогічного контролю, впроваджуючи цифрові інструменти для дистанційного моніторингу, індивідуалізації завдань і комплексного тестування.

Таким чином, ефективне реагування на сучасні виклики вимагає системного перегляду підходів до розвитку й контролю координаційних здібностей, що стане запорукою фізичного і психічного здоров'я дітей та підлітків у період кризи й у майбутній фазі відновлення.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Численні дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей свідчать про те, що точність м'язових диференціювань, спритність, координація рухів, швидкість успішно розвиваються ще у шкільному віці. Проте їх остаточне закріплення і вдосконалення відбувається саме в період навчання молоді у закладах вищої освіти, під час якого триває подальше збагачення рухового досвіду, підвищення координаційного базису шляхом освоєння нових, ще складніших рухових дій, а також виробляється вміння застосовувати їх у різних за складністю умовах [6].

Особливої актуальності набувають питання щодо формування оптимальної структури координаційних здібностей здобувачів, основу якої становлять взаємозв'язки рухових здібностей. Практика доводить, що відсутність належної уваги до розвитку координаційних здібностей негативно впливає на оволодіння молоддю певними руховими діями. Саме високий рівень розвитку координаційних здібностей є особливим підґрунтям для успішного опанування нових видів рухових дій, успішного пристосування до трудової, побутової і спортивної діяльності [8].

3. ВИДІЛЕНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НЕ БУЛИ ВИРІШЕНІ РАНІШЕ

Формулювання цілей статті – намітити способи педагогічного контролю за розвитком координаційних здібностей у дітей та підлітків в умовах освітньої нестабільності.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Координаційні здібності – це комплекс рухових якостей, що визначають здатність людини до узгодженого, точного, раціонального й ефективного виконання рухових дій у різноманітних умовах. Їх розвиток залежить від функціонального стану центральної нервової системи, аналізаторів, м'язово-рухового апарату та рівня засвоєння рухового досвіду [3]. У дітей та підлітків ці здібності мають особливо динамічний розвиток, що робить даний період

максимально сприятливим для їхнього формування.

Педагогічний контроль у сфері фізичного виховання – це система цілеспрямованих дій, спрямованих на регулярне виявлення, оцінювання та аналіз фізичного стану здобувачів, їхніх рухових можливостей та динаміки фізичного розвитку [5]. Контроль має не лише діагностичну, а й прогностичну функцію – він дозволяє своєчасно виявити відхилення, коригувати програму фізичної підготовки та підвищити ефективність навчального процесу.

До основних прикладів комплексного тестування належать: у сучасній практиці фізичного виховання педагогічний контроль координаційних здібностей охоплює комплекс методів, за приклад можна взяти батарею тестів В.І. Ляха [4], спрямованих на якісне й кількісне оцінювання здатності дітей та підлітків до керування руховими діями. Такий контроль забезпечує індивідуалізований підхід до формування рухової культури і сприяє ранньому виявленню труднощів у розвитку моторики.

Найбільш поширеними є такі методи [7]:

Стандартизовані тести, що дозволяють порівнювати результати учнів із нормативними показниками. До них належать:

- тест на статичну рівновагу;
- тест на динамічну координацію;
- тест на ритм і синхронізацію;
- тест на просторову орієнтацію;
- тест на диференціацію рухів.

Інструментальні методи, які застосовують сучасні технології:

- сенсорні платформи, що фіксують зміщення центру ваги тіла;
- світлові або звукові реактивні панелі для вимірювання швидкості сенсомоторної реакції;
- мобільні додатки для моніторингу рухової активності та відстеження виконання вправ у режимі онлайн.

Метод спостереження, який дозволяє виявити:

- рівень узгодженості рухів;
- плавність і контрольованість дій;
- стабільність моторної відповіді на змінні умови.

Анкетування і самоспостереження, за допомогою яких можна зафіксувати суб'єктивні оцінки здобувачів щодо власної

моторики, впевненості у рухових діях, відчуття координаційного навантаження.

Комплексне тестування – як найбільш ефективна форма контролю, що включає багатокомпонентні вправи і дозволяє охопити різні аспекти координаційної підготовленості в одній сесії.

Covid – 19 та повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для освітньої сфери, особливо в контексті фізичного виховання дітей та підлітків. Руйнування освітньої інфраструктури, постійні повітряні тривоги, часті евакуації, зміна місця проживання, стреси та невизначеність стали новою реальністю для мільйонів українських здобувачів середньої освіти [8].

В умовах таких обмежень розвиток координаційних здібностей суттєво ускладнюється. Серед основних негативних чинників:

- зниження обсягу рухової активності через неможливість систематичних занять фізичною культурою у повноцінному просторі (спортзали, відкриті майданчики);

- обмежений простір – більшість вправ виконуються в укриттях, коридорах чи домашніх кімнатах, що ускладнює розвиток просторового орієнтування та великої амплітуди рухів;

- психоемоційна напруга – тривожність і стреси безпосередньо впливають на здатність до зосередження, моторного контролю та навчання новим рухам.

- порушення регулярності занять – часті перерви, нестача звичного режиму та зміни у викладанні позбавляють дітей стабільності у тренувальному процесі.

У періоди, коли навчальний процес відбувається дистанційно або в умовах укриттів, перевагу слід надавати простим та безпечним вправам, які не потребують спеціального обладнання та можуть бути виконані в обмеженому просторі.

Наприклад:

- вправи на координацію в малому просторі (перехресні рухи руками і ногами, крокові завдання на точність);

- вправи на рівновагу без опори (стійки, повороти, мікроруки з закритими очима);

- ритмічні вправи з плесканням, маршируванням, які не потребують інвентаря;

- завдання на слухову або візуальну реакцію в ігровому форматі.

Такі підходи не тільки підтримують фізичну активність, а й знижують тривожність, сприяють збереженню соціальної взаємодії та психоемоційної стабільності дитини [8]. Саме в умовах нестабільного освітнього процесу надзвичайно важливо не припиняти розвиток координаційних якостей, навіть якщо це відбувається у скороченому форматі.

Таким чином, адаптація фізичного виховання та педагогічного контролю до нових умов є запорукою збереження фізичного і психічного здоров'я школярів в умовах війни та важливим кроком до майбутньої реабілітації країни.

Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності педагогічного контролю координаційних здібностей у сучасних умовах

З огляду на виклики, спричинені пандемією та війною, система фізичного виховання потребує суттєвої адаптації. Педагогічний контроль за координаційними здібностями має базуватись на принципах гнучкості, доступності та безперервності. Ось основні напрямки:

1. Використання цифрових технологій для моніторингу фізичного розвитку.

Цифрові інструменти дозволяють проводити контроль навіть у дистанційній формі. Доцільним є застосування мобільних додатків (Google Fit, MyFitnessPal), відеозв'язку для дистанційного оцінювання, електронних щоденників фізичної активності. Це забезпечує об'єктивний зворотний зв'язок, дозволяє зберігати регулярність моніторингу навіть за відсутності доступу до спортивних залів.

2. Впровадження адаптивних фізкультурних програм та методів контролю.

Фізичне навантаження має відповідати умовам, у яких перебуває дитина. Важливо включати вправи:

- на координацію в малих просторах (рухи руками й ногами сидячи або стоячи на місці);

- на рівновагу (стійки, рухи з закритими очима);

- на ритм (плескання, крокування, робота з метрономом);

- ігрові рухові завдання для укриттів.

Варто використовувати інноваційні підходи, як от наприклад запропоновані в дослідженні Alfiya Kalmaganbetova [5], що включає вправи в обмеженому просторі із застосуванням простих засобів: маркерів на підлозі, метронома, таймера. Діти виконують тестові завдання на рівновагу, ритмічність, просторову орієнтацію з подальшим внесенням результатів у бальну шкалу. Такий підхід дозволяє забезпечити якісний контроль навіть у складних умовах перебування в укриттях.

3. Створення індивідуальних карт контролю розвитку координаційних здібностей.

Індивідуальні карти дозволяють фіксувати динаміку розвитку, визначати слабкі сторони та коригувати програму занять. Враховуючи сучасні тенденції, варто надавати перевагу цифровим форматам (Google Таблиці, мобільні трекери).

4. Психолого-педагогічний супровід фізичної активності.

Координаційні вправи варто поєднувати з психорелаксацийними методиками: дихальні вправи, ігрові завдання на уяву, техніки візуалізації. Це дозволяє знизити тривожність та підвищити ефективність засвоєння рухів.

5. Організація тематичних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Онлайн-челенджі, відеоуроки з елементами гри, дистанційні майстер-класи та марафони сприяють підвищенню мотивації та збереженню соціальної активності дітей у складних умовах.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Розвиток координаційних здібностей у дітей та підлітків є фундаментальним чинником формування не лише фізичного, а й психоемоційного здоров'я молодого покоління. Особливої актуальності це питання набуває в умовах соціальної нестабільності, пандемії, війни та пов'язаних із ними змін у форматі освітнього процесу.

Нестача рухової активності, обмеження простору, психоемоційний стрес та нерівний доступ до ресурсів суттєво ускладнюють процес розвитку координаційних здібностей. У зв'язку з цим педагогічний контроль повинен не лише зберігати базові функції оцінювання, а й стати інструментом адаптації освітнього процесу до нових реалій.

Використання комплексного адаптивного тестування, впровадження індивідуальних карт контролю, цифрових технологій, адаптивних програм для занять в укриттях і вдома, а також психолого-педагогічний супровід сприятимуть підвищенню ефективності контролю та якості фізичного виховання загалом.

Педагогічний контроль у сучасних умовах має базуватись на принципах індивідуалізації, доступності, гнучкості та безперервності. Такий підхід дозволить зберегти і примножити рівень розвитку координаційних здібностей навіть у критичних обставинах, сприятиме всебічному розвитку дитини, її соціальній стійкості та готовності до активної участі у повоєнному відновленні країни.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ будуть полягати у розробці й апробації ефективних тестових комплексів для оцінювання координаційних здібностей серед здобувачів середньої освіти в умовах обмеженого простору.

Література

1. Безверхня Г.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей та підлітків. Київ : Олімп. літ-ра, 2020. 352 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ : Олімп. літ-ра, 2017. 384 с.
3. Гуля А.О., Почерніна М.Г. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я. *Фізична активність і якість життя людини*: мат. III наук.-практ. конф. з міжнар.участю, Харків, 06 травня 2022 р. Харків: ХНМУ, 2022. С. 100–102.
4. Лях В.І. Координаційні здібності школярів: методика оцінювання і розвитку. Київ : Здоров'я, 2018. 144 с.
5. Калмаганбетова А. Developing coordination with the author's «Sport in Square» technique. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2024. № 51. С. 501–508. URL: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/105196>
6. Про організацію освітнього процесу в умовах воєнного стану : постанова Кабінету Міністрів України від 24 черв. 2022 р. № 590. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/590-2022-%D0%BF>
7. Caballero C., Palacios J., González A. Motor coordination in children: Health relevance and educational strategies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). Pp. 135–141.

8. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents. Geneva : WHO, 2020. 104 p.

References

1. Bezverkhnia, G.V. (2020). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei ta pidlitkiv [Theory and methods of physical education of children and adolescents]. Kyiv: Olympic Literature. 352 p. [In Ukrainian].
2. Volkov, L.V. (2017). Theory and methodology of children's and youth sports [Theory and methodology of children's and youth sports]. Kyiv: Olympic Literature. 384 p. [In Ukrainian].
3. Gulya, A.O. & Pochernina, M.G. (2022). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na psykhychno zdorov'ia [The impact of physical activity on mental health]. *Physical activity and quality of human life: mat. III scientific-practical conference with international participation*, Kharkiv, May 6, 2022. Kharkiv: KhNMU. Pp. 100–102. [In Ukrainian].
4. Lyakh, V.I. (2018). Koordynatsiini zdibnosti shkolariv: metodyka otsiniuvannia i rozvytku [Coordination abilities of schoolchildren: assessment and development methodology]. Kyiv: Zdorovia. 144 p. [In Ukrainian].
5. Kalmaganbetova, A. (2024). Developing coordination with the author's «Sport in Square» technique. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2024. № 51. Pp. 501–508. URL: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/105196> [In English].
6. On the organization of the educational process under martial law: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated June 24, 2022 No. 590. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/590-2022-%D0%BF> [In Ukrainian].
7. Caballero, C., Palacios, J. & González, A. (2020). Motor coordination in children: Health relevance and educational strategies. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 20(1). Pp. 135–141. [In English].
8. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents. Geneva : WHO, 2020. 104 p. [In English].

Abstract

OMELCHUK Roman

Lutsk National Technical University, Lutsk

PEDAGOGICAL CONTROL OF THE COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN CONDITIONS OF EDUCATIONAL INSTABILITY

The article highlights the current aspects of pedagogical control over the development of coordination abilities in children and adolescents in the context of educational instability caused by the COVID-19 pandemic and the full-scale war in Ukraine. The research analyzes modern methods of control and substantiates the need for the implementation of innovative and adaptive approaches to physical education in limited-space conditions, especially in shelters.

Particular attention is paid to comprehensive testing of coordination abilities and the use of digital technologies for physical condition monitoring. The study emphasizes the importance of an individualized and flexible approach that ensures continuity and accessibility of motor skill development even during crisis conditions. The practical recommendations proposed include the use of mobile applications, simplified motor exercises suitable for small spaces, digital progress tracking systems, and integration of psycho-relaxation methods into physical activity.

The article also references existing systems for coordination testing, including the V. I. Lyakh battery and alternative international approaches. The findings highlight the need for revising pedagogical strategies to maintain physical and mental health among schoolchildren in emergencies and post-crisis recovery. Through the proposed model, physical education can be preserved and adapted, fostering resilience and holistic development in students.

The development of coordination abilities in children and adolescents is a fundamental factor in the formation of not only physical, but also psycho-emotional health of the younger generation. This issue becomes particularly relevant in conditions of social instability, pandemic, war and related changes in the format of the educational process.

Key words: pedagogical control, coordination abilities, children, adolescents, physical education, war conditions, shelters, adaptation, digital monitoring.

Стаття надійшла до редакції 24.02.2025 р.