

Non-governmental Organization  
International Center of Scientific Research



PROCEEDINGS OF THE  
XI INTERNATIONAL SCIENTIFIC  
AND THEORETICAL CONFERENCE

SCIENTIFIC FORUM:  
THEORY AND PRACTICE  
OF RESEARCH

13.03.2026

SAN FRANCISCO  
USA

**SCIENTIA**  
COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

**SECTION 22.****PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY**

- САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПРИЙНЯТТЯ  
ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ  
Апельт Г.В., Баранова А.Л. .... 328
- ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І СУБ'ЄКТИВНИЙ УСПІХ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВИХ У  
КОНТЕКСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ  
Хоменко А.А. .... 331

**SECTION 23.****MEDICAL SCIENCES AND PUBLIC HEALTH**

- KINESIOLOGICAL APPROACH TO PHYSICAL THERAPY IN POSTOPERATIVE  
REHABILITATION OF PATIENTS WITH FIBULA FRACTURE AND ANKLE JOINT  
DYSFUNCTION: A THREE-YEAR OBSERVATION (2023–2026)  
Oreshko K.V., Kryvonis Y.S. .... 335
- PROGRESSION OF DESTRUCTIVE CHANGES IN THE ALVEOLAR PROCESS IN  
SOMATIC PATIENTS DURING ORTHOPEDIC TREATMENT USING DENTAL  
IMPLANTS  
Ruzimbetov K.B. .... 338
- ПОРІВНЯННЯ МЕТОДІВ ВИСОКОЕФЕКТИВНОЇ РІДИННОЇ ХРОМАТОГРАФІЇ  
ТА ТАНДЕМНОЇ МАС-СПЕКТРОМЕТРІЇ У ДІАГНОСТИЦІ ПОРУШЕНЬ ОБМІНУ  
ТИРОЗИНУ  
Недайхліб Л.С., Шугайова В.С. .... 340
- УЛЬТРАЗВУКОВЕ СКАНУВАННЯ У ДІАГНОСТИЦІ ХРОНІЧНИХ УРЕТРИТІВ У  
ЖІНОК  
Россіхін В.В., Бухмін О.В., Бухмін О.О., Левченко Є.Д. .... 343
- ВІСЬ МІКРОБІОМУ ПОРОЖНИНИ РОТА ТА НИЖНІХ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ У  
ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА БРОНХІТИ І ПНЕВМОНІЇ  
Соловйова А.Г., Ткаченко М.В., Коваленко Н.І., Смородський В.О. .... 347
- ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ЖІНОК З МЕНОПАУЗАЛЬНИМИ  
ПОРУШЕННЯМИ  
Сюсюка В.Г., Сергієнко М.Ю., Деміденко О.В., Онопченко С.П., Колокот Н.Г. .... 350

**SECTION 24.****PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY**

- СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
Топчісва Г.О. .... 356

**SECTION 24.**

## PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Топчієва Ганна Олександрівна старший викладач кафедри фізичного виховання  
*Національний університет харчових технологій, Україна***СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ  
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Навчання у закладі вищої освіти – це період активного розумового і фізичного розвитку, соціалізації, який впливає на формування, зміцнення і збереження здоров'я студентів. Тому у цей час необхідно сформувати компетентності особистості, які дуже важливі для індивідуального здоров'язбереження а саме: мотивацію на здоровий спосіб життя, особистісну культуру здоров'я, розвивати адаптаційні можливості організму [1].

Правильно організовані заняття зі спортивних ігор сприяють зміцненню рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, позитивно впливають на профілактику або полегшення психічних захворювань, включаючи депресивні симптоми та хвороби, пов'язані з тривогою або стресом.

Також великою є роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання здобувачів освіти, таких, як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури та спорту; фізичне вдосконалення та зміцнення здоров'я як умови забезпечення та досягнення високого рівня професіоналізму у соціально значущих видах діяльності; природоподібний та індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного та достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь та навичок.

Спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення. З їхньою допомогою досягається мета – формування основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, що активно та довгостроково реалізуються у здоровому способі життя.

Спортивні ігри у фізичній культурі включають ігрові види спорту,

зокрема: баскетбол, волейбол, настільний теніс та інші. Всі види спортивних ігор відносяться до складно координаційних видів спорту, де координація, швидкість і спритність посідають провідне місце.

На заняттях зі спортивних ігор здобувачі вищих навчальних закладів набувають не лише важливих компетенцій, необхідних для оволодіння технікою ігор, але разом, такі заняття виховують наполегливість, цілеспрямованість, працьовитість, дисципліну, сприяють розвитку почуття обов'язку та відповідальності. Оволодіння технічними прийомами того чи іншого виду спортивних ігор вимагає неабияких зусиль від тих, хто займається, й певного рівня психічних та рухових здібностей. Серед різноманітних засобів у спортивних іграх особливе місце займають засоби, що спрямовані на формування координації. Переконатися у цьому можна спостерігаючи за здобувачами освіти, які мають низький рівень координації і тим самим не здатні до засвоєння техніки окремих видів спортивних ігор.

Слово «координація» латинського походження. Воно означає узгодженість, об'єднання, упорядкування. Відносно рухової діяльності людини вживається для визначення ступеня узгодженості її дій з реальними вимогами навколишнього середовища [2].

Науковці В.И. Лях, О. Колумбет, В. Костюкевич, М. Булатова, В. Платонов займалися проблемами вдосконалення координаційних здібностей молоді.

Координаційні здібності – це сукупність рухових здібностей, що визначають швидкість освоєння нових рухів, а також уміння адекватно перебудувати рухову діяльність при несподіваних ситуаціях. Основними компонентами координаційних здібностей є здібності до орієнтування в просторі, рівноваги, реагування, диференціюванню параметрів рухів, здатності до ритм, перестроювання рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів.

Основними засобами вдосконалення координаційних здібностей є фізичні вправи. Вони повинні бути різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах.

Оскільки координація за допомогою певної вправи, розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов.

Таким чином, для координації можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни: виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими

положеннями; виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправи; виконання додаткових рухів; щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими; кількість повторень конкретної вправи (підходу, завдання), тривалість та характер пауз між вправами (підходами, завданнями). Розвивають координацію на початку основної частини заняття [3].

Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей:

1. Рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якому базується засвоєння нових рухових дій.

2. Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів).

Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату) [4].

Координаційні здібності характерні для певного виду спортивних ігор, наприклад: баскетбол - здібності до реакції, орієнтування, кінестетичного диференціювання, з'єднання: зв'язки та комбінації; волейбол - здібності до реакції, диференціювання: параметрів рухів, орієнтування та зв'язку.

Проте значимість цих якостей визначається специфікою конкретної спортивної гри. Уявлення авторів, які визначали найважливіші для спортивних ігор координаційні здібності, є відносно єдиними. Різниця має місце у черговості, в якій, на думку фахівців, слід вдосконалювати ці здібності.

**Висновки.** Отже, можна констатувати, що заняття спортивними іграми суттєво впливають на вдосконалення координаційних здібностей здобувачів вищих навчальних закладів. Основними засобами вдосконалення координаційних здібностей, вважаємо є фізичні вправи, ігри з м'ячем. Вони повинні бути різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату, виконуватися в ускладнених умовах. Покращення показників координаційних можливостей здобувачів, комплексно впливають на організм: зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, вдосконалюють функції внутрішніх органів і систем, оптимізують координацію рухів та сприяють загальному підвищенню рівня розвитку фізичних якостей, що в свою чергу веде до покращення фізичного стану.

### Список використаних джерел:

1. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету в процесі неформальної фізкультурної освіти: навч.-мет. посіб. для студ. аграрн. вищ. навч. закладів. Суми, 2019. 97 с.
2. Дегтярьова І.В., Долгарева М.Г., Гасан Ю.М. та ін. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей та їх удосконалення: мет. вказів. для студ. осн. та спец. мед. групи з дисц. «Фізичного виховання» для студ. усіх спец. –Харків: НТУ«ХП», 2018. 23 с.
3. Сокирко О.С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліф. рівня «бакалавр» нап. під-ки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с.
4. Магльований А.В., Кунинець О.Б., Хомишин В.П. та ін. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні реком. для сам. роботи студ. з навч. дисципліни «Фізичне виховання». -Львів: ЛНМУ ім. Данила Галицького, 2019. 20 с