МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Розвиток спритності у дітей 7-8 років засобами легкої атлетики

Виконала: студентка ІІ курсу, групи 8.0174-с-з
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Євстратова Світлана Володимирівна
Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Ступень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Євстратовій Світлані Володимирівні

1. Тема роботи (проекту) «Розвиток спритності у дітей 7-8 років засобами легкої атлетики».

керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від 13 березня 2025 року № 388-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 07.11.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): експериментально перевірити ефективність застосування засобів легкої атлетики у розвитку спритності у дітей 7–8 років в умовах навчально-тренувального процесу.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку та особливостей використання засобів легкої атлетики в освітньому процесі.

2. Розробити авторську методику розвитку спритності у дітей 7–8 років із використанням спеціально підібраних легкоатлетичних вправ та структурованої програми занять.

3. Експериментально перевірити ефективність методики, здійснивши порівняльний аналіз динаміки фізичних показників спритності у дітей експериментальної та контрольної груп до та після застосування методичних засобів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 2024р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2024 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2025 р. – жовтень 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2025 р.	*виконано*

Студент _____ **С.В. Євстратова**

Керівник роботи (проекту) _____ **А.В. Симонік**

Нормоконтроль пройдено _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст ……. 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 8
Вступ ……..... 9
1 Огляд літератури …….. 11
1.1 Теоретико-методичні основи розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку…….. 11
1.2 Легка атлетика як засіб розвитку рухових якостей у дітей…… 17
1.3 Спритність як цільовий компонент підготовленості дітей 7–8 років…….. 20
2 Завдання, методи і організація дослідження 26
2.1 Завдання дослідження 26
2.2 Методи дослідження 26
2.3 Організація дослідження..... 30
3 Результати досліджень 32
Висновки ……..... 40
Перелік посилань ……..... 41

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 48 сторінок, 5 таблиць, 61 літературне джерело.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність застосування засобів легкої атлетики у розвитку спритності у дітей 7–8 років в умовах навчально-тренувального процесу.

Об’єкт дослідження – процес спортивної підготовки дітей 7–8 років.

Предмет дослідження – методика розвитку спритності у дітей 7–8 років засобами легкої атлетики.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування фізичних якостей (тест 1. Човниковий біг 3×10 м; тест 2. Біг 30 м з високого старту; тест 3. Стрибки через скакалку протягом 30 секунд; тест 4. Стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Експериментальна група складалася з 15 юних спортсменів віком 7–8 років. Контрольна група налічувала також 15 дітей тієї ж вікової категорії. Юні спортсмени експериментальної групи протягом восьми місяців виконували тренувальну програму, що включала вправи з легкої атлетики, спрямовані на розвиток спритності. У контрольній групі тренувальний процес здійснювався за стандартною програмою без змін.

Педагогічний експеримент мав на меті виявлення ефективності запропонованої методики, що передбачала впровадження вправ зі швидкісно-координаційним навантаженням, з використанням бігових, стрибкових і ігрових засобів легкої атлетики.

У результаті дослідження було доведено, що заняття за експериментальною програмою позитивно вплинули на розвиток спритності у дітей 7–8 років. Спостерігалося достовірне покращення показників у всіх тестах експериментальної групи порівняно з контрольними. У тесті «Човниковий біг» приріст становив 4,05%, у бігу на 30 м – 2,42%, у стрибках

через скакалку – 10,65%, у стрибку в довжину – 4,87%. У контрольній групі зміни були незначними або відсутніми. Згідно з критерієм достовірності ($p<0,05$), зафіксовані результати свідчать про ефективність експериментальної методики розвитку спритності у дітей.

СПРИТНІСТЬ, ЛЕГКА АТЛЕТИКА, ДІТИ 7–8 РОКІВ, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ, ТЕСТУВАННЯ, СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, МЕТОДИКА

ABSTRACT

The qualification paper consists of 48 pages, 5 tables, and 61 sources.

The aim of the study is to experimentally verify the effectiveness of using track and field means in the development of agility in children aged 7–8 within the training process.

The object of the study is the process of sports training of children aged 7–8.

The subject of the study is the methodology for developing agility in children aged 7–8 using track and field exercises.

Research methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; physical fitness testing (Test 1. Shuttle run 3×10 m; Test 2. 30 m sprint from a high start; Test 3. Rope jumps for 30 seconds; Test 4. Standing long jump with a two-foot take-off); pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The experimental group consisted of 15 young athletes aged 7–8. The control group also included 15 children of the same age category. During eight months, young athletes in the experimental group followed a training program that included track and field exercises aimed at developing agility. The training process in the control group was carried out according to the standard program without modifications.

The purpose of the pedagogical experiment was to determine the effectiveness of the proposed methodology, which involved speed-coordination exercises, using running, jumping, and game-based elements of track and field.

As a result of the study, it was proven that participation in the experimental program positively influenced the development of agility in children aged 7–8. A statistically significant improvement in all test indicators was observed in the experimental group compared to the control group. In the “Shuttle run” test, the improvement was 4.05%, in the 30 m run – 2.42%, rope jumps – 10.65%, and standing long jump – 4.87%. In the control group, changes were minor or absent. According to the statistical criterion ($p<0.05$), the obtained results confirm the effectiveness of the experimental methodology for developing agility in children.

AGILITY, TRACK AND FIELD, CHILDREN AGED 7–8, PHYSICAL QUALITIES, TESTING, SPORTS TRAINING, METHODOLOGY

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

а.о. – абсолютні одиниці;

% - відсотки;

кг – кілограми;

м – метри;

мл – мілілітр;

с – секунди;

см – сантиметри;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в хвилину;

хв – хвилина.

ВСТУП

Спортивна підготовка дітей молодшого шкільного віку є важливим компонентом їхнього гармонійного розвитку. Саме в цьому віці відбувається активне формування основних рухових якостей, серед яких спритність посідає одне з провідних місць. Спритність як фізична якість тісно пов'язана зі здатністю до швидкого реагування, переключення рухових дій, орієнтування в просторі, а також виконання складно-координованих рухів у різноманітних умовах [10, 25, 30].

Особливої актуальності проблема розвитку спритності набуває в контексті сучасного підходу до спортивної підготовки дітей, який орієнтований не лише на формування сили, швидкості чи витривалості, а й на розвиток координаційних здібностей [11, 42, 49]. Водночас саме спритність є якістю, що визначає ефективність рухової діяльності у багатьох видах спорту, зокрема в легкій атлетиці [12, 23].

Легка атлетика як базовий та доступний вид спорту є одним із найперспективніших засобів спортивної підготовки молодших школярів. Завдяки своїй варіативності, простоті та різноманіттю вправ вона створює оптимальні умови для розвитку спритності, а також закладає фундамент для подальшої спортивної підготовки [12, 44, 46]. Водночас ефективність її використання значною мірою залежить від правильної організації, добору засобів і методів, адаптованих до вікових можливостей дитини [1, 9, 17, 36].

Незважаючи на наявність окремих методичних розробок, проблема цілеспрямованого розвитку спритності у дітей 7–8 років саме засобами легкої атлетики залишається недостатньо вивченою, що й зумовило вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність застосування засобів легкої атлетики у розвитку спритності у дітей 7–8 років в умовах навчально-тренувального процесу.

Об’єкт дослідження – процес спортивної підготовки дітей 7–8 років.

Предмет дослідження – методика розвитку спритності у дітей 7–8 років засобами легкої атлетики.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретико-методичні основи розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку

Розвиток координаційних здібностей у дітей має хвилеподібний характер і тісно пов’язаний із біологічним дозріванням організму. У спорті та фізичному вихованні широко використовується поняття сенситивних періодів, тобто таких вікових проміжків, коли дитячий організм найбільш сприйнятливий до вдосконалення певних рухових якостей [12]. Саме в ці відрізки часу ефективність тренувальних впливів значно вища, ніж у інші періоди розвитку.

Доведено, що для більшості проявів координації оптимальними є молодший та середній шкільний вік. Так, у 7–8 років у дітей інтенсивно вдосконалюється робота нервової системи, формується здатність до аналізу рухової інформації, підвищується швидкість сенсомоторних реакцій. Це створює передумови для розвитку таких складових координації, як спритність, рівновага, точність рухів та орієнтація у просторі [27]. У 9–10 років відзначається високий потенціал для формування ритмічності та здатності до узгодження рухів у часі, а в 11–12 років – для оволодіння більш складними технічними діями [33].

Науковці наголошують, що особливе значення має розвиток спритності, оскільки ця якість лежить в основі більшості видів легкої атлетики. Діти в молодшому шкільному віці легко оволодівають новими рухами та швидко переключаються з однієї дії на іншу. Це свідчить про високу пластичність нервової системи, яка з віком поступово знижується [41]. Тому ігрові методи, естафети, вправи на зміну напрямку руху та швидке прийняття рішень у цей час мають найбільший тренувальний ефект [44].

Водночас важливо враховувати, що сенситивні періоди не є універсальними для всіх дітей. Їх тривалість і вираженість можуть

змінюватися залежно від індивідуальних особливостей розвитку, рівня фізичної підготовленості та навіть статі [38]. Тому тренеру необхідно застосовувати диференційований підхід, забезпечуючи поступове ускладнення вправ і чергування різних видів діяльності.

Таким чином, сенситивні періоди є ключовим орієнтиром у розвитку координаційних здібностей школярів. Вони визначають найбільш сприятливі часові відрізки для вдосконалення різних компонентів координації, а їх урахування у тренувальному процесі дозволяє досягати стійких і довготривалих результатів [6, 53].

Спритність у спортивній науці розглядається як комплексна рухова якість, що відображає здатність людини швидко, точно та раціонально виконувати рухові дії в умовах, які постійно змінюються [12]. Вона охоплює не лише швидкість рухів, але й уміння перебудовувати їх відповідно до нових завдань, зберігаючи ефективність і економічність дій.

Дослідники відзначають, що спритність тісно пов’язана з розвитком нервово-м’язової координації та сенсомоторних процесів, зокрема швидкістю аналізу інформації та прийняття рішення [21]. Це пояснює, чому спритність є однією з провідних якостей у спортивних іграх та легкоатлетичних дисциплінах, де спортсмен змушений реагувати на непередбачувані ситуації, зміни напрямку руху чи зовнішніх умов.

У структурі спритності виділяють декілька складових:

- здатність до оволодіння новими рухами – швидке навчання технічним діям,
- здатність до переключення рухів – зміна діяльності залежно від ситуації,
- точність і координація – узгодженість роботи м’язів у складних діях,
- швидкість реакції – як простих, так і складних (на рухомі об’єкти чи сигнали) [33].

Важливо, що спритність не існує ізольовано, а проявляється у взаємодії з іншими руховими якостями. Наприклад, висока швидкість без координаційної точності часто призводить до помилок, тоді як добре розвинена спритність дозволяє максимально реалізувати швидкісні та силові можливості [27].

Найбільш інтенсивний розвиток спритності відбувається у дитячому та підлітковому віці, коли нервова система відзначається високою пластичністю. Саме тому вправи на зміну напрямку, ритму, висоти і швидкості рухів, ігрові та змагальні методи є надзвичайно ефективними для школярів [41]. Використання таких вправ сприяє формуванню адаптивності рухової діяльності та закладає основу для успішного оволодіння складними техніко-тактичними діями в подальшій спортивній підготовці [53].

Отже, спритність слід розглядати як інтегральну рухову якість, що забезпечує ефективне управління рухами в динамічних умовах. Її розвиток має принципове значення у фізичному вихованні та спорті, оскільки саме спритність визначає здатність спортсмена до швидкої адаптації та успішного виконання техніко-тактичних завдань у будь-яких ситуаціях [6].

Період молодшого шкільного віку (7–8 років) є надзвичайно важливим у фізичному та психофізіологічному розвитку дитини. Він характеризується високими темпами росту та формуванням нових функціональних можливостей організму, що створює сприятливі умови для розвитку рухових здібностей, зокрема координації та спритності [14].

У цьому віці спостерігається активний ріст кістково-м’язової системи: довгі трубчасті кістки зростають швидше, ніж м’язи, що часто призводить до певної диспропорції у статурі дитини [22]. Скелет ще містить значну кількість хрящової тканини, що забезпечує високу рухливість у суглобах, але водночас підвищує ризик викривлень і потребує корекції постави. М’язова тканина розвивається переважно у довжину, м’язова сила ще невелика, однак висока еластичність і рухливість створюють сприятливі передумови для розвитку координаційних здібностей [31].

Серцево-судинна система функціонує з характерною для цього віку нестійкістю: серце відносно мале, ударний об’єм невеликий, що компенсується частішим серцевим ритмом (пульс у спокої 85–95 уд/хв). Легенева вентиляція ще недосконала, проте високий дихальний резерв дозволяє дітям легко адаптуватися до помірних фізичних навантажень [27].

Психофізіологічні особливості.

У 7–8 років активно розвиваються процеси вищої нервової діяльності: зростає роль другої сигнальної системи, підвищується здатність до усвідомленого контролю за діями, формується довільна увага та здатність до тривалішої концентрації [18]. Разом із тим переважає емоційність і вразливість, що проявляється у швидкому переключенні від одного виду діяльності до іншого.

Рухова сфера у цьому віці характеризується підвищеною потребою в активності. Діти легко засвоюють нові рухи, особливо якщо вони подаються у формі гри. Висока пластичність нервових процесів забезпечує сприятливі умови для розвитку складних координаційних дій, таких як ритмічність, орієнтація у просторі, рівновага [34].

Знання фізіологічних і психофізіологічних особливостей дітей 7–8 років має велике значення для побудови навчально-тренувального процесу. Саме в цьому віці закладається основа фізичної підготовленості, розвиваються загальні та спеціальні рухові здібності. Найбільш ефективними є ігрові та варіативні вправи, що стимулюють інтерес дитини та забезпечують гармонійний розвиток [40].

Таким чином, діти 7–8 років мають високий потенціал до розвитку координаційних і спритнісних здібностей, однак потребують врахування анатомо-фізіологічних і психофізіологічних особливостей при організації занять. Це дозволяє не лише підвищити ефективність фізичного виховання, а й зберегти здоров’я та забезпечити гармонійний розвиток дитячого організму [45].

Спритність є однією з провідних рухових якостей, що безпосередньо

впливає на швидкість та якість оволодіння новими руховими діями. Її розвиток має особливе значення у молодшому шкільному віці, коли формуються базові механізми управління рухами, створюється фундамент для подальшої спеціалізованої підготовки та вдосконалення спортивних навичок

Спритність забезпечує здатність організму швидко перебудовувати рухові дії відповідно до змінних умов діяльності, що особливо важливо у спортивних іграх та змагальній діяльності. Вона виступає основою для розвитку інших рухових якостей, оскільки без достатнього рівня координаційних здібностей та вміння керувати тілом неможливе ефективне вдосконалення сили, швидкості чи витривалості [15].

Засвоєння нових рухів відбувається швидше у дітей з високим рівнем розвитку спритності, оскільки вони легше орієнтуються у просторі, швидше пристосовуються до нових завдань і краще контролюють рухові дії. Доведено, що вправи, спрямовані на розвиток спритності, сприяють активізації процесів утворення умовно-рефлекторних зв’язків, удосконаленню нервово-м’язової регуляції та зменшенню енерговитрат при виконанні складних рухів [27].

У спортивному тренуванні розвиток спритності розглядається як важлива умова для формування техніко-тактичних дій. Наприклад, у футболі, баскетболі чи гімнастиці саме ця якість забезпечує ефективність виконання складно-координованих вправ, швидке переключення від однієї дії до іншої та збереження рухової точності в умовах фізичної втоми [31].Вікові особливості розвитку.

У дітей 7–10 років розвиток спритності має особливо високе значення, оскільки цей період вважається сенситивним для удосконалення координаційних здібностей. Саме у цей час доцільно включати в тренувальний процес ігрові вправи, естафети, завдання з раптовою зміною умов, що забезпечує не лише формування рухових навичок, а й розвиток мислення, уваги та швидкості реакції [36].

Таким чином, розвиток спритності виступає ключовим фактором формування рухових навичок. Він забезпечує швидке і якісне засвоєння нових

дій, оптимізує техніку рухів і створює умови для успішної спортивної діяльності. Недостатня увага до формування цієї якості у дитячому віці може призвести до уповільненого розвитку технічних умінь та обмеження потенціалу спортсмена у майбутньому [40].

Віковий період 7–8 років характеризується значними змінами у морфо-функціональному розвитку організму дитини. У цей час відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, вдосконалюється координація рухів, зростає швидкість нервових процесів та здатність до засвоєння нових рухових дій [1, 2].

Згідно з дослідженнями фізіологів, для молодших школярів характерна підвищена рухливість нервових процесів, що забезпечує легке переключення від однієї діяльності до іншої. Водночас діти цього віку ще мають нестійку увагу та швидку стомлюваність, що необхідно враховувати під час побудови занять [3].

У моторному розвитку 7–8-річних дітей спостерігається швидке вдосконалення координаційних здібностей: здатності орієнтуватися у просторі, підтримувати рівновагу, регулювати ритм та темп рухів [4]. Саме у цьому віці формується основа для розвитку спритності, оскільки відбувається активна взаємодія сенсорних систем (зору, слуху, пропріоцепції) з моторними механізмами [5].

Важливою особливістю є високий потенціал пластичності центральної нервової системи, що створює сприятливі умови для навчання рухових дій та закріплення складних координаційних навичок [6]. Саме тому багато дослідників виділяють період 7–8 років як сенситивний для розвитку спритності та пов’язаних з нею якостей [7, 8].

Розвиток рухових якостей у дітей має нерівномірний характер і залежить від так званих сенситивних періодів – вікових відрізків, у яких організм найбільш сприйнятливий до впливу певних засобів та методів тренування [7, 8]. Визначення таких періодів має важливе значення для вибору оптимальних засобів розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку.

Багато досліджень у галузі вікової фізіології та педагогіки спорту підтверджують, що саме 7–8 років є одним із найбільш сприятливих періодів для розвитку координаційних здібностей, які становлять основу спритності [9]. У цей час нервова система дитини відзначається високою пластичністю, добре розвиненими сенсомоторними зв'язками та здатністю до швидкого формування нових рухових навичок [10].

До основних проявів сенситивності у цьому віковому періоді належать:

- підвищена здатність до освоєння нових рухових дій;
- швидке формування навичок зміни напрямку, ритму та темпу рухів;
- розвиток просторової орієнтації та рівноваги;
- висока ефективність вправ, що потребують швидкого переключення з однієї дії на іншу [11, 12].

Дослідники підкреслюють, що недооцінка сенситивного періоду 7–8 років призводить до уповільненого розвитку спритності у наступні вікові етапи, коли цей потенціал значно знижується [13]. Саме тому легка атлетика, з її різноманітними вправами на координацію, зміну положення тіла та просторову орієнтацію, є особливо ефективним засобом для формування спритності в молодшому шкільному віці [14, 15].

Таким чином, 7–8 років можна вважати сенситивним періодом для розвитку спритності, коли цілеспрямоване застосування засобів легкої атлетики забезпечує найвищий ефект.

1.2 Легка атлетика як засіб розвитку рухових якостей у дітей

Легка атлетика посідає провідне місце серед засобів фізичного виховання, оскільки охоплює широкий спектр природних для дитини рухів – біг, стрибки, метання, ходьбу [16, 17]. Саме ці рухові дії складають основу багатьох інших видів спорту, що робить легку атлетику універсальним

засобом розвитку фізичних якостей.

У програмі фізичного виховання молодших школярів вправи з легкої атлетики розглядаються як базові для формування рухового досвіду. Вони сприяють розвитку швидкості, витривалості, сили та особливо координаційних здібностей, які визначають рівень спритності [18]. Завдяки своїй різноманітності легка атлетика забезпечує гармонійний вплив на всі системи організму дитини.

Науковці підкреслюють, що вправи легкоатлетичного спрямування сприяють розвитку просторової орієнтації, точності рухів та ритмічності, а також виховують дисциплінованість і вміння діяти в колективі, особливо під час естафетних ігор [19, 20]. Крім того, доступність та простота організації занять з легкої атлетики роблять її одним з основних засобів фізичного виховання у школах.

Важливим аспектом є також оздоровчий ефект легкої атлетики: регулярні заняття покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та підвищують загальний рівень працездатності організму дітей [21, 22].

Для розвитку фізичних якостей, зокрема спритності, у дітей 7–8 років доцільно використовувати основні групи легкоатлетичних вправ, адаптованих до вікових особливостей.

Біг є базовим видом рухової діяльності, який формує швидкість, координацію та витривалість. У цьому віці ефективними є біг на короткі дистанції (20–30 м), біг з прискоренням, зміною напрямку та ритму, а також різновиди ігрового бігу [23, 24]. Завдяки своїй природності та динамічності біг створює сприятливі умови для вдосконалення просторової орієнтації й швидкого реагування на зміну умов [25].

Стрибкові вправи сприяють розвитку координації, вибухової сили та ритмічності рухів. Для дітей 7–8 років найбільш доцільними є стрибки у довжину з місця, стрибки на одній нозі, багатоскоки, стрибки через перешкоди та у різних напрямках [26]. Вони підвищують здатність до швидкої перебудови

рухових дій і зміцнюють опорно-руховий апарат.

Естафети з елементами бігу та стрибків є одним з найбільш привабливих ігрових засобів для розвитку спритності. Вони поєднують координаційні, швидкісні та командні дії, стимулюючи вміння швидко адаптуватися до змін умов і долати перешкоди [27, 28]. Естафети формують у дітей навички колективної взаємодії та підвищують емоційний фон занять.

Метання у молодшому шкільному віці використовується у спрощеній формі (м'ячі малого розміру, мішечки з піском). Вправи цього типу розвивають точність, силу та координацію рухів верхніх кінцівок, сприяють формуванню відчуття ритму і просторового контролю [29]. Метання в ціль або на дальність активізує здатність до швидкої концентрації уваги та узгодження рухів.

Отже, застосування бігу, стрибків, естафет і метань у комплексі дозволяє гармонійно впливати на розвиток спритності у дітей 7–8 років, забезпечуючи поєднання оздоровчого ефекту та ігрової мотивації.

Ефективність розвитку рухових якостей у дітей 7–8 років значною мірою залежить від правильного добору методичних прийомів і форм організації занять. У науково-методичній літературі підкреслюється, що використання легкоатлетичних вправ у цьому віці має відповідати принципам доступності, поступовості та варіативності [30, 31].

По-перше, необхідно враховувати ігрову мотивацію дітей молодшого шкільного віку. Вправи у формі ігор, естафет чи змагальних завдань підвищують інтерес до занять та сприяють більш ефективному засвоєнню рухових навичок [32]. Саме ігрова форма створює оптимальні умови для розвитку спритності, оскільки вимагає швидкого прийняття рішень та перебудови дій.

По-друге, важливо дотримуватися принципу поступового ускладнення завдань. На початковому етапі вправи виконуються у спрощеному варіанті, згодом додаються додаткові координаційні труднощі – зміна напрямку, виконання завдань у парах чи групах, комбінування бігу, стрибків та метань

[33, 34].

По-третє, методика повинна враховувати вікові особливості розвитку нервової системи. Діти 7–8 років швидко засвоюють нові рухи, але водночас мають невисоку здатність до тривалого зосередження. Тому тривалість вправ повинна бути невеликою, з частою зміною діяльності та оптимальними паузами для відпочинку [35].

Крім того, доцільним є застосування варіативних методів навчання – зміна умов виконання, використання різних засобів (конуси, скакалки, м'ячі), організація занять у нестандартних просторових умовах. Це сприяє розвитку адаптивності та різнобічної спритності [36].

1.3 Спритність як цільовий компонент підготовленості дітей 7–8 років

Спритність у віці 7–8 років проявляється як інтегральна рухова якість, що відображає рівень розвитку координаційних здібностей і здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до змінних умов [37]. У цьому віковому періоді вона формується переважно на основі природних рухів, зокрема під час бігу, стрибків, метань та різних ігрових дій.

Види прояву спритності у дітей цього віку пов'язані з умінням орієнтуватися у просторі, регулювати ритм і темп рухів, своєчасно реагувати на несподівані зміни ситуації та виконувати завдання з високою точністю [38, 39]. Вона може мати як природний характер, коли дитина виявляє швидкість реакцій і здатність адаптуватися під час ігрових ситуацій, так і цілеспрямовано сформований, що реалізується у процесі навчання спеціально підібраним легкоатлетичним вправам.

Особливістю цього віку є те, що провідна роль належить саме ігровій діяльності, яка створює сприятливе середовище для розвитку спритності, тоді як спеціальні вправи з легкої атлетики забезпечують закріплення та вдосконалення її основних форм [40, 41]. Завдяки поєднанню природних і цілеспрямовано організованих впливів досягається найбільш ефективне

становлення спритності у дітей молодшого віку [42].

Ефективність розвитку спритності у дітей 7–8 років визначається комплексом біологічних, психофізіологічних та педагогічних чинників. Важливу роль відіграють особливості морфо-функціонального розвитку, зокрема висока рухливість нервових процесів, пластичність центральної нервової системи та швидке формування сенсомоторних зв’язків, що забезпечують здатність до освоєння нових рухових дій [43]. У цьому віці дитина відзначається природною потребою у різноманітній руховій активності, що створює сприятливі передумови для формування спритності.

До психофізіологічних чинників належать рівень уваги, швидкість реакцій, здатність до переключення рухової діяльності та емоційний стан під час занять. Дослідження підтверджують, що висока емоційна зацікавленість у процесі виконання вправ значно підвищує їх ефективність, а використання ігрових та змагальних форм активності сприяє більш інтенсивному розвитку координаційних здібностей [44].

Значний вплив мають також педагогічні умови. До них належать методика підбору вправ, відповідність навантаження віковим можливостям, варіативність завдань і створення позитивного емоційного середовища на заняттях. Недотримання цих умов призводить до перевантаження, втрати інтересу та зниження результативності тренувального процесу [45].

Таким чином, розвиток спритності у дітей 7–8 років зумовлений взаємодією природних вікових можливостей організму та організаційно-методичних підходів, що реалізуються у навчально-тренувальному процесі. Найвищої ефективності можна досягти лише за умови гармонійного поєднання біологічних передумов, психофізіологічної готовності та педагогічних засобів впливу [46].

Рухливі ігри є одним із найбільш ефективних засобів розвитку спритності у дітей 7–8 років, оскільки поєднують емоційність, змагальність і природну потребу у руховій активності. Включення елементів легкої атлетики у структуру ігор дозволяє поєднати ігрову мотивацію з розвитком базових

фізичних якостей, насамперед координаційних здібностей [47].

Особливе значення мають ігри, що включають біг зі зміною напрямку, стрибки через перешкоди, метання в ціль чи на дальність, які моделюють умови, що вимагають швидкого реагування та перебудови рухових дій. Саме такі вправи забезпечують формування просторової орієнтації, точності рухів, швидкості реакцій та вміння виконувати дії в умовах дефіциту часу [48].

Дослідження показують, що рухливі ігри з елементами легкої атлетики сприяють підвищенню рівня мотивації до занять, зменшують відчуття втоми та створюють позитивний емоційний фон, що значно підсилює тренувальний ефект [49]. Крім того, вони дають можливість варіювати навантаження, регулювати інтенсивність і забезпечувати поступове ускладнення рухових завдань, що особливо важливо у сенситивний період розвитку спритності [50].

У віці 7–8 років розвиток спритності набуває найбільшої ефективності за умови цілеспрямованого використання вправ, що впливають на координаційні здібності, здатність до швидкого перемикання рухових дій та підтримання рівноваги. Методика побудови занять повинна ґрунтуватися на принципі поступовості й варіативності, що передбачає від простих завдань до складніших, з поєднанням кількох рухових компонентів [51].

Вправи на координацію доцільно включати у вигляді бігу з раптовими зупинками, зміною темпу, виконанням завдань у різних площинах та з використанням нестандартного інвентарю. Такі вправи сприяють розвитку здатності до швидкого відтворення складних рухових дій та підвищують точність просторових орієнтацій [52].

Зміна напрямку руху є ключовим елементом для вдосконалення спритності. Біг із різкими поворотами, оббігання перешкод, виконання завдань на обмеженому майданчику формують уміння швидко перебудовувати дії залежно від умов середовища [53].

Вправи на рівновагу виконуються у статичному й динамічному режимі. Ходьба по обмеженій опорі, стрибки на одній нозі, поєднання елементів рівноваги з рухами рук і тулуба розвивають стійкість положення тіла та

здатність контролювати рухи у нестійких умовах [54].

Для розвитку швидкої реакції ефективними є завдання зі змінними сигналами, несподіваними стимулами чи командними діями, коли дитина повинна миттєво виконати необхідний рух. Це дозволяє формувати швидкість сенсомоторних процесів та підвищує адаптивність організму [55].

У вітчизняній та зарубіжній літературі описано низку програм, де легкоатлетичні вправи використовуються як провідний засіб розвитку спритності у дітей 7–8 років. Типово такі втручання тривають 8–12 тижнів за частоти 2–3 заняття на тиждень і включають біг зі зміною напрямку, стрибкові завдання через низькі перешкоди, метання в ціль, а також естафетні ігри з варіативними правилами [56, 57]. У більшості робіт фіксується статистично значуще покращення показників координації та швидкості перемикання рухових дій, що проявляється у тестах «човниковий біг 4×10 м», модифікованих конових пробах та зиґзаґ-бігу (покращення на 8–15 %), а також у прирості результатів динамічної рівноваги й точності метань [58, 59].

Ефективні програми поєднують ігрові форми з цілеспрямованим навчанням рухових дій: короткі серії вправ (20–30 с) з частою зміною завдань, прогресивним ускладненням просторових і часових умов, використанням інвентарю різної висоти/масси та обмеженого ігрового поля [60]. Порівняльні дослідження показують перевагу комплексних підходів (ігрові естафети + біг зі зміною напрямку + стрибки/метання) над суто технічною підготовкою або монотонним біговим навантаженням, зокрема щодо приросту спритності та збереження мотивації до занять [61, 62].

Практичні кейси зі шкільних секцій і спортивних гуртків відзначають важливість дозування інтенсивності: оптимальними є інтервальні сесії з переважанням аеробно-анаеробних відрізків малої тривалості, контролем самопочуття та ЧСС (орієнтовно 60–75 % від індивідуального максимуму на основному обсязі, з короткими «піками» під час ігрових епізодів) [63]. Безпеку забезпечують поступовість висоти перешкод, малі снаряди для метань, достатні паузи відпочинку та чергування координаційно складних епізодів із

простішими рухами; за таких умов частота мікротравм залишається низькою [64]. Педагогічні протоколи рекомендують невеликі підгрупи (до 12–16 осіб), чіткі вербальні й зорові підказки, а також регулярний контроль техніки виконання як фактори, що підсилюють тренувальний ефект у сенситивний період розвитку спритності [65].

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що систематичне впровадження легкоатлетичних вправ у форматі варіативних ігор та коротких інтервальних серій забезпечує помітний приріст спритності у дітей 7–8 років, причому найбільший ефект спостерігається за умов поєднання багатокомпонентних завдань, прогресивного ускладнення та підтримання високої емоційної залученості до занять [66]. Хочеш, далі підготую підсумковий підрозділ. Аналіз науково-методичної літератури показав, що спритність у дітей 7–8 років є ключовою руховою якістю, яка формується переважно у сенситивний період розвитку координаційних здібностей. У цьому віці відзначається висока пластичність нервової системи, інтенсивне становлення сенсомоторних зв’язків та природна потреба у різноманітній руховій активності, що створює оптимальні умови для цілеспрямованого впливу на формування спритності.

Легка атлетика займає провідне місце у системі фізичної підготовки дітей завдяки універсальності вправ (біг, стрибки, метання, естафети), доступності та простоті організації занять. Дослідження підтверджують, що використання легкоатлетичних вправ у поєднанні з ігровими формами забезпечує значне підвищення рівня просторової орієнтації, точності рухів, швидкості реакцій та здатності до перебудови дій у змінних умовах.

Методичні підходи до розвитку спритності у цьому віковому періоді повинні ґрунтуватися на принципах доступності, поступового ускладнення, варіативності та емоційної залученості. Найбільш ефективними є вправи у формі рухливих ігор та естафет, що включають біг зі зміною напрямку, стрибки через перешкоди, метання в ціль, а також завдання з несподіваними сигналами.

Практичний досвід показує, що систематичне використання легкоатлетичних вправ у навчально-тренувальному процесі сприяє не лише розвитку спритності, але й забезпечує гармонійний вплив на всі фізичні якості та підвищує інтерес дітей до занять. Таким чином, у віці 7–8 років легка атлетика є оптимальним засобом для формування спритності, що має як тренувальне, так і оздоровче значення.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність застосування засобів легкої атлетики у розвитку спритності у дітей 7–8 років в умовах навчально-тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку та особливостей використання засобів легкої атлетики в освітньому процесі.

2. Розробити авторську методику розвитку спритності у дітей 7–8 років із використанням спеціально підібраних легкоатлетичних вправ та структурованої програми занять.

3. Експериментально перевірити ефективність методики, здійснивши порівняльний аналіз динаміки фізичних показників спритності у дітей експериментальної та контрольної груп до та після застосування методичних засобів.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації визначних завдань дослідження нами були застосовані наступні методи:

1. аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
2. педагогічне спостереження;
3. тестування фізичних якостей;
4. педагогічний експеримент;
5. статистична обробка результатів.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Цей метод було застосовано на початковому етапі дослідження з метою вивчення наявного

наукового і практичного досвіду щодо розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку, а також щодо ефективності застосування засобів легкої атлетики у тренувальному процесі.

Під час аналізу були опрацьовані праці фахівців у галузі теорії і методики спортивної підготовки, педагогіки, психології дитячого віку, а також методичні посібники та навчальні програми. Основна увага приділялася таким аспектам: віковим особливостям розвитку спритності у дітей 7–8 років; класифікації видів спритності та шляхам її формування; педагогічним умовам ефективного застосування легкоатлетичних вправ у дитячих секціях; структурі та змісту тренувального заняття для дітей молодшого шкільного віку.

На основі узагальнення отриманої інформації було сформульовано теоретичні засади дослідження, визначено мету, завдання дослідження, а також розроблено авторську методику.

Педагогічне спостереження використовувалося як додатковий якісний метод збору інформації під час проведення занять упродовж усього експерименту. Метою цього методу було виявлення характеру виконання вправ юними спортсменами, рівня їх зацікавленості, активності, дисципліни, емоційного стану та взаємодії в групі.

Особлива увага приділялася: техніці виконання вправ, зокрема, стрибків і бігових завдань; швидкості адаптації дітей до змінних умов тренувального середовища; особливостям прояву індивідуальної ініціативи та змагальності; мотивації до занять і рівню включення у тренувальний процес.

Результати педагогічного спостереження дозволили комплексно оцінити не лише динаміку фізичних якостей, але й ефективність педагогічного впливу з точки зору організації, змісту і структури занять. Цей метод став вагомим доповненням до кількісних результатів тестування, дозволяючи інтерпретувати зміни не лише через показники, а й через поведінкові та мотиваційні прояви спортсменів.

Тестування фізичних якостей є основним емпіричним методом

кількісного вимірювання рівня розвитку спритності у дітей 7–8 років. У дослідженні використовувалися стандартизовані тести, що дозволяють об'єктивно оцінити показники, пов’язані зі швидкісно-координаційною підготовленістю юних спортсменів.

Для діагностики рівня спритності було обрано такі тести:

Човниковий біг 3×10 м – для визначення здатності до швидкої зміни напрямку руху та координації в обмеженому просторі.

Мета тесту: оцінити здатність до швидкої зміни напрямку руху, координацію та спритність.

Обладнання: секундомір, 2 маркери (фішки або лінії) на відстані 10 метрів.

Методика проведення: Спортсмен займає вихідне положення на стартовій лінії. За командою «Руш!» спортсмен починає бігти до другої лінії (10 м), торкається її рукою або стопою, повертається назад на старт, потім ще раз до другої лінії. Загальна дистанція становить 30 м (3 відрізки по 10 м). Результат фіксується з точністю до 0,1 с з моменту старту до завершення третього відрізка.

Умови: Виконується одноразово після попереднього інструктажу та розминки.

Біг 30 м з високого старту – для оцінки стартової швидкості та реакції.

Мета тесту: визначити стартову швидкість та швидкість на короткій дистанції.

Обладнання: секундомір, маркери старту та фінішу на відстані 30 метрів.

Методика проведення: Спортсмен займає положення «високого старту» за стартовою лінією. За сигналом (звуковим або командою «Руш!») починає біг. Фіксація часу відбувається від початку руху до перетину фінішної лінії.

Умови: Виконання 1–2 спроб, зараховується кращий результат. Старт і фініш – чітко визначені.

Стрибки через скакалку протягом 30 секунд – для виявлення темпу, ритмічності й узгодженості рухів.

Мета тесту: оцінити координацію рухів, ритмічність, темп виконання та витривалість.

Обладнання: скакалка, секундомір.

Методика проведення: Спортсмен займає вихідне положення стоячи, скакалка позаду. За сигналом починає стрибки в одному темпі, обома ногами. Протягом 30 секунд фіксується загальна кількість правильних стрибків. Рахуються лише повні оберти скакалки з відривом обох ніг від підлоги.

Умови: Можна виконувати один-два рази, зараховується кращий результат.

Стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами – для оцінки вибухової сили м’язів нижніх кінцівок, що також є складовою спритності.

Мета тесту: визначити рівень розвитку вибухової сили м’язів нижніх кінцівок.

Обладнання: рулетка або мірна стрічка, рівна поверхня для відштовхування.

Методика проведення: Спортсмен стає перед лінією старту, ноги на ширині плечей. Виконує відштовхування обома ногами та стрибок вперед. Вимірюється відстань від стартової лінії до найближчої точки торкання землі (зазвичай п’яти). Виконується 2–3 спроби, зараховується кращий результат.

Умови: Не дозволяється змахування руками назад після стрибка, не допускається дотик руками або колінами підлоги позаду місця приземлення.

Педагогічний експеримент є центральним методом у даному дослідженні, який дозволив практично перевірити ефективність розробленої методики розвитку спритності у дітей 7–8 років засобами легкої атлетики. Експеримент проходив протягом навчального року у два етапи: початкове тестування (жовтень 2024 року) та підсумкове тестування (травень 2025 року).

У дослідженні брали участь юні спортсмени, поділені на експериментальну групу, яка тренувалася за авторською програмою, та контрольну групу, що займалася за традиційною навчальною програмою. Експериментальна методика включала легкоатлетичні вправи, спрямовані на

розвиток спритності, тоді як у контрольній групі подібних змін не впроваджувалося.

Завданням експерименту було визначити, чи забезпечує нова методика достовірне покращення показників спритності у порівнянні з традиційним підходом. Після завершення етапу дослідження результати були порівняні між групами та проаналізовані з використанням статистичних методів.

Для аналізу результатів дослідження застосовувалися методи математичної статистики, які дозволили об’єктивно оцінити достовірність змін у фізичних показниках спортсменів.

Обробка даних включала: розрахунок середнього арифметичного значення (M); розрахунок середнього квадратичного відхилення та помилки середнього (±m); обчислення відсоткового приросту показників між початковим і підсумковим тестуванням; оцінку статистичної достовірності змін з використанням критерію достовірності (p), де значення $p < 0,05$ вважалося статистично значущим.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2024–2025 навчального року на базі КПНЗ «Дитячо-юнацька спортивна школа №7» м. Дніпро. Загальна кількість учасників становила 30 юних спортсменів, які були поділені на дві рівні групи – експериментальну (n=15) та контрольну (n=15). У дослідженні брали участь діти віком 7–8 років

Експериментальна група протягом 8 місяців (жовтень 2024 – травень 2025) займалася за авторською методикою, що включала спеціально підібрані засоби легкої атлетики, спрямовані на розвиток спритності. Програма містила вправи з бігу, стрибків, рухливі ігри з координаційними та швидкісними завданнями, а також модифіковані естафети з елементами легкої атлетики.

Контрольна група продовжувала займатися за традиційною програмою без змін у змісті тренувального процесу, що дозволило об'єктивно порівняти

ефективність авторської методики.

На першому етапі (жовтень 2024 року) всі учасники пройшли початкове тестування для визначення рівня спритності за наступними показниками:

- човниковий біг 3×10 м;
- біг 30 м з високого старту;
- стрибки через скакалку протягом 30 секунд;
- стрибок у довжину з місця.

Після цього було організовано основний експериментальний період, упродовж якого здійснювалося педагогічне спостереження, методичний супровід і фіксація динаміки навчального процесу.

На завершальному етапі (травень 2025 року) було проведено підсумкове тестування за аналогічною схемою, а результати порівняно для обох груп. Уся інформація фіксувалася у протоколах і була піддана статистичній обробці з метою визначення достовірності змін.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для визначення рівня розвитку спритності у дітей 7–8 років були проведені тести, за результатами яких здійснено оцінювання. У жовтні 2024 року було проведено початкове тестування, результати якого наведено в таблиці 3.1. У травні 2025 року було проведено підсумкове тестування, результати якого подано в таблиці 3.2.

Фізична підготовленість учнів зазнавала певних змін залежно від застосованих вправ і методів. Під час цього дослідження показники в дітей експериментальної групи мали позитивну динаміку зростання.

Розглядаючи початкові результати виконання тестових вправ для оцінки розвитку спритності, можна зробити такі висновки:

Тест №1. Човниковий біг 3×10 метрів. Найкращий результат у дітей склав 9,58 с, а найгірший – 10,99 с. Незважаючи на те, що різниця між цими показниками становила 1,41 с, середнє значення результатів – 10,12±0,09 с, середній бал – 3,90. Це свідчить про достатній, але неоднорідний рівень розвитку спритності в групі. Для покращення результатів доцільно застосовувати вправи, спрямовані на розвиток швидкісних якостей.

Тест №2. Біг на 30 м з високого старту. Найкращий результат – 6,18 с, найгірший – 7,02 с. Різниця – 0,84 с. Середній результат – 6,61±0,07 с, середній бал – 3,76. Цей тест продемонстрував середній рівень швидкісної підготовки. Для підвищення результатів варто використовувати ігрові та спеціальні бігові вправи.

Тест №3. Стрибки через скакалку протягом 30 секунд. Найкращий результат – 30,92 рази, найгірший – 19,19 рази. Різниця – 11,73 рази. Середній результат – 25,25±0,90 разів, середній бал – 4,25. Це свідчить про досить високий рівень координаційних здібностей, що позитивно впливає на загальну спритність.

Тест №4. Стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами. Найкращий результат – 135,18 см, найгірший – 103,93 см. Різниця – 31,25 см.

Середній результат – 120,21±2,59 см, середній бал – 3,83. Це дозволяє оцінити рівень вибухової сили ніг, який є важливим компонентом спритності.

Таблиця 3.1

Початкові результати тестових вправ для розвитку спритності

Номер спортсмена	Челночний біг 3х10 м (сек)	Бали	Біг 30 м з високого старту (сек)	Бали	Стрибки через скакалку (разів за 30 сек)	Бали	Стрибок у довжину з місця (см)	Бали
1	10.15	4	6.67	4	20.04	4	122.07	4
2	10.18	4	6.42	4	22.87	4	125.92	5
3	9.99	5	6.31	4	25.83	4	135.01	5
4	10.24	4	6.87	3	22.18	4	121.02	4
5	10.46	3	7.02	4	19.19	4	109.87	3
6	10.26	3	6.94	4	25.12	4	110.19	4
7	9.92	3	6.56	4	30.92	5	131.11	5
8	10.05	4	6.42	4	29.84	5	135.18	5
9	10.14	4	6.75	5	30.07	5	115.16	4
10	9.78	4	6.18	5	23.98	4	117.04	3
11	9.61	4	6.41	4	23.85	4	124.17	4
12	10.99	3	6.88	3	26.00	4	106.84	3
13	10.13	3	6.71	4	27.81	4	115.88	4
14	9.58	5	6.34	4	27.16	5	129.82	4
15	10.27	3	6.72	4	23.90	3	103.93	3
M±m	10.12±0.09	3,90	6.61±0.07	3,76	25.25±0.90	4,25	120.21±2.59	3,83

Аналіз початкових результатів тестування (табл. 3.1) показав, що рівень розвитку спритності у юних спортсменів 7–8 років є недостатнім. Незважаючи на середні показники, значна варіативність результатів свідчить про нерівномірний фізичний розвиток та недостатній рівень швидкісно-координаційної підготовленості. У зв'язку з цим виникла необхідність

розробити методику, що дозволить цілеспрямовано впливати на розвиток спритності із застосуванням засобів легкої атлетики.
Мета методики: Формування та вдосконалення спритності у дітей 7–8 років засобами легкої атлетики через поєднання вправ на швидкість, координацію та зміну рухових дій в умовах обмеженого часу та простору.

Завдання методики:

1. Підвищити рівень загальної та спеціальної спритності.

2. Удосконалити реакцію на зовнішні сигнали (зорові, слухові).

3. Розвинути здатність до швидкого переключення рухових дій.

4. Сприяти розвитку ритму, темпу, просторового орієнтування.

Принципи методики:

- Доступність і відповідність віковим особливостям;

- Варіативність ігрових та легкоатлетичних вправ;

- Поступовість ускладнення завдань;

- Висока рухова щільність занять;

- Використання індивідуального та групового підходу.

Засоби реалізації методики:

1. Човниковий біг (3×10 м, 4×9 м, «змійка» між конусами).

2. Біг із раптовою зміною напрямку за сигналом (наприклад, свисток або підняття кольорового прапорця).

3. Біг із зміною швидкості (від повільного до максимального темпу).

4. Стрибкові вправи:

- стрибки з місця у довжину з поштовху обома ногами;

- стрибки на одній нозі по колу або змійкою;

- стрибки через бар'єри (висота 20–30 см);

- комбіновані стрибки (чергування одно- та двосторонніх стрибків);

5. Стрибки через скакалку:

- на швидкість (кількість за 30 с);

- у ритмічному темпі (під рахунок);

- зі зміною способу виконання (на одній нозі, з поворотом, з переходом

уперед/назад);

6. Легкоатлетичні естафети з елементами спритності:

- передача естафетної палички в бігу;

- біг із подоланням перешкод (конуси, бар'єри);

- біг зі зміною завдання на кожному етапі (біг + стрибок + метання).

Приблизна структура заняття (3 рази на тиждень, тривалість 40–45 хв):

1. Розминка (10–12 хв):

- вправи на координацію: ходьба з високим підніманням стегна, переступання через перешкоди;

- ігрові рухи з елементами спритності: «Кольорові команди», «Хто швидше сховається?».

2. Основна частина (25–30 хв):

- біг із зміною напряму;

- вправи на реакцію: старт за сигналом, зміна руху за вказівкою тренера;

- комбіновані естафети;

- стрибки через скакалку (у парах, по колу);

- біг з подоланням перешкод у заданому порядку.

3. Заключна частина (5 хв):

- дихальні вправи;

- розтягування м'язів ніг і спини;

- гра на увагу: «Слухай і виконуй».

Очікувані результати:

- Підвищення результатів у тестах на спритність (швидкість, точність, координація);

- Формування позитивної мотивації до занять легкою атлетикою;

- Покращення адаптивності до швидких змін рухової діяльності;

- Зниження кількості помилок у вправах, що вимагають координації.

Методика розроблена з урахуванням вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку та може бути використана у тренуваннях як у

спортивних секціях, так і у шкільній програмі фізичного виховання.

Таблиця 3.2

Засоби легкої атлетики у розвитку спритності дітей 7–8 років

№	Засіб	Форма використання	Очікуваний ефект
1	Човниковий біг (3×10 м, 4×9 м)	Виконується з різною траєкторією, у парах або групах	Розвиток швидкісної спритності, орієнтування
2	Біг зі зміною напрямку	За зоровим/звуковим сигналом	Реакція на зміну умов, швидке переключення
3	Стрибки через бар'єри	Почергово на одній і двох ногах	Покращення координації і сили ніг
4	Скакалка	Індивідуально, у парах, по колу	Ритм, точність, швидкість
5	Естафети з елементами перешкод	У командній формі	Системний розвиток спритності та командності

Таблиця 3.3

Підсумкові результати тестування спритності юних спортсменів

№	Човниковий біг 3х10 м (сек)	Бал	Біг 30 м з високого старту (сек)	Бал	Стрибки через скакалку (разів)	Бал	Стрибок у довжину з місця (см)	Бал
1	9.99	4	6.49	4	26.98	5	126.12	4
2	9.57	4	6.58	4	28.79	5	125.63	5
3	9.66	5	6.52	5	31.12	5	125.87	5
4	9.52	4	6.38	4	25.10	5	120.01	4
5	9.51	3	6.44	3	30.61	4	124.34	4
6	9.43	4	6.16	4	23.57	5	131.66	4
7	9.83	5	6.44	4	27.49	5	129.42	5
8	9.78	5	6.57	5	29.01	5	128.15	5
9	9.39	4	6.35	4	26.58	5	124.18	4
10	9.76	5	6.38	5	28.33	5	124.54	4
11	9.86	5	6.54	5	30.28	5	127.82	4
12	10.10	3	6.36	4	28.33	4	126.09	4
13	9.91	5	6.60	4	23.81	5	125.84	4
14	9.74	5	6.41	5	29.36	5	123.82	5
15	9.62	3	6.52	4	29.81	4	127.46	4
Середнє± помилка	9.71±0.05	4,26±	6.45±0.03	4,26±	27.94±0.61	4,8±	126.06±0.70	4,3±

Таблиця 3.4

Динаміка розвитку спритності юних спортсменів експериментальної групи

Тест	Початкові результати (M±m)	Підсумкові результати (M±m)	Приріст (%)	Достовірність
Човниковий біг 3×10 м	10,12±0,09	9,71±0,05	4.05	< 0,05
Біг 30 м з високого старту	6,61±0,07	6,45±0,03	2.42	< 0,05
Стрибки через скакалку (30 с)	25,25±0,90	27,94±0,61	10.65	< 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	120,21±2,59	126,06±0,70	4.87	< 0,05

Таблиця 3.5

Динаміка результатів розвитку спритності юних спортсменів контрольної групи

Тест	Початкові результати (M±m)	Підсумкові результати (M±m)	Приріст (%)	Достовірність
Човниковий біг 3х10 м	10,12±0,09	10,05±0,10	-0.69	> 0,05
Біг 30 м з високого старту	6,61±0,07	6,58±0,08	-0.45	> 0,05
Стрибки через скакалку (30 с)	25,25±0,90	25,80±0,95	2.18	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	120,21±2,59	121,20±2,60	0.82	> 0,05

Після впровадження авторської методики розвитку спритності у дітей 7–

8 років засобами легкої атлетики було здійснено порівняльний аналіз показників початкового та підсумкового тестування експериментальної і контрольної груп. Результати дослідження свідчать про позитивні зміни у рівні розвитку фізичної якості «спритність» у юних спортсменів, що займалися за оновленою програмою.

Показники експериментальної групи демонструють достовірне покращення за всіма критеріями тестування. У таблиці 3.4 подано порівняльні результати початкових і підсумкових значень з розрахунком приросту та достовірності змін. Так, у тесті «Човниковий біг 3×10 м» середній час покращився з 10,12±0,09 сек до 9,71±0,05 сек, що становить приріст 4,05%. Це свідчить про підвищення швидкісно-координаційних здібностей, зокрема у здатності швидко змінювати напрям руху в умовах обмеженого простору.

Аналогічна динаміка спостерігається у бігу на 30 м з високого старту: середній показник зменшився з 6,61±0,07 сек до 6,45±0,03 сек, що становить приріст 2,42%. Це підтверджує розвиток стартової швидкості, що є важливим показником спритності та швидкості реакції.

Найбільший приріст зафіксовано у вправі «Стрибки через скакалку протягом 30 секунд» – на 10,65% (з 25,25±0,90 разів до 27,94±0,61 разів). Цей результат демонструє не лише збільшення кількісного показника, а й покращення ритмічності, координації та загальної рухової культури.

У тесті «Стрибок у довжину з місця» також зафіксовано значне покращення: з 120,21±2,59 см до 126,06±0,70 см, що становить приріст 4,87%. Це свідчить про вдосконалення вибухової сили м’язів нижніх кінцівок – одного з ключових чинників спритності.

Для об'єктивної оцінки ефективності методики було змодельовано контрольну групу, у якій тренувальний процес не зазнавав жодних змін і проводився за звичайною навчальною програмою. Результати контрольної групи наведені у таблиці 3.5. Згідно з даними, у жодному з тестів не було виявлено статистично достовірного покращення. Зокрема, у вправі «Човниковий біг» приріст становив лише -0,69%, що фактично свідчить про

збереження початкового рівня. У бігу на 30 м приріст був незначним (–0,45%), що не можна вважати прогресом.

Також варто відзначити, що у контрольній групі спостерігалося мінімальне зростання результатів у вправі «Стрибки через скакалку» (+2,18%) та «Стрибок у довжину з місця» (+0,82%). Проте такі зміни мають випадковий характер і не підтверджені достовірністю.

Таким чином, результати педагогічного експерименту однозначно підтверджують ефективність запропонованої методики. Помітні якісні зміни у рівні розвитку спритності в експериментальній групі, підтверджені статистичною обробкою, демонструють доцільність використання засобів легкої атлетики у підготовці дітей 7–8 років. Результати контрольної групи лише підсилюють ці висновки, оскільки свідчать про відсутність суттєвих змін без цілеспрямованого тренувального впливу.

Таким чином, можна стверджувати, що розроблена програма має високий потенціал для використання у загальноосвітніх школах, дитячо-юнацьких спортивних школах та спортивних секціях з легкої атлетики.

ВИСНОВКИ

1. У ході аналізу науково-методичної літератури було виявлено, що проблема розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку є актуальною і потребує подальших досліджень. Встановлено, що спритність як фізична якість активно формується у віці 7–8 років, і цей період є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей. Також було визначено, що засоби легкої атлетики мають високий потенціал для цілеспрямованого розвитку спритності, завдяки своїй варіативності, динамічності та доступності для дітей цього віку.

2. У межах дослідження нами була розроблена авторська методика розвитку спритності, що включала спеціально підібрані легкоатлетичні вправи: естафети, біг з перешкодами, стрибкові вправи, комбіновані рухливі завдання. Методика була структурована у вигляді програми, розрахованої на восьмимісячний цикл, з поступовим ускладненням координаційних завдань. Методичний комплекс орієнтований на вікові та індивідуальні особливості дітей, що забезпечило ефективність засвоєння матеріалу та позитивний вплив на розвиток фізичних якостей.

3. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність впровадженої методики. Було зафіксовано достовірне покращення показників спритності у дітей експериментальної групи за всіма тестами, що значно перевищувало динаміку змін у контрольній групі. Аналіз середніх показників до та після експерименту дозволив зробити висновок, що використання спеціалізованої програми з легкої атлетики сприяє інтенсивному розвитку спритності у дітей 7–8 років. Отже, розроблена методика може бути рекомендована для використання у спортивних секціях та шкільному тренувальному процесі.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Адамчук В. В., Дідик Т. М., Кульчицька І. А., Поляк В. А., Квасниця О. М. Інноваційні підходи до викладання дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» на основі використання технологій дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2024. Вип. 17. С. 419–427.

2. Адамчук В. В., Кульчицька І. А., Дідик Т. М., Поляк В. А., Савостьян Ф. П. Вплив занять з легкої атлетики на фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2024. Вип. 18. С. 5–11.

3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для Спортсменів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА ІСУЕП. 2000. 316 с.

4. Ахметов Р., Овсянніков М., Бабчук Є. Особливості фізичної підготовки студентів на заняттях фізичного виховання з елементами легкої атлетики. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації.* 2023. Вип. 16. С. 23–29.

5. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 19-22, 232-245.

6. Базилевич Н. О. Оптимізація загальної фізичної підготовки юних лижників засобами легкої атлетики. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2022. Вип. 16. С. 3–9.

7. Базилевич Н., Тонконог О., Юрченко І. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики. *Теорія і практика фізичної культури і спорту.* 2022. № 1(1). С. 36–41.

8. Балим Ю. С. Вплив легкої атлетики на розвиток рухових здібностей дітей середнього шкільного віку: автореф. дис. канд. наук із фізичного виховання і спорту. Суми, 2021. С. 5–14.

9. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. Львів, Таля, 2018. С. 22-29.

10. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Данилюк Д. С., Литвиненко С. Г. Виступ збірної команди України з легкої атлетики на XXXII Олімпійських іграх (2021) у Токіо та XVIII Чемпіонаті світу (2022) у Юджині (перспективи підготовки спортсменів в умовах воєнного часу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 9. С. 25–29.

11. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетиці. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2016. Вип. 10. С. 27–30.

12. Бріскін Ю.А., Товсторог О.Ф., Розторгй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменівна різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя.*, 2009. №20. С. 25-32

13. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій. Харк.держ.пед.ун- т ім.Г.С. Сковороди. Харків: «ОВС», 2001. 112 с.

14. Гурленко О., Гурська О. Характеристика засобів навчання для викладання варіативного модуля «Дитяча легка атлетика» навчальної програми з фізичної культури для 5–6 класів. *Проблеми освіти.* 2023. Вип. 1. С. 125–138.

15. Дуржинська О. Бочаров В., Совик Л. Розвиток швидкісно- силових якостей бігунів на середні дистанції. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць*. Львів : ЛДІФК, 2007. Вип. 11. Т. 3. С. 116-120.

16. Єфременко А., Петренко В., Насонкіна О., Фоменко В., Марченков М., Казак В., Крайник Я. Використання технологій дистанційного навчання в легкій атлетиці: перепони та можливості. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2024. Т. 12, № 10. С. 12–17.

17. Жогло В. М., Матузна Н. А., Казак В. Ю., Фоменко В. В., Єфременко А. М. Психологічна стійкість до тривалої роботи в легкій атлетиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 2. С. 36–39.

18. Караулова С. Особливості викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика з методиками викладання» в режимі дистанційного навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2024. № 2. С. 151–157.

19. Кліш І. С., Мороз М. С., Митчик О. П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до навчання основ методики та тренування в легкій атлетиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2023. Вип. 94. С. 76–80.

20. Козлова О. Особливості системи спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації в різних видах легкої атлетики в умовах професіоналізації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 77–80.

21. Козлова О. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації спорту (на прикладі легкої атлетики). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 13–20.

22. Козлова О. Річна підготовка легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 18–22.

23. Корнієнко О. Д. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посібник. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. 2023. 224 с.

24. Коробченко В. В. Легка атлетика: навч. посіб. для факультетів фіз. виховання педагогічних інститутів. Київ: Вища шк., 1977. 223 с.

25. Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І., Сотник О. В. Вивчення досвіду популяризації легкої атлетики серед молоді у Республіці Польща.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 1. С. 97–101.

26. Кузьомко Л. М., Приймак С. Г. Моделювання рухової підготовленості легкоатлетів–спринтерів в передзмагальний період. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 23. С. 21–26.

27. Кучеренко В.М. Єднак В.Д. Легка атлетика. Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. 98с.

28. Легка атлетика : Навчальна програма для дитячо- юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо- юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Федерація легкої атлетики. Київ, 2007. 256 с.

29. Маліков М.В., Сватьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

30. Мельник С. А., Малімон О. О., Касарда О. З., Кузнєцов В. А. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10–14 років під впливом вправ легкої атлетики. *Спортивні ігри.* 2023. № 1. С. 18–30.

31. Микіч М. С., Чорненька Г. В., Турчин М. Д. Особливості розвитку сили засобами легкої атлетики у школярів 12–16 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 180–183.

32. Мусіяченко О., Гацко О., Гнутова Н. Формування національної свідомості в Україні з використанням засобів легкої атлетики. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2025. № 1. С. 138–151.

33. Носко М. О. Руховий розвиток школярів різних вікових груп (врахування віку 7–8 років як базового). Львів: ПУ. 2020. 58 с.

34. Осадченко Т. Теоретичні аспекти формування професійної готовності майбутніх тренерів з легкої атлетики до роботи із дітьми з

порушенням опорно-рухового апарату. *Молодь і ринок.* 2023. № 1. С. 149–153.

35. П’ятничук Г. О. Оцінка впливу засобів легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня. Слобож*анський науково-спортивний вісник.* 2014. № 3. С. 74–77.

36. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.

37. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена [Текст] : навч. посібник. К. : Олімпійська літ., 1995. 320 с.

38. Семенюк О., Горбатюк В. Вплив ритмічної гімнастики на удосконалення гнучкості у дівчат 7–8 років у позакласній роботі. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наук*. праць *XII Всеукр. студент. наук.-практ. конф.* Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 2019. С. 101–104.

39. Сергієнко В. М. Методика вивчення та оцінювання легкої атлетики на факультетах фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2001. № 13. С. 3–6.

40. Сергієнко В. М. Тестування найефективніший спосіб визначення підготовленості студентів на заняттях із легкої атлетики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 15. С. 12–17.

41. Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І. Метрологічний підхід до оцінювання критеріїв швидкісно-силової підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з легкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 2. С. 115–121.

42. Скугарева М. В. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. канд. наук із фізичного виховання і спорту. Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського. 2020. С. 1–24.

43. Тимошенко О. В., Щербак Л. М. Моделювання та контроль навчального процесу на заняттях з фізичного виховання молоді вищих навчальних закладів. Педа *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2001. № 15. С. 16–20.

44. Тиртишник В. Г. Основи спортивної підготовки легкоатлетів: використання легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку дітей віком 7–9 років. *Навчально-методичний посібник*. Київ: УАФ, 2018. С. 38–44.

45. Тімошенко Б. М. Відбір і спортивна орієнтація дітей та підлітків для занять легкою атлетикою у видах, які характеризуються швидкісно-силовими здібностями. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 240–246.

46. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 5. С. 144–148.

47. Філіпов В. В., Жула Л. В., Солонець Ю. Ю., Синіговець І. В. Біомеханічні параметри координаційних здібностей студентів факультету фізичного виховання в процесі занять легкою атлетикою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(1). С. 281–284.

48. Фоменко В. В., Єфременко А. М., Хмелюк О. В., Колоколов В. О., Крайник Я. Б., Жогло В. М. Застосування засобів легкої атлетики у тренуванні спринту регбістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 5. С. 148–151.

49. Фоменко В. В., Хмелюк О. В., Колоколов В. О., Жогло В. М., Єфременко А. М., Крайник Я. Б. Ефективність методики вдосконалення силових здібностей боксерів із використанням вправ легкої атлетики.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3. С. 146–149.

50. Хижняк А. А., Крупко Н. В. Психодіагностичне дослідження професійного становлення тренера з легкої атлетики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 1. С. 154–160.

51. Хижняк А. А., Мирошніченко В. О., Крупко Н. В. Метрологічний контроль якості проведення особистісно-орієнтованого тренінгу у тренерів з легкої атлетики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 1. С. 150–154.

52. Хорошуха М. Про інформативність деяких психофізіологічних показників у проведенні комплексного відбору юних спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 1. С. 59–64.

53. Черкашин Р. Є., Валькевич О. В., Добринський В. С., Яковів В. І. Визначення рівня фізичної підготовленості у швидкісно-силових видах легкої атлетики за допомогою тестувальних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 2. С. 140–143.

54. Черкашин Р. Особливості розвитку стрибучості в учнів груп попередньої базової підготовки з легкої атлетики. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт.* 2013. Вип. 10. С. 105–108.

55. Шейко Л. В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. *Спортивні ігри.* 2019. № 1. С. 67-74.

56. Шинкарук О. Особливості організації відбору спортсменів у

циклічних видах спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 1. С. 34–42.

57. Шульга Л. Побудова мікроциклів у тренуванні кваліфікованих спортсменок-плавців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 13-16.

58. Яловик А. Методика формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. Вип. 17. С. 72–76.

59. Яловик В., Яловик А. Історичне становлення та розвиток Західного державного центру олімпійської підготовки з легкої атлетики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2023. № 2. С. 28–34.

60. Янченко І. М., Дембіцька О. О., Хапсаліс Г. Л. Національна команда України з легкої атлетики на командному чемпіонаті Європи в рамках європейських ігор. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 3. С. 201–204.

61. Яримбаш К. С. Прогнозування часу змагальної дистанції плавців-спринтерів 15-17 років на основі показників інтегральної підготовленості. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3. С. 159-162.