

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ
ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKvo1-M21
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Сакун Сергій Сергійович

Керівник: **Мисів В. М.**, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Рецензент: **Зубаль М. В.**, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	8
1.1. Особливості реорганізації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти у сучасних умовах	8
1.2. Парадигма спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів: вітчизняні та світові розвідки	16
1.3. Використання засобів видів спорту для здоров'яформування та фізичного вдосконалення студентської молоді	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Методи дослідження	31
2.2. Організація дослідження	38
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ РОЗРОБКИ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	40
3.1. Оцінювання ефективності організації занять студентів з фізичного виховання у закладах вищої освіти	40
3.2. Мотиваційні пріоритети студентської молоді у виборі видів рухової активності	50
3.3. Оцінювання показників фізичного стану студентів закладів вищої освіти.....	56
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

САН – самопочуття, активність, настрій

ФВ – фізичне виховання

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку, що визначає головні завдання соціальної програми нашої держави. На цьому, зокрема, наголошують розробники Національної стратегії розвитку оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Для вирішення цього завдання необхідно сформувати у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я [39].

Науковці стверджують, що зміни, які відбуваються у структурі та змісті освіти, є необхідністю і відображенням тих процесів, які виникають у соціумі. Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва закладів вищої освіти модернізації всієї системи освіти, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання». Закон України «Про вищу освіту», що набув чинності у 2014 р., відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив у сфері фізичної культури, спрямованих на підвищення якості вищої освіти, невід'ємними складовими якої є розвинений студентський спорт, культура рухової активності та навички здоров'язбереження. Водночас слід визнати, що наразі не вдосконалено програмно-нормативне забезпечення, що не сприяє підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Незважаючи на значний інтерес дослідників до цього питання впродовж останніх років, результативно покращити ситуацію і якимось чином змінити ставлення до дисципліни «Фізичне виховання» з боку керівництва та студентів закладів вищої освіти (ЗВО) не вдалося. Як наслідок, дисципліну «Фізичне виховання» поступово було переведено з блоку нормативних у блок вибіркових, а в деяких закладах вищої освіти і зовсім скасовано [4; 24]. На думку фахівців, найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не

стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного здобуття знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. Вивчення підходів до організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО є предметом численних досліджень, оскільки існуючий стан організації фізичного виховання студентів, на думку багатьох фахівців, не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на директивному рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують індивідуальні особливості та схильності студентів. Дослідники відзначають існування низки проблем в організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України. На думку науковців, діюча на сьогодні система фізичного виховання у ЗВО України недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів до систематичних занять. Традиційна форма занять з фізичного виховання, що не враховує мотиваційних пріоритетів студентів до видів рухової активності, призводить до зниження зацікавленості студентів процесом фізичного виховання та до формального відбування навчальних занять з цього предмета. На необхідності перегляду структури навчальної дисципліни фізичне виховання у ЗВО наголошує багато дослідників, зважаючи на те, що фізична культура у ЗВО є невід'ємною складовою формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Науковці стверджують, що необхідно приділити увагу оптимізації фізичного виховання студентів, а саме організації занять за обраним видом спорту та рухової активності оздоровчої спрямованості [5; 24; 38].

Разом з тим у спеціальній літературі недостатньо обґрунтованими є розробки, присвячені використанню здоров'яформувальних технологій спортивно-орієнтованого фізичного виховання, що й зумовлює актуальність дослідження. Вищесказане підкреслює перспективність, необхідність і актуальність наукових досліджень з оцінювання переваг використання окремих видів рухової активності для фізичного виховання студентської молоді.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити здоров'яформувальну технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, спрямовану на покращення показників фізичного та психоемоційного стану молоді, створення належних умов для залучення їх до рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти в сучасних умовах за даними вітчизняної та зарубіжної спеціальної літератури.

2. Вивчити ставлення науково-педагогічних працівників та студентів до організації процесу фізичного виховання, особливості мотивів та інтересів студентів до занять руховою активністю, показників їх фізичного стану як основних компонентів здоров'яформувальної технології.

3. Обґрунтувати й розробити структуру і зміст етапів здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

4. Оцінити ефективність здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; соціологічні методи дослідження (анкетне опитування, бесіда); педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості широкого застосування теоретичних положень і методичних розробок, викладених у дисертації, в процесі організації спортивно-орієнтованих занять, секційної роботи студентської молоді у закладі вищої освіти. Розроблено

структуру та зміст програми занять з використанням засобів настільного тенісу. Засоби, подані в програмі, окрім питання здоров'яформування, вирішують також завдання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Також доречним буде використання отриманої інформації під час післядипломної освіти та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 12 березня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій публікації.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 68 сторінках, з яких 61 основного тексту, вона містить 2 рисунки та 13 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 56 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду, дозволив встановити, що зміст та спрямованість фізичного виховання в переважній більшості ЗВО не забезпечують належного рівня здоров'я студентської молоді. Виявлено значну кількість досліджень, пов'язаних з підвищенням якості організаційних та нормативно-правових сторін фізичного виховання студентів, використанням сучасних видів рухової активності, впровадженням у освітній процес інформаційних, здоров'яформувальних, спортивно-орієнтованих технологій. Існуючі на сьогодні підходи до використання здоров'яформувальних технологій організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання знаходять відображення у вітчизняній літературі лише фрагментарно, тоді як зарубіжні публікації дають широке уявлення про використання в багатьох країнах із цією метою різноманітних засобів видів спорту. Таким чином, можна констатувати необхідність вирішення наукового завдання, що полягає в недостатньому організаційно-методичному забезпеченні здоров'яформувальної складової спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

2. Проведене соціологічне дослідження, спрямоване на виявлення ставлення студентів ЗВО до навчальної дисципліни «Фізичне виховання», дало змогу зробити висновок, що це ставлення є індіферентним. Хоча 79,5 % студентів стверджують, що їм подобається дисципліна «Фізичне виховання», регулярно відвідують її тільки третина студентів. Основною причиною, що лімітує участь студентів у заняттях фізичним вихованням, є те, що заняття не враховують їх інтересів та уподобань у видах рухової активності. Встановлено, що 55,17 % студентів взагалі не влаштовує зміст занять, 44,83 % – частково влаштовує. Результати опитування науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання ЗВО України засвідчують необхідність кардинальних змін системи фізичного виховання у вишах. За результатами соціологічних досліджень

встановлено, що високою популярністю серед студентів користується настільний теніс, як вид рухової активності, що не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення.

3. Серед досліджуваного контингенту переважали особи з середнім рівнем фізичного здоров'я, у той же час тільки незначна кількість студентів мали безпечний рівень здоров'я. Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р. М. Баєвського у дівчат дозволяє констатувати, що 66,7 % із них мають задовільний рівень адаптації, 33,3 % – мають напругу механізмів адаптації. У юнаків 99,3 % мають задовільний рівень. Дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчить, що у 33,9 % дівчат та 50,3 % юнаків спостерігався задовільний рівень. Середньостатистичні показники фізичної підготовленості у дівчат і юнаків знаходилися на рівні нижче середнього та низькому. Оцінювання показників фізичного стану стало підґрунтям для розробки програми занять. Враховуючи необхідність розвитку професійно-важливих якостей, притаманних майбутнім фахівцям технічної групи спеціальностей, в якості основного засобу було рекомендовано настільний теніс.

4. Аналіз можливості впровадження настільного тенісу у програми фізичного виховання студентів дозволив встановити, що у ЗВО наявні належні умови (організаційні, матеріально-технічні, кадрові) для організації подібних занять, у той же час додаткової уваги потребує програмно-методичне забезпечення цієї діяльності через недостатнє теоретичне обґрунтування і неналежну ефективність наявних розробок, які пов'язані з недотриманням вимог щодо планування змісту занять, методики навчання, недоліками у плануванні теоретичної та практичної підготовки.

5. Проведені дослідження дають підставу припустити, що використання у здоров'яформувальній технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання настільного тенісу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості і переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні майбутнім фахівцям технічної групи спеціальностей, тому їх можна рекомендувати як основу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Спостерігалася тенденція до покращення у показниках збалансованості нервових процесів, теплінг тесту як у юнаків, так і у дівчат, достовірними були зміни у показниках простої та складної зорово-моторної реакції (за всіма показниками у юнаків та дівчат, ($p < 0,05$)). У юнаків і дівчат функціональний стан рухового аналізатора покращився і відповідав задовільному стану, а статистичний аналіз результатів виявив достовірний приріст проби Ромберга у дівчат ($t = 5,02$, $p < 0,05$) та у юнаків ($t = 4,97$, $p < 0,05$); незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), спостерігалася тенденція до покращення порога зорової чутливості ближньої і далекої точок зору. У юнаків достовірно покращилися параметри часу впрацьованості ($t = 2,33$, $p < 0,05$), показники стомлюваності ($T = 15$, $p < 0,01$) і переключення уваги ($T = 45$, $p < 0,05$), у дівчат значне поліпшення стану уваги виявлено тільки в показнику стомлюваності ($T = 10$, $p < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрес А. , Сербо Є., Фестрига С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів. Молода спортивна наука України. 2015;2(19):6–12.
2. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;1:35–9.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграф-сервіс; 2014. 280 с.
4. Андреева О, Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;15:31–5.
5. Денисова Л.В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Виміри і методи математичної статистики у фізичній культурі та спорті. Навчальний посібник. Київ : Олімп. література, 2008. 127 с.
6. Долбишева Н. Г. «Загальні основи неолімпійського спорту» як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. №10, С. 20-24.
7. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні. Теорія і практика фізичного виховання. Київ. 2012. №1, С. 393-400.
8. Долбишева НГ. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький; 2012. 258 с.
9. Долбишева Н. Г. Неолімпійський спорт як соціальний інститут. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2015. №2, С. 70-73.

10. Долбишева Н. Г. Особливості тенденцій розвитку Всесвітніх ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2016. №3. С. 46-51.

11. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №1(39). С. 33-36.

12. Долбишева Н. Г. Характеристика етапів розвитку Всесвітніх ігор як міжнародного спортивного заходу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Вип. 12. Вінниця: Планер. 2011. С. 21-25.

13. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С.142-149.

14. Імас Є. В., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2016. №3. С. 145-152.

15. Імас Є.В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт : навч.-наочн. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 202 с.

16. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту). Київ : НУФВСУ, 2015. 393 с.

17. Кропивницька Т., Войтова О., Краснянський К. Всесвітні ігри «Спортаккорд» у системі неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 156-161.

18. Леонов Я., Путятин Г. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №5(43). С. 29-34.

19. Маринич В. Л., Прибильська Т. К. Світові ігри: стан та перспективи розвитку у світі. Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. 2013. С. 48-54.

20. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Магістр: обличчям до науки (технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю «Спорт»): навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Львів: СПОЛОМ, 2015. 88 с.
21. Матвеев С.Ф., Кропивницька Т. А., Борисова О. В, Когут І. О., Данько Т. Г. Організаційні аспекти сучасного спорту : навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 107 с.
22. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту. ЮНЕСКО. [Електронний ресурс] Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_350.
23. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.
24. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ: НУВСУ. 2008. 37 с.
25. Мокін Б. І., Мокін Б. О. Методологія та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2014. 180 с.
26. Офіційний сайт Всесвітніх ігор єдиноборств: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldcombatgames.com>
27. Офіційний сайт Всесвітніх інтелектуальних ігор SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.worldmindgames.net>
28. Офіційний сайт Міжнародної асоціації SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com>
29. Офіційний сайт Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/>
30. Офіційний сайт Міжнародної асоціації інтелектуального спорту: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.imsaworld.com>
31. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

32. Офіційний сайт Спортивного комітету України. [Електронний ресурс].
Режим доступу: <http://scu.org.ua>
33. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.2. 696 с.
34. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.1. 752 с.
35. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література. 2015. 752 с.
36. Старостіна А., Канищенко О. Суперечливі шляхи глобалізації. Економіка України. 2008. №5. С. 58-65.
37. The 7th World Games 2005 in Duisburg [http](http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm). [Електронний ресурс].
Режим доступу : [//www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm](http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm)
38. Томашевський В. В. Історія і тенденції розвитку сучасних Олімпійських ігор. Київ: НУФВСУ. 2012. 119 с.
39. Casini L. The making of a lex sportiva by the court of arbitration for sport. Lex Sportiva: What is Sports Law. TMC : Asser Press. 2012. P. 149-171.
40. Kambitsis C. Sports advertising in print media: the case of 2000 Olympic Games. Corporate Communications: An International Journal. 2012. №7(3). P. 155-161.
41. Rules of The World Games: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/the-iwga/governing-documents>
42. Smith A. C., Graetz B. R., Westerbeek H. M. Brand personality in a membership based organization. International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing. 2021. №11(3). P. 251-266.
43. SportAccord (Previously known as GAISF, the General Association of International Sports Federations). Statutes. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com/en/about/index.php>
44. The 8th World Games in Kaohsiung: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldgames2009.tw/wg2009/eng/index.php>

45. The 9th World Games in Cali. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://worldgames2013.com.co/>
46. The Hague 1993 [Электронный ресурс]. International World Games Association. 1993. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/editions/The-Hague-NED-1993-8/summary>.
47. The International Olympic Committee. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.olympic.org/ioc>
48. The International World Games Association. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.theworldgames.org/>
49. The Mind Sport of Memory 1991-2011. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.worldmemorysportsCouncil.com/>
50. The World Games 2013 : Duisburg + Duesseldorf [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/news/news-of-the-world-games/393-the-world-games-2013--duisburg--duesseldorf>
51. Voloshina L. N., Kondakov V. L., Tretyakov A. A., Kopeikina E. N., Cretu M., Potop V. Modern strategies for regulating the motor activity of preschool and school age children in the educational space. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(2):114-9.
52. Woodworth RS. The accuracy of voluntary movement. *Psychol. Monogr*. 2016;13:1-114.
53. Zhang Tan, Ang Chen, Catherine Ennis. Elementary school students' conceptions and misconceptions about energy in physical education context. *Sport, Education and Society*.2017:1-13.
54. Zaporozhanov VA. About reliable indicator of proprioception in agility control. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;(4):2125.
55. Zaporozhanov VA, Borachinski T. On the transfer of skills skill in different conditions of motor activity. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;(9):25–28. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.749693>.

56. Zaporozhanov VA, Boraczynski T. Discussion on the concepts of “coordination” and “agility” in terms of physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;(3):15–9. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0303>.