13. Otero-Saborido, F. M., Torreblanca-Martínez, V., González-Jurado, J. A. (2020). Peer Assessment in Physical Education: A Systematic Review of the Last Five Years. Sustainability. 2020; 12(21): 9233. DOI: https://doi.org/10.3390/su12219233

14. Otero-Saborido, F. M., Torreblanca-Martínez, V., González-Jurado, J. A. (2021). Systematic Review of Self-Assessment in Physical Education. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(2): 766. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18020766

15. Shearer, C., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, K., Arundell, L., Ridgers, N. D. (2023). Validity, Reliability, and Feasibility of Physical Literacy Assessments Designed for School Children: A Systematic Review. Sports Medicine. 2023; 53(10): 1905–1929. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-023-01867-4

16. Slingerland, M., Weeldenburg, G., Borghouts, L. (2024). Formative Assessment in Physical Education: Teachers' Experiences When Designing and Implementing Formative Assessment Activities. European Physical Education Review. 2024; 30(4): 620–637. DOI: https://doi.org/10.1177/1356336X241237398

17. Sousa, A. C., Ferrinho, S. N., Travassos, B. (2023). The Use of Wearable Technologies in the Assessment of Physical Activity in Preschool- and School-Age Youth: Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023; 20(4): 3402. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20043402

18. UNESCO. (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015. 88 p. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101

Стаття надішла до редакції / Received 01.08.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).21

Погребний В.В.,
старший викладач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0001-6374-5817
Степаненко В.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних ігор УніверситетуГригорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0003-1653-2426
Коханець П.П.
кандидат наук з фізичноговиховання та спорту,доцент,
доцент кафедри спортивних ігор Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-0795-3141-0207
Бойко Г.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-4751-6923

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

У статті здійснено аналіз сучасних наукових підходів до розвитку координаційних здібностей юних спортсменів засобами спортивних ігор з урахуванням вікових особливостей організму. Обґрунтовано значення координаційної підготовки як складової багаторічного спортивного вдосконалення дітей і підлітків. Узагальнено дані щодо сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей у віці від 8 до 16 років та визначено особливості формування здатності до рівноваги, просторової орієнтації, швидкості реагування, диференціювання м'язових зусиль, відчуття ритму й перебудови рухових дій. Проаналізовано потенціал спортивних ігор як ефективного засобу комплексного розвитку координаційних здібностей завдяки високій варіативності рухових дій, необхідності швидкого прийняття рішень та постійній зміні ігрових ситуацій. Показано, що застосування диференційованого підходу з урахуванням вікових закономірностей розвитку рухових функцій забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу, сприяє формуванню технічної майстерності, розвитку рухового інтелекту та профілактиці травматизму. Перспективним напрямом удосконалення підготовки юних спортсменів є індивідуалізація засобів розвитку координаційних здібностей відповідно до сенситивних періодів онтогенезу та специфіки окремих спортивних ігор.

Ключові слова: *спортивні ігри, юні спортсмени, координаційні здібності, вікові особливості, сенситивні періоди, тренувальний процес.*

Age-related characteristics of the development of coordination skills in young athletes through sports games. *This article analyzes contemporary scientific approaches to the development of coordination skills in young athletes through sports games, considering age-related physiological characteristics. Purpose of the study: To conduct a content*

analysis of current scientific literature in order to synthesize information on the age-related characteristics of the development of coordination skills in young athletes through sports games, to identify sensitive periods in their development, and to provide a rationale for practical recommendations on structuring the training process.

It substantiates the importance of coordination training as a component of long-term athletic development in children and adolescents. Data on the sensitive periods for the development of coordination skills between the ages of 8 and 16 are summarized, and the characteristics of the development of balance, spatial orientation, reaction speed, differentiation of muscular effort, sense of rhythm, and reorganization of motor actions are identified. The potential of sports games as an effective means of comprehensively developing coordination abilities has been analyzed, owing to the high variability of motor actions, the need for rapid decision-making, and the constant change in game situations. It is demonstrated that the application of a differentiated approach, considering age-related patterns of motor function development, enhances the effectiveness of the training process, promotes the development of technical skill and motor intelligence, and helps prevent injuries. A promising direction for improving the training of young athletes is the individualization of methods for developing coordination abilities in accordance with the sensitive periods of ontogenesis and the specific characteristics of individual sports games.

Key words: *sports games, young athletes, coordination abilities, age-related characteristics, sensitive periods, training process.*

Постановка проблеми. Спортивні ігри потребують високого рівня технічної й тактичної підготовленості спортсменів. Їм властива швидка зміна ігрових ситуацій та достатньо інтенсивна змагальна діяльність. Для спортсменів ігрових видів спорту необхідно формувати точність, швидкість, економічність і варіативність виконання рухових дій. Отже одним з провідних чинників для досягнення високих спортивних результатів є відповідний рівень розвитку координаційних здібностей.

Як відомо, і про це стверджують науковці [1; 3; 7; 10; 11; 15], спортивні ігри це найефективніший засіб розвитку координаційних здібностей. У процесі гри, будь то футбол, баскетбол, волейбол чи гандбол завжди поєднуються різноманітні рухові дії, для виконання яких є необхідність швидкого прийняття рішень, що відбувається в умовах дефіциту часу та просторової невизначеності. Під час гри спортсмени постійно змінюють швидкість пересування, напрямок руху. Спортивні ігри потребують виконання складно координаційних технічних прийомів, гравці завжди взаємодіють як із партнерами так і протидіють суперникам. Все це має стимулювати комплексний розвиток швидкості реакції та здатності до швидкої перебудови рухових дій. Не менш важливими є розвиток рівноваги, просторової орієнтації, ритмічності рухів, і диференціювання м'язових зусиль.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці, С. Гуменюк, С. Сапрун, П. Ладик, підтримують визначення координаційним здібностям, що дає Т. Круцевич [3, с. 221] і вважають, що це «здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань». Координацію характеризує, на думку науковців, можливість управляти своїми рухами. Також вони виділяють «наступні відносно самостійні види координаційних здібностей: оцінювати просторові, часові й силові параметри рухів та керувати ними; зберігати рівновагу; відчувати ритм; орієнтуватися у просторі; довільно розслабляти м'язи; координувати рухи (спритність) [3, с. 221].

Аналіз праць сучасних науковців свідчить, що більшість з них розглядають координаційні здібності як інтегральну характеристику рухової діяльності, яка формується під впливом морфофункціональних особливостей та розвитком нервової системи організму [4; 5; 9], інтегрованим комплексом рухових якостей, який відображає загальну функціональну готовність організму до формування, контролю й оперативного коригування рухових дій [6]. Залежить від фізичної підготовленості [5], рівня технічної майстерності [6; 9] та специфіки спортивної спеціалізації [1; 3; 11; 13; 15].

Наукові дослідження свідчать, що координаційні здібності є одним із провідних чинників, які визначають ефективність технічної підготовленості та спортивної результативності юних спортсменів [11; 12; 14].

Результати сучасних досліджень підтверджують необхідність диференційованого підходу до розвитку координаційних здібностей відповідно до віку спортсменів, оскільки ефективність використання однакових тренувальних засобів суттєво змінюється залежно від етапу онтогенетичного розвитку [1; 11].

Діти мають статеві відмінності та індивідуальні темпи біологічного розвитку, мають і індивідуальні вікові межи, що формує певні сенситивні періоди, а значить зумовлює специфіку спортивної спеціалізації та особливості організації тренувального процесу. Отже планування підготовки передбачає врахування календарного і біологічного віку юних спортсменів.

Наукові дослідження свідчать, що координаційні здібності розвиваються нерівномірно [5; 9] Відбувається гетерохронність розвитку різних видів координаційних здібностей [6, с. 106]. Для кожної їх складової існують сенситивні періоди, протягом яких педагогічний вплив є найбільш ефективним. Ігнорування цих закономірностей може призвести до зниження ефективності тренувального процесу та збільшення часу, необхідного для формування технічних навичок.

Дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей свідчать, що «точність м'язових диференціювань, спритність, координація рухів, швидкість успішно розвиваються у молодшому шкільному віці» [8, с.122].

Розвиток координаційних здібностей у підлітковому віці, відмічають науковці, має тісний зв'язок із процесом дозрівання центральної нервової системи це зумовлює активне становлення здібностей до просторової орієнтації, підтримання рівноваги та швидких реакцій. Цей етап розвитку вважається оптимальним для удосконалення складних рухових комбінацій та здібності до адаптації рухових програм [6, с. 106].

Якщо мати на увазі систему багаторічної спортивної підготовки, то безумовно, особливого значення набуває дитячий і підлітковий вік. Саме в цей період активно формується центральна нервова система, активно розвиваються руховий аналізатор та сенсорні системи, а також вдосконалюється міжм'язова взаємодія. Цей період є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей, які в подальшому визначають ефективність технічної підготовки спортсменів.

Насьогодні відома достатня кількість досліджень, що присвячені фізичній підготовці юних спортсменів, але, на наш погляд, все ж особливої уваги потребує узагальнення даних щодо сенситивних періодів розвитку окремих координаційних здібностей та визначення оптимальних підходів до організації тренувального процесу юних спортсменів.

Мета дослідження. Здійснити контент аналіз сучасної наукової літератури щодо узагальнення відомостей про вікові особливості розвитку координаційних здібностей юних спортсменів засобами спортивних ігор, визначити сенситивні періоди їх розвитку та обґрунтувати практичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток координаційних здібностей є одним із найважливіших напрямів фізичної підготовки юних спортсменів. В дитячому та підлітковому віці відбувається інтенсивне дозрівання центральної нервової системи, удосконалюються механізми сенсомоторної регуляції, формуються між аналізаторні зв'язки та підвищується здатність до засвоєння нових рухових дій. У цей період організм характеризується високою пластичністю нервових процесів, що створює сприятливі умови для розвитку координаційних здібностей.

Координаційні здібності мають неоднакові темпи розвитку що представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Сприятливий вік для розвитку координаційних здібностей юних спортсменів

Координаційна здібність	Сенситивні періоди
Збереження рівноваги	8-11 років
Проста рухова реакція	8-11 років
Відчуття ритму	8-12 років
Просторова орієнтація	8-12 років
Динамічна рівновага	7 - 10 років
Точність рухів	9-10 років
Формування складних координаційних умінь	9-10 років
Диференціювання м'язових зусиль	10-14 років
Перебудова рухових дій	11- 15 років
Реакція вибору	12-16 років
Узгодження складних рухових дій	13-16 років

Отже, вік 8-10 років вважається одним із найсприятливіших для розвитку більшості координаційних здібностей. Так як саме в цей період швидко засвоюються нові рухові дії, діди достатньо легко переключаються між різними видами діяльності і легко навчаються. У віці 8-10 років активно розвиваються: здатність до збереження статичної та динамічної рівноваги; орієнтація в просторі, відчуття ритму, темпу; швидкість простої рухової реакції і, навіть диференціювання часових і просторових параметрів рухів.

Саме для розвитку таких здібностей рекомендовано проводити навчання в ігровій формі, засобами рухливих та спортивних ігор. Необхідно включати вправи на рівновагу, вправи зі зміною напрямку руху, вправи з різними м'ячами, смуги перешкод, різноманітні естафети.

Інтенсивний розвиток нервової системи продовжується у віці 11-13 років, але саме в цей період дуже швидко змінюються антропометричні показники (може збільшуватися маса тіла, довжина кінцівок) пубертатного періоду). Зміни, що виникають на початку пубертатного періоду можуть ускладнювати процеси керування рухами, а значить і зниженням точності виконання технічних дій. У цей період важливо спрямувати тренувальний процес на розвиток складних рухових реакцій, удосконалювати міжм'язову координацію, формувати здатність швидко перебудовувати рухові дії відповідно до зміни ігрової ситуації а також розвивати координації в умовах дефіциту часу. У спортивних іграх рекомендується збільшувати кількість вправ із прийняттям тактичних рішень, використовувати двосторонні навчальні ігри, вправи з несподіваною зміною умов виконання, різноманітні варіанти передач, ведення та ловіння м'яча.

Якщо розглядати старший підлітковий вік 13-16 років – це період завершення формування більшості механізмів нервово-м'язової регуляції, накопичення техніко-тактичного досвіду, підвищення здатності до точного дозування м'язових зусиль. Саме у підлітковому віці удосконалюється швидкість переробки сенсорної інформації, покращується координація складних технічних дій – це створює передумови для розвитку: складних реакцій вибору, точності технічних прийомів в умовах втоми, координації командної взаємодії та передбачення намірів і рухів супротивника, координації в умовах високої швидкості пересування. У цей період всі підготовка повинна відповідати змагальній діяльності. Рекомендовано використовувати вправи з високою інтенсивністю, виконання технічних дій після фізичного навантаження, моделювання ігрових ситуацій та вправи на прийняття рішень в умовах обмеженого часу.

Вікові межі, що представлені в таблиці є орієнтовними, оскільки темпи біологічного дозрівання дітей можуть істотно відрізнятися. Під час планування тренувального процесу тренеру необхідно враховувати не лише паспортний, а й біологічний вік спортсменів, рівень їхнього фізичного розвитку, спортивний стаж та індивідуальні особливості

нервової системи. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності розвитку координаційних здібностей і створює передумови для успішного опанування складних техніко-тактичних дій у спортивних іграх.

Отже, найбільш сприятливими для розвитку базових координаційних здібностей є 8-12 років, тоді як удосконалення складних координаційних проявів, зокрема реакції вибору, антиципації та перебудови рухових дій, триває до 15-16 років.

Спортивні ігри належать до найбільш ефективних засобів розвитку координаційних здібностей, оскільки поєднують різноманітні за структурою рухові дії, що виконуються в умовах постійної зміни ігрової ситуації. Рис.1.

Ефективність розвитку координаційних здібностей значною мірою залежить від раціонального добору засобів і методів тренування відповідно до вікових особливостей юних спортсменів. Табл. 2.

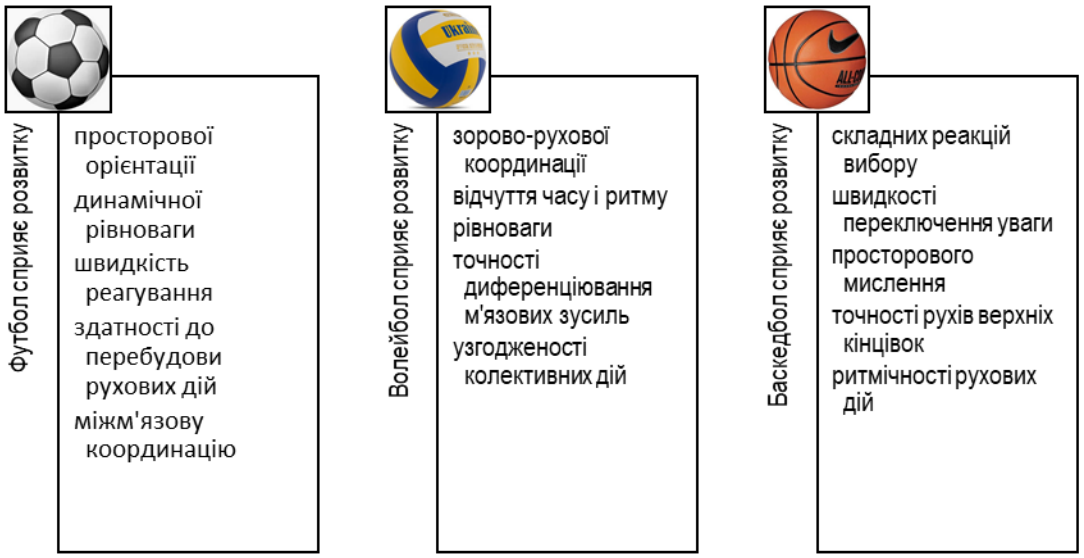


Рис. 1 Особливості розвитку координаційних здібностей юних спортсменів засобами спортивних ігор

Саме для розвитку координаційних здібностей юних спортсменів ефективними вправами у футболі є вправи з веденням м'яча в обмеженому просторі, виконання передач після зміни напрямку руху, вправи «1×1», «2×2», ігри на зменшених майданчиках, а також координаційні вправи з використанням драбинок, бар'єрів і конусів; у баскетболі – вправи зі зміною напрямку атаки, передачами в русі, виконанням кидків після фінтів, швидкісним веденням м'яча та ігрові вправи з чисельною перевагою або меншістю; у волейболі доцільно використовувати вправи на передачі м'яча в різних положеннях, вправи після переміщень, ігри зі зміною кількості торкань м'яча, вправи на швидке переміщення вздовж сітки та ігрові ситуації зі змінними умовами.

Таблиця 2

Орієнтовні засоби і методи тренування відповідно до вікових особливостей юних спортсменів

Вік	Засоби і методи тренування
8-10 років	приділяти основну увагу формуванню широкого фонду рухових умінь. Заняття мають бути емоційно насиченими, містити значну кількість рухливих ігор, естафет, вправ на рівновагу, орієнтування в просторі та зміну способі в пересування.
11-13 років	поступово ускладнювати координаційні завдання шляхом використання нестандартних вихідних положень, виконання вправ із кількома м'ячами, поєднання технічних прийомів із когнітивними завданнями та вправами на швидке прийняття рішень.
14-16 років	застосовувати вправи, максимально наближені до умов змагальної діяльності. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку координації в умовах фізичної та психоемоційної втоми, удосконаленню антиципації, швидкості тактичного мислення та взаємодії з партнерами.

Цікавими виявляються і варіативні методи навчання, ігри з невеликою кількістю гравців (small-sided games) [12], тренування з виконанням двох завдань одночасно (dual-task training), не стабільних опор та координаційних драбинок.

Їх застосовують для розвитку уваги, вдосконалення рухового контролю, оперативного мислення, швидкості обробки інформації та здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу.

Висновки. Аналіз сучасних наукових джерел підтвердив, що координаційні здібності є однією з провідних складових фізичної підготовленості юних спортсменів. Найбільш сприятливими для розвитку базових координаційних здібностей є 8-12 років, тоді як удосконалення складних координаційних дій, таких як реакції вибору, антиципації та перебудови рухових дій, триває до 15–16 років. Засоби спортивних ігор забезпечують комплексний розвиток

координаційних здібностей. Побудова тренувального процесу має здійснюватися з урахуванням сенситивних періодів розвитку, біологічного віку, індивідуальних морфофункціональних особливостей.

Перспективними напрямами подальших наукових досліджень є розроблення диференційованих програм розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів різних вікових груп із використанням сучасних цифрових технологій моніторингу та педагогічного контролю**.**

Література

1.Абдула, А. Б., & Кофанов, І. (2025). Тестування координаційних здібностей дітей у футболі: аналіз існуючих шкал і розробка авторської методики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(192), 9–14. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).01

2.Горбенко, О. В., & Бондарева, О. І. . (2022). Вікова динаміка розвитку координаційних здібностей учнів початкових класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(157), 58–62. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).14

3.Гуменюк С., Сапрун С., Ладик П. (2024) Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1(1), 220-228. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34

4.Дарабан, І. П. (2026). Взаємозв'язок між показниками координаційно-силових здібностей і станом нервової системи учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(205), 45–50. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).08

5.Дьоміна, Ж. ., & Круц, А. . (2025). Темпи біологічного розвитку як критерій диференціації рухових навантажень при розвитку координаційних здібностей молодших школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(194), 106–110. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).20

6.Логвиненко, С., & Грибан, Г. (2025). Особливості розвитку координаційних здібностей учнів середнього віку на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(198), 105–108. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).21

7.Маляр, Е., Маляр, Н., & Безпалова, Н. . (2025). Особливості підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(186), 87–90. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).17

8.Нестерчук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічнюк І. Р., Чоповський Д. П. (2022). Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку *Rehabilitation and Recreation*, *13*, 121-125. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.16

9.Омельчук О. (2024). Біологічні передумови культури рухів школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(177), 103–107. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).21

10. Тимчик, М., Масол, В., & Дорохова, О. (2025). Формування морально-вольових якостей в юних спортсменів засобами спортивних ігор. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(188), 313–316. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).74

11. Чуча, Н. ., & Ildiko, V. . (2024). Показники координаційних здібностей баскетболістів 10-12 років . *Спортивні ігри*, (2(32), 138–145. https://doi.org/10.15391/si.2024-2.11

12. Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., et al. (2021). Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine DOI: 10.3389/fpsyg.2021.667041

13. Gao Y, Yang Y, Xian C, Wang Z. (2025) Comparative study of functional training and traditional resistance training on lower-limb strength performance in male adolescent volleyball players: a randomized controlled trial. Front Physiol. 2;16:1629055. DOI: 10.3389/fphys.2025.1629055

14. Grine, W. (2025). Effects of mini-band resistance training on linear speed and coordination ability in youth soccer players. *Scientific Journal of Sport and Performance*, *4*(4), 501–510. https://doi.org/10.55860/YVLS4311

15. Madeira, M., Fernandes, R., Mercê, C., Pito, A., Sousa, M., & Branco, M. (2026). Efecto del entrenamiento específico de la coordinación en el rendimiento de jóvenes futbolistas: una revisión sistemática. *Retos*, *81*, 216-224. https://doi.org/10.47197/retos.v81.116996

References

1.Abdula, A., & Kofanov, I . (2025). Testing children's coordination abilities in football: analysis of existing scales and development of an author's methodology. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (5(192), 9–14. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).01 (In Ukrainian).

2.Horbenko, O., & Bondareva, O. (2022). Age dynamics of development of coordination abilities of primary school students. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (11(157), 58–62. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).14 (In Ukrainian).

3.Gumenyuk S., Saprun S., Ladyka P. (2024) Features of the development of coordination skills of young football players. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 220-228. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34 (In Ukrainian).

4.Daraban, I. P. (2026). The relationship between indicators of coordination and strength abilities and the state of the nervous system of high school students. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (5(205), 45–50. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).08 (In Ukrainian).

5.Domina, Z., & Kruts, A. . (2025). The rate of biological development as a criterion for differentiating motor loads in the development of coordination abilities of younger schoolchildren. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (7(194), 106–110. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).20 (In Ukrainian).

6.Lohvynenko, S., & Griban , G. (2025). Peculiarities of the development of coordination abilities of middle-aged students in physical education lessons. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (11(198), 105–108. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).21 (In Ukrainian).

7.Maliar, E., Malsar, N., & Bezpalova, N. (2025). Features of training high-class athletes in combat sport. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (1(186), 87–90. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).17 (In Ukrainian).

8.Nesterchuk N. Ye., Sydoruk I. O., Zarichniuk I. R., Chopovskyi D. P. (2022). Development of coordination abilities of children of younger school age. (2022). *Rehabilitation and Recreation*, *13*, 121-125. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.16 (In Ukrainian).

9.Omelchuk, O. (2024). Biological prerequisites of schoolchildren's movement culture. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (4(177), 103–107. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).21 (In Ukrainian).

10. Tymchyk, M., Masol, V., & Dorokhova, O. (2025). Formation of moral and volitional qualities in young athletes through sports games. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (3K(188), 313–316. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).74 (In Ukrainian).

11. Chucha, N. ., & Ildiko, V. . (2024). The Indicators of Coordination Abilities in 10-12 Year-Old Basketball Players. *Sports Games*, (2(32), 138–145. https://doi.org/10.15391/si.2024-2.11 (In Ukrainian).

12. Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., et al. (2021). Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine DOI: 10.3389/fpsyg.2021.667041

13. Gao Y, Yang Y, Xian C, Wang Z. (2025) Comparative study of functional training and traditional resistance training on lower-limb strength performance in male adolescent volleyball players: a randomized controlled trial. Front Physiol. 2;16:1629055. DOI: 10.3389/fphys.2025.1629055

14. Grine, W. (2025). Effects of mini-band resistance training on linear speed and coordination ability in youth soccer players. *Scientific Journal of Sport and Performance*, *4*(4), 501–510. https://doi.org/10.55860/YVLS4311

15. Madeira, M., Fernandes, R., Mercê, C., Pito, A., Sousa, M., & Branco, M. (2026). Efecto del entrenamiento específico de la coordinación en el rendimiento de jóvenes futbolistas: una revisión sistemática. *Retos*, *81*, 216-224. https://doi.org/10.47197/retos.v81.116996

Стаття надійшла до редакції / Received 02.08.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026