МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «**РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курсу, 1 групи ФКМ-24-,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»
Прудиус Сергій Вікторович

Науковий керівник _____ (підпис) Гаврилюк В. О., кандидат педагогічних наук. доцент

Керівник освітньо-професійної програми _____ (підпис) Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» 01 2026 №10

Завідувач кафедри _____ (підпис) Лаврентьєв О.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 05.02. 27.01 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 05.02. _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ К.В. Проценко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю.П. Єфіменко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ С.А. Дмитренко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				К.В. Пронтенко О.М. Кваренть єв Ю.П. Серйогіна С.А. Авєтісянко Т.М. Стегура

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«__12__» 12. 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти Прудиус Сергій Вікторович

дипломної роботи: «Розвиток спритності та координаційних здібностей дітей 6-ків засобами футболу».

ерджена наказом ректора від «_12__» _грудня_2024_ № 1867

рок здачі закінченої роботи _20.01.2026 року

Цільова установка Визначити основні фактори, що впливають на розвиток ординаційних здібностей та рухових навиків. Розкрити можливість застосування болу у розвитку координаційних здібностей учнів. Перевірити ефективність розвитку итності та координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.

та роботи дослідити динаміку розвитку спритності та координаційних здібностей дітей років засобами футболу.

'єкт дослідження Процес фізичного виховання дітей початкових класів.

едмет дослідження – розвиток спритності та координаційних здібностей дітей 6-ків.

за дослідження – ДЮСШ управління освіти і науки Броварської міської ради.
О «Всеукраїнська федерація десятикегельного боулінгу»

Вихідні дані до роботи Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшо кільного віку.

Розвиток спритності та координаційних здібностей на уроках фізичної культури учнів молодших класів.

Розвиток координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.

Динаміка показників розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років. Методичні рекомендації щодо використання розробленої програми для покращення показників координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.

4. **Перелік графічного матеріалу** - 8 таблиць та 1 рисунок.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретичні аспекти дослідження динаміки розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.
Організація уроків з фізичної культури з метою розвитку координаційних здібностей та рухових навиків учнів молодших класів
Формування рухових якостей учнів початкової школи.
Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.
Аналіз дослідження підготовленості учнів молодших класів
Актуальність теми «дослідження особливостей ї розвитку координаційних здібностей та рухових навиків дітей 6-7 років засобами футболу.
Практичні основи дослідження організації роботи з формування готовності до змагань.
Проведення експериментального дослідження розвитку координаційних здібностей та рухових навиків дітей 6-7 років засобами футболу
Кількісний та якісний аналіз Динаміка показників розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за	листопад 2025	28.11. 2025

	результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи		
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	06.02.2026

7. Дата видачі завдання 12.12 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи **В.О. Гаврилюк**

9. Керівник освітньо-професійної програми **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти **С. В. Прудиус**

ЗМІСТ

ВСТУП	……	10
РОЗДІЛ І.	1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ……	14
	1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку…….	16
	1.2. Розвиток спритності та координаційних здібностей на уроках фізичної культури учнів молодших класів…….…….	16
	1.3. Розвиток координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу …….……..	16
	Висновки до І розділу	26
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……	27
	2.1. Методи дослідження ……	27
	2.2. Організація дослідження……...	29
РОЗДІЛ ІІІ.	АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ….……..	35
	3.1. Динаміка показників розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років…..	35
	3.2. Методичні рекомендації щодо використання засобів футболу для покращення спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років…….	36
	Висновки до ІІІ розділу …….	39
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....		43

ВСТУП

Актуальність роботи. Важливою ланкою в формуванні здоров’я підростаючого покоління є фізичне виховання дітей. Фізичне здоров’я -базова складова життя людини.

Сьогодні у зв’язку з складною ситуацію в країні, необхідно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного стану молоді, особливо шкільного віку. Один урок футболу в загальноосвітніх школах -найбільш придатна форма [1 ст. 7].

Під час гри у футбол постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояв високих швидкісних, силових якостей та спритності при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах складної взаємодії з партнерами та строгого дефіциту часу [2 ст. 142].

Дослідження науковців підтверджують, що кожному віковому періоду відповідають певні закономірності розвитку. Дані періоди обумовлюють вибір відповідних засобів та методів фізичної культури [4 ст. 204-209].

Наявні наукові дослідження в цій області були направлені, як правило, на вивчення окремих сторін підготовленості або рухових здібностей, що в різній мірі впливають на рівень спортивних досягнень у футболі.

Деякими тренерами та науковцями досліджувалися показники швидкості, стрибучості, різних видів витривалості. Проте систематизувати і використовувати наявні відомості їх різноплановості практично неможливо [5 ст. 21–26].

Участь в ігровій діяльності сприяє формуванню необхідних рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей, фізичному розвитку та формуванню особистісних якостей дітей. Автори зазначають, що рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку

Особливого значення використання ігор набуває в контексті викладання фізичної культури в новій українській школі, в концепції якої ігрова діяльність є пріоритетною.

В молодшому шкільному віці особливу увагу необхідно приділяти розвитку координаційних здібностей, які характеризуються здатністю виконувати руки в різних умовах [6 ст. 76].

Одночасно необхідно відзначити, що ряд питань проблеми юнацького футболу, що вивчається, практично не знайшли свого вирішення. Зокрема, не висвітлені у повному об’ємі питання достатнього розвитку фізичних якостей

юних футболістів, взаємозв'язку фізичних якостей і рухових умінь [6 ст. 10 2].

Високий рівень розвитку фізичних якостей підвищує ефективність використання спортивної техніки, технічне вдосконалення спортсмена і розвиток його фізичних якостей, які реалізуються не ізольовано, а у взаємозв'язку один з одним. Це обумовлює необхідність розширення арсеналу засобів з метою придбання нових рухових навичок, що сприятиме більш швидкому засвоєнню нових рухів та загальному розвитку координаційних здібностей. Все вище зазначене обумовлює актуальність нашого дослідження [7 ст. 340 – 341].

Рівень фізичної підготовленості за показниками розвитку координації має пряму залежність від рухового досвіду дитини, сформованості рухових вмінь та навичок.

Футбол різноманітний і багатогранний і кожен сприймає його по-своєму. Він може об'єднувати і викликати гостру ворожнечу, створювати добрі відносини і протистояння, вводити цілі країни в стан ейфорії або шоку, бути красивим і елегантним або лукавим, добрим або поганим.

Змагання з футболу – це не тільки спосіб визначення переможця, а й основний спосіб підготовки футболіста, підвищення його спортивної майстерності, контролю рівня його підготовки тощо [8 ст. 63-75].

Футболом є однією з найпопулярніших форм організації фізичної активності серед дітей і підлітків .

У дітей молодшого віку мотивація часто визначається емоційними складовими, такими як радість від гри та соціальне спілкування з однолітками, тоді як у підлітків, завдяки змінам у психологічному розвитку, мотиваційні фактори можуть включати бажання досягти конкретних спортивних результатів, самовираження та участь у командних змаганнях. Однак мотивація до цього виду спорту змінюється в залежності від вікової категорії [9 ст. 342].

Розуміння вікових особливостей та мотивації дозволяє запобігати відмовам від занять, ефективніше організовувати тренувальний процес, сприяти професійному розвитку молодих спортсменів та покращувати взаємодію між дітьми і тренерами.

Дослідження вікових особливостей мотивації дітей та підлітків є актуальною, оскільки футбол як один із найпопулярніших видів спорту сприяє фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей і підлітків, формує здоровий спосіб життя та допомагає в соціалізації. [11 ст. 29].

Складні рухові реакції зустрічаються у тих видів спорту, що характеризуються постійними і раптовими змінами структури дій.

Найскладнішими руховими реакціями у фізкультурі і спорті є реакції вибору, це коли необхідно миттєво вибрати одну з можливих дій, адаптовану до даної ситуації.

Не зважаючи на досить швидкий ріст, організм дитини знаходиться в стадії становлення, а його захисні сили не досить міцні. Все це вимагає постійної уваги за розвитком опорно-рухового апарату, м’язової системи, профілактики порушень постави, адекватного розвитку інших систем організму.

Науковці зазначають, що у фізичний розвиток великий вклад в негентропію робить рухова активність, як основна потреба організму Фізичне виховання молодших школярів - це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей [13 ст. 76-87].

Одним з критеріїв спритності виступає точність рухів. Без доведення параметра до досконалості відзначається неминуча втрата рівноваги. Досягти прогресу тут можна за рахунок тренування вестибулярного апарату, вироблення потрібних реакцій з боку нервової системи.

Регулярне виконання вправ для розвитку спритності дозволяє відточувати до досконалості руху, яким супроводжує складність координації

тіла в просторі. Зазначений момент вимагає використання широкого ряду м’язів і миттєвого спрацьовування рефлексів [14 ст. 67].

Спритність це вміння швидко міняти положення тіла в просторі із збереженням рівноваги. Однак, якщо приділяти основну увагу збільшенню сили і потужності мускулатури, то це створить неабиякі труднощі з розвитком цієї навички.

Чим більше дитина приділяє часу спортивним розвагам тим краще у нього розвиваються спритність і координація.

При нормальному стані нервової системи і вестибулярного апарату, спритність при народженні у різних дітей розрізняється незначно. Але потім, в залежності від способу життя, потенціал втрачається. У результаті хтось не може зловити тенісний м’ячик, а хтось потрапляє з 20 метрів баскетбольним м’ячом у кільце, стоячи до нього спиною [14 ст. 154].

М’язова пам’ять вбирає всі рухи як губка, міцно зберігаючи їх на довгі роки. Потім, у міру дорослішання дитини, здатність до навчання починає згасати. Дитячий вік – найзручніший час для закладання потрібних фізичних характеристик.

Звичайно, вчитися ніколи не пізно. Але в юнацькі роки тренування якогось фізичного навику буде вже складніше, ніж у 13-14. Після 35 років для рішення тієї ж задачі потрібно буде ще більше часу і зусиль. Точно так само і з координацією [14 ст. 92].

При організації рухової діяльності молодших школярів важливо пам’ятати про особливості психіки дітей, яким дуже важко довго сидіти на одному місті та тривалий час виконувати завдання. У молодших школярів процесі збудження нервової системи переважають над гальмуванням. У цьому питанні допомагає правильно організована рухова діяльність, яка підвищує тонус організму та є фундаментом розвитку дитини.

Важливого значення в процесі фізичного виховання дітей набувають саме емоції, почуття життєрадісності та бадьорості. Позитивні емоції

ефективно впливають на функціональний стан мозку, а навички при такій діяльності формуються швидше [15 ст. 29].

Аналіз досліджуваної проблеми дає змогу глибше зрозуміти причини втрати інтересу до футболу серед різних вікових груп, визначити способи підвищення мотивації через індивідуальний підхід, а також сприяти створенню умов для розвитку не лише фізичних, а й психічних якостей дітей і підлітків.

Мета дослідження – дослідити динаміку розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.

Об'єкт дослідження – Процес фізичного виховання дітей початкових класів.

Предмет дослідження – розвиток спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

Задачі дослідження:

1. Визначити основні фактори, що впливають на розвиток координаційних здібностей та рухових навиків дітей;

2. Розкрити можливість застосування футболу у розвитку координаційних здібностей учнів.

3. Розробити методичні рекомендації щодо використання засобів футболу для покращення спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

3. Перевірити ефективність розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що отримані результати впроваджено в систему річних тренувань

спортсменів-футболістів для покращення їхньої техніко-тактичної підготовленості до змагальної діяльності.

Розроблені рекомендації можуть бути використані іншими тренерами при плануванні та проведенні занять.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в Прудиус С. Розвиток спеціальних здібностей у річному макроциклі спорсменів-волейболістів. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – С. ….

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Фізичний розвиток дитини від народження до зрілого віку відбувається досить нерівномірно, оскільки формування рухових якостей і зростання організму відбувається неодночасно.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 1-4 класах оптимально фізично розвинені лише 55 % дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36% із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% - нижчий середнього і середній рівні, й лише 7,5% - вищий середнього і високий рівні [1 ст. 2].

За даними Лях В.І. зі вступом дітей до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50-60% [16 ст. 4].

З моменту відвідування школи 4-5 разів зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, а саме, практично всі види діяльності дітей (навчання, розваги, групи за інтересами, спілкування, пересування) не пов'язані з рухом, і як наслідок, затримується фізичний розвиток та розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо [17 ст. 4].

За існуючою віковою періодизацією дітей шкільного віку поділяють на такі групи:

- молодший шкільний вік – хлопчики 8-12 років та дівчатка 8-11 років;
-підлітковий вік – хлопчики 13-16 років та дівчатка 12-15 років;
- юнацький вік – юнаки 17-21 років та дівчатка 16-20 років [18 ст. 34-42].

Період повільного росту - від 7 до 10 років змінюється прискореним ростом у 10-12 років у дівчаток і в 13-14 років у хлопчиків. Найбільші прирости антропометричних показників відбуваються під час повільного росту дитини у довжину з 7 до 19 років.

Питання збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку, підвищення рівня їх рухової активності, формування правильної постави та попередження виникнення дефектів є актуальними й залишаються в центрі уваги науки та практики фізичної культури і спорту Однією із причин такого відхилення у стані здоров'я є зниження темпів фізичного розвитку та виникнення патологічних процесів є захворювання опорно-

рухового апарату, а саме порушення постави та хвороби, що її супроводжують [19 ст. 124-127].

Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, ускладнює приплив крові до нього, спричиняє розвиток захворювань серцево-судинної та дихальної систем. [20 ст. 371-377].

Процеси росту дитини та розвитку її як особистості протягом періоду шкільного навчання характеризуються єдністю і взаємодією наступних основних груп факторів: біологічних (індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості, спадковість, стан імунітету), природно-кліматичних або екологічних, соціально-економічних і соціально-психологічних.

Великі зміни, що відбуваються у психологічному вигляді молодшого школяра свідчать про можливості широкого розвитку на цьому віковому етапі. У цей період на якісно новому рівні потенціал розвитку дитини реалізується як активний суб'єкт, який знає світ навколо себе і самого себе, набуває власного досвіду дії у цьому світі [1 ст. 2].

Молодший шкільний вік реактивний для:

- формування навчальних мотивів, розвитку стійких пізнавальних потреб та інтересів;

- розробки виробничих методів та навичок навчальної роботи;

- розкриття індивідуальних характеристик та здібностей;

- навчатися;

- асиміляції соціальних норм, моральний розвиток;

– розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції; - формування адекватної самооцінки;

- розвитку навичок спілкування з однолітками, встановлення міцних контактів;

- критичності щодо ставленню до себе та оточуючих [31 ст. 78].

Періоди інтенсивного росту характеризуються звичним посиленням енергетичних і пластичних процесів в організмі. У цей час організм менш стійкий проти несприятливих умов навколишнього середовища.

У періоди посиленого збільшення маси тіла і відносно повільного росту організм дитини стійкіший проти впливів негативних факторів. Зустрічаються і значні відхилення від установленої залежності, особливо у віці 11–15 років [34 ст. 132].

Вирішальну роль в оцінці розвитку дітей і підлітків відіграє біологічний рівень зрілості організму. На цьому й грунтується програма тренувальних занять для підлітків.

Іншу думку про механізм причинно-наслідкового зв'язку варіативності уваги висловлюють багато авторів. Так, Христова Т.Є. зазначає, що діти 7–9 років відрізняються слабкою стійкістю до сторонніх подразників [37 ст. 65].

Хоменко В.В., Юськів С.М. підкреслюють, що діти молодшого шкільного віку не в змозі зберігати увагу, працездатність більше ніж 25 хв. [38 ст. 68].

Багато авторів Шалар О.Г., Гузар В.М. та інші стверджують, що у молодшому шкільному віці нервова система й органи чуття досягають високого ступеня функціональної зрілості і морфологічний розвиток нервової системи практично повністю завершується [39 ст. 200].

Ягеєв П.М., Запольський Д.П., Агеев П.Н., Запольский Д.П. вказують, що діти віком 7-8 років можуть легко опановувати технічно складні рухи [40 ст. 107-115].

Alistair J., McBurnie T. зазначають, що вік 6-8 років – сприятливий період для навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей [42 ст. 170].

Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гузар, В.М. та інші стверджують, що діти 7-10 років можуть легко опанувати технічно складні форми рухів, швидше засвоїти рухові звички [33 ст. 48].

У молодшому шкільному віці свій подальший розвиток отримують сенсорні системи.

Супрунюк В. Ф. зазначає, що при спеціальному навчанні у дітей розвивається руховий аналізатор, який забезпечує точність і координацію рухів [28].

У молодшому шкільному віці силу розвивають зміцненням основних м'язових груп. Розвиток сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями власної маси.

Аналізуючи рухову діяльність, пов'язану зі значним подразненням вестибулярної сенсорної системи З результатів дослідження, видно, що найбільш сприятливим періодом для тренування сенсорних систем за показниками вестибулярного і тактильного аналізаторі [26].

Для розвитку сили корисні рухливі ігри, в яких потрібні короткочасні швидкісно–силові напруження. Можна застосовувати вправи з зовнішніми обтяжуваннями та використанням набивних гантелів, обтягувачів, м'ячів, тощо. Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значного втоплення [28].

Силові вправи для дівчат за кількістю повторень такі самі, як і для хлопчиків, але напруження їх має бути меншим. Необхідно звернути увагу на розвиток в учнів здібностей до статично–м'язових короткочасних зусиль, які потребують затримки дихання (наприклад, стояння на носках, вправа «ластівка», змішані і прості звисання [24 ст. 82].

Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6 - 1 0 років, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методики, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1-4-х класів в умовах двох - трьох уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені й потребують подальшого наукового обґрунтування. [16 ст. 10].

У вивченні проблеми ролі та значення уроків з фізичної культури на опорно-руховий апарат молодших школярів. Важливим аспектом є знання їх особистісних якостей, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, фізичного і психічного здоров'я, витривалості, інтересів і можливостей.

Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на її розвиток.

Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму в дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями.

Нормальний фізичний та розумовий розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму. Саме для цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму [13 ст. 76-87].

1.2. Розвиток спритності та координаційних здібностей на уроках фізичної культури учнів молодших класів.

Початок навчання практично збігається з періодом другого фізіологічного піку, що має місце у віці 7-8 років - у тілі спостерігається різке ендокринне зрушення, що супроводжується швидким зростанням тіла, збільшенням внутрішніх органів. Перехід до систематичної підготовки висуває високі вимоги до розумових характеристик дітей, які, як і раніше нестабільні у молодших школярів, стійкість до втоми є низькою.

Такі кардинальні зміни у системі соціальних відносин та діяльності дитини збігаються з періодом перебудови всіх функцій та систем організму, що потребує значного стресу та активізації його ресурсів. І хоча ці показники зростають протягом початкового шкільного віку, в цілому продуктивність та якість роботи учнів початкових шкіл приблизно вдвічі менше, ніж відповідні показники учнів середніх шкіл [14 ст. 53].

Ведучим шкільному віці є навчальна діяльність. Вона визначає зміни, що відбуваються у розвитку психіки дітей цьому віковому етапі. У рамок

освітньої діяльності психологічні новоутворення характеризують найбільш значні досягнення у розвитку молодших школярів і є основою у розвиток наступному віковому етапі.

Дитина познайомиться із досягненнями людської культури, накопичених попередніми поколіннями, засвоєнням знань та навичок, створені умови для розвитку нових пізнавальних можливостей дітей, живого інтерес до навколишньої реальності [7 ст 340 – 341].

Вивчення Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класів дозволило визначити найбільш складні при навчанні рухових елементи, а саме: кидки малого м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль; кидки малого м'яча на дальність; перекиду уперед [1 ст. 17].

Подальший аналіз науково-методичної літератури визначив обґрунтовані у цьому напрямку дослідження фахівців Без'язичний Б. І., Журід С. М. [2 ст. 312].

У 1 - 4 класах вивчали метання м'яча у вертикальну ціль Бондарчук Н. Булатова М. М. [5 ст. 21].

Далі автори пропонують здійснювати навчання метанням у вертикальну ціль в 1 – 4 класах за програмою навчальних завдань .

У молодшому шкільному виці створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності спрямовану на вироблення координації рухів, вміння напружуватися і розслаблюватися, а також на розвиток почуття часу і простору, вдосконалення в них м'язового почуття темпу та амплітуди рухів, рівновагу тощо [8 ст. 63-75].

Науковці стверджують, що не опанувавши комплекс міцно сформованих рухових умінь і якостей, не можна сформувати інтегральну здатність (чи вміння) керувати своїми рухами. Важливість координаційних здібностей варто у розвитку дитини важко переоцінити. [11 ст. 29].

Під базовим розуміються тренування в таких кількох, відносно самостійних групах рухових дій

Удосконалюючи координаційні здібності, слід як і в інших випадках, вирішити завдання базового і спеціального напрямків. І сааме формування названої інтегральної здатності становить головне завдання і кінцеву мету загальної середньої освіти у сфері фізичної культур:

утримування рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами рук , тулуба і вільної ноги;

оберти і рухи тулуба, стоячи на одній чи двох ногах, стоячи на обмеженій опорі;

стійка на руках і на голові з різними положеннями і рухами ніг;

повороти, нахили й оберти голови, різні за швидкістю та амплітудою, стоячи на одній чи двох ногах, з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги.

виконання різноманітних рухових дій з заплющеними очима [34].

За теоретичним аналізом координаційні здібності школярів дуже різноманітні і специфічні в різних видах рухової діяльності.

За особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що обумовлюють їх прояв в теорії фізичного виховання виділяють відносно самостійні види координаційних здібностей:

здатність до збереження рівноваги;

здатність до управління динамічними і просторовочасовими параметрами рухів;

почуття ритму;

здатність до просторового орієнтування;

здатність до розслаблення м'язів [17].

Здатність учня орієнтуватися в просторі випливає з його вміння мобільно оцінити ситуацію виходячи з просторових умов і відреагувати на неї, забезпечуючи ефективне виконання рухових дій [15 ст.72].

У основі просторового орієнтування лежить комплексна діяльність аналізаторів, яка дозволяє оцінити умови для виконання тих чи інших дій, вибрати раціональну рухову програму і забезпечити її реалізацію [16 ст. 3].

Велике значення для вдосконалення здатності орієнтуватися в просторі має тренування уваги, уміння виділяти з усіх показників значущі для орієнтування в конкретній ситуації. Ці вміння значною мірою залежить від обсягу концентрації, розподілу і переключення уваги для результативної рухової діяльності.

У переважній більшості підручників, навчальних посібників, монографій і статей до теперішнього часу можна прочитати, що спритність складають дві основні здібності:

по-перше, здатність швидко опановувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися)

по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки.

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувавши новими руховими діями і по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у раптово змінюючій обстановці. Спритність іноді розглядають як здатність до моторної адаптації, що виявляється у відносно стандартних і несподіваних, швидко змінюючих ситуаціях. [17 ст. 84].

Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки. Будь-який рух, завжди виконується на основі старих координаційних зав’язків. Чим більше запас рухових умінь і навичок, тим легше він засвоює нові рухи, ще розвиваючи координаційні здібності [20 ст. 371-377].

Відома ще здавна здатність швидко навчатися насправді виявилася досить специфічною. Інакше кажучи, з’ясувалося, що людина швидше за інших навчається одним рухам, в інших випадках наприклад, при освоєнні техніко-тактичних, спортивно-ігрових дій може бути в числі останніх [21 ст. 6].

Таке уявлення, як виявилося, не відповідає величезному числу фактів, які зустрічаються в практиці і отримані експериментальним шляхом.

Починаючи з 30-х років, дослідники змогли довести неправомірність відомостей спритності тільки до кількох здібностей [1 ст. 2].

У результаті, на сьогоднішній день, нараховують від 2-3 загальних до 5-7 (за іншими даними, до 20 і більше) спеціальних здібностей, або тих, що проявляються специфічно:

- координація діяльності великих м'язових груп усього тіла;
- загальна рівновага;
- рівновага із зоровим контролем і без нього;
- урівноваження предметів;
- рівновага на предметі;
- швидкість перебудови рухової діяльності [22 ст. 115-122].

Серед координаційних називають також здатність до просторової орієнтації, дрібну моторику, здатність до диференціювання, відтворення і оцінки просторових, силових і часових параметрів рухів, ритм, вестибулярну стійкість, здатність довільно розслабляти м'язи і ін.

Таке становище призвело до того, що замість терміна «спритність» ввели в науку і практику термін «координаційні здібності», стали говорити про систему таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх розвитку й оцінки [25].

Проте термін координаційні здібності не є загальноприйнятим чи об'єднуючим вищеназвані здібності в систему пов'язаних понять. У публікаціях вчених можна зустріти найрізноманітніші терміни і поняття як більш загального: спритність, координація рухів, здатність керувати рухами, загальна рівновага тощо [45-46].

Запольський Д.П., Агеев П.Н., розглядають координацію як здатність людини швидко і точно відтворювати раніше незнайомі рухи;

Круцевич Т.Ю. трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань;

Овчаренко С.В. розглядає координацію рухів як сукупність нервової, м'язової і рухової координації.

Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

М’язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Розрізняють внутрішньо м’язову і між м’язову координацію [11 ст. 29].

Рухова координація передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла у просторі і часі.

За Бондарчук Н., координація – характеристика рухових дій, що пов’язана з управлінням, узгодженістю рухів й утриманням необхідної пози. Наковиць зазначає, що координація містить: регуляцію рухових дій щодо їх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м’язів; регуляцію пози [5 ст. 212].

Вознюк Т., Волошинський В. координаційні здібності розглядають як здібності узгоджувати діяльність різних м’язових груп при здійсненні рухового акту, як найбільш досконале вирішення рухових завдань, особливо складних і таких, що виникають раптово [8 ст. 63].

М.П. Гуменюк, В.В. Клименко вважають, що координація рухів передбачає стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів [1 ст. 18].

У структурі координаційних рухів виділяє точність відтворення та диференціювання просторових, часових та м’язових параметрів рухів, точність узгодження рухів, статичну рівновагу [1 ст. 87].

У цьому випадку підтримання пози є результатом дії регуляторного механізму, заснованого на постійних корекціях, коли усунення незначних напружень рівноваги здійснюється рефлекторним напруженням м'язів, з метою швидкого переміщення в бік стабільної площі опори.

Здатність до збереження рівноваги. Слід виділити два механізми збереження рівноваги. Перший з них виявляється, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги.

Інший механізм реалізується, коли реакції пози включені до програми дій зі складною координацією і кожна з цих реакцій носить превентивний, а не рефлекторний характер [3 ст. 42].

У реалізації і першого й другого механізму основну роль виконує переробку аферентної імпульсації, це йде від аналізаторів. При цьому головним чином використовується суглобо-м'язова пропріорецепція, а додаткова інформація надходить від зорового, тактильного і вестибулярного аналізаторів.

Здатність до підтримання оптимальної пози, збереження стійкості визначається рядом факторів, специфічних для різних видів спорту.

Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей. У зв’язку з цим, вирізняють два типи показників координаційних здібностей: явні (абсолютні) і латентні (відносні) [1 ст. 72].

У гімнастиці багато залежить від здатності своєчасно диференціювати динамічні і кінематичні параметри рухів, від імпульсу і вектору прояву сили, силової витривалості м'язів, що несуть основне навантаження, здібності зберігати рівновагу за рахунок балансування в суглобах, не порушуючи оптимального положення всього тіла [5 ст. 21–26].

Абсолютні показники характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей людини. Відносні показники надають можливість міркувати про прояв координаційних здібностей з урахуванням цих можливостей.

Відомі дві основні різновиди рівноваги: статична і динамічна.

Названі види координаційних здібностей можна подати як такі, що існують потенційно, тобто до початку виконання будь-якої рухової діяльності. Їх можна називати потенційними координаційними здібностями), і такі, що виявляються реально на початку і під час виконання цієї діяльності (актуальні координаційні здібності [7 ст. 340 – 341].

.

1.3 Розвиток координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.

Рівень розвитку сили, швидкості, можливості найважливіших функціональних систем самі по собі не забезпечать спортсмену ні прояву швидкісних можливостей, ні витривалості, якщо вони не базуються на міцній технічній основі: раціональній формі і координаційній структурі, економній техніці.

У експериментальних дослідженнях багато разів доведено, що оволодіння раціональною технікою того або іншого виду спорту неможливе без відповідного розвитку основних рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості.

Рівень розвитку вказаних якостей визначає раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь додатку зусиль в різних їх фазах, координацію рухів, швидкість. Оволодіння технічним навиком, його стійкість і пристосованість до умов, що змінюються [12 ст. 37–41].

Головною формою організації занять із футболу в школі є урок, який містить у собі всі характерні структури навчального процесу: види, методи.

Урок фізичної культури проводять у залі, на відкритих майданчиках чи на футбольному полі де учитель створює оптимальні умови для здійснення процесу фізичного розвитку [18 ст. 34-42].

Організація уроку починається ще до заняття і включає дотримання порядку на місцях переодягання, підготовка інвентаря.

Шкільний футбол, на сьогодні, є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення юнаків до занять футболом та підвищення їх рухової активності, що сприяє здоров’я збереженню школярів та формуванню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Добра підготовка до уроку забезпечує високий рівень його проведення, створює позитивні емоції, сприяє інтенсивній і плідній роботі.

Дослідженню розвитку фізичних якостей та ефективності фізичного виховання за допомогою футболу для юнаків шкільного віку присвячено

праці науковців Лежньова О. В., Качан В. В. Маріонда І.І. Овчаренко С.В., Мітова О.О.

Деякі аспекти щодо загальної організації занять з футболу висвітлені у працях Петренко Ю., Петренко Ю. ,Н. Рогальського, Е.Г. Дегеля та інших [22 ст. 115-122].

Романюк М.В., Тімашева О.В., & Лень Ю.О. звертали увагу на вплив занять футболом на організм дітей і підлітків. Ці фахівці вказують на необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості [25].

Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтацію в просторі. Саме в спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати безліч радісних емоцій і переживань [26].

Ігри з м’ячом розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські відносини, засновані на співпрацю і взаємодопомогу. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості. Діти навчаються управляти своїми рухами в різних ігрових умовах та ситуаціях.

Значна кількість провідних фахівців галузі, а саме Садовського А. І. Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гузар, В.М. а багатьох інших, приділяли особливу увагу проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовленості футболістів [29 ст. 74].

Високий рівень функціональних вищезгаданих можливостей повинний мати як польовий гравець, так і воротар, що передбачає впровадження у навчально-тренувальний процес достатньої кількості відповідних засобів різного характеру.

Статична рівновага, як правило, розвивається з допомогою різноманітних гімнастичних поз.

Рекомендується застосовувати наступні:

– утримання тіла на двох ногах на перегорнутій гімнастичній лаві;

– утримання тіла на одній нозі в різних положеннях нижніх кінцівок – вперед, назад, убік, із зігнутим коліном.

Нами були запропоновані ці вправи для хлопчиків 7 років, але у 8 років можна застосовувати утримання на ногах у різних положеннях м'яча – невеликого гумового, футбольного, набивного, що ускладнює завдання.

Такий підхід рекомендується застосовувати з урахуванням фіксації часу в умовах змагального методу організації занять, що підвищить мотивацію для отримання максимального результату [31 ст. 22].

Динамічну рівновагу під час занять футболом рекомендується удосконалювати, в першу чергу, в процесі ігор-естафет, і одним з найбільш доцільних приладів залишається перегорнута гімнастична лава.

Її невеличка висота значно знижує вірогідність травм у дітей молодшого шкільного віку, але у більш досвідчених та підготовлених дітей і підлітків можна застосовувати й долання такої перешкоди як гімнастична колода.

У любому випадку рекомендується впродовж всієї його довжини підкладати гімнастичні мати [32 ст. 32].

Просторову орієнтацію в процесі навчання футболу молодших школярів, в першу чергу, бажано розвивати за допомогою комплексу засобів, які виключають можливості зорових аналізаторів.

В умовах оздоровчого табору або відкритого стадіону, пропонується хода по вкопаним автомобільним шинам – їх гнучка структура забезпечує незначну динамічність, коли дитина на них наступає та спонукає до балансування тіла та розвитку рівноваги.

Науковці В. Г. Ареф'єв та В.О. Гаврилюк вважають що у молодшій школі найбільш доцільним методом організації занять, є ігровий. А від так, для підвищення щільності занять, пропонується розділити на декілька команд дитячий контингент[1 ст. 54].

Кожна команда стає по колу, а одному з них зав'язують очі і він опирається тільки на слухові аналізатори – йому хлопають в долоні і він орієнтуючись на звук повинний швидко відреагувати і торкнутися того, хто хлопав. Якщо впродовж 2 хв. хлопчику із зав'язаними очима не вдавалося досягти мети, то зав'язували очі іншому – наприклад, за списком у журналі відвідування. Це може бути голосова команда, хлопок у долоні, але тільки не свисток чи подібний звук, від якого можуть виникати негативні емоції

Подібних ігор дуже багато, але навіть коли ставиться завдання пройти по прямій без зорового орієнтиру, на початковому етапі навчання гри у футбол, ми пропонуємо допомагати дітям йти прямо за допомогою слухових подразників. [9 ст. 132].

У 8 років нами були запропоновані подібні вправи з м'ячом. Дитині з зав'язаними очима подавався звуковий сигнал і він повинний ногою або рукою кинути м'яча у бік звукового подразника. Такий підхід досить доречний за умов контратаки суперників, коли в обмеженому просторі досить важко обіграти опонентів та визначити шляхи передачі м'яча або власного прориву [13 ст. 76-87].

Йому один раз подається команда і він повинний визначити звідки вона та йти у той бік. Крім того, є інший шлях розвитку просторової орієнтації – школяр крутиться навколо себе на місці та без зорового орієнтиру, за командою зупиняється.

На думку Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ., досить розповсюдженим є ігрова діяльність на гімнастичних килимах, коли діти знаходяться не у вертикальному положенні, а повзають на колінах, що ускладнює одному – завдання швидкого досягання школяра, який здійснив хлопок, а іншим – знижує можливість швидкої «втечі» [14 ст. 11].

Розвиток швидкісної координації у хлопчиків 6–7 років на заняттях з футболу ми пропонуємо здійснювати у двох напрямках:

– загальна швидкісна координація рухів, достатній рівень якої дозволяє створити фундамент для накопичення життєво необхідних рухових вмінь і навичок, а також впровадження специфічних засобів;

– впровадження спеціально-підготовчих засобів з м’ячам, що дозволяє забезпечити підґрунтя для підвищення рівню технічної майстерності дитини та володіння нею м’ячом у різних ситуаціях [1 ст. 23].

У першому випадку, як правило, застосовують різноманітні ігри-естафети, до основи яких покладений човниковий біг з оббіганням різного приладдя або різноманітні перекиди – звичайні уперед, уперед через ліве-праве плече, перекиди назад з виходом на вертикальне положення тіла або без ускладнень [2 ст. 34].

Нами також пропонується впровадження елементів баскетболу та футболу, в умовах яких школяру необхідно «обійти» декілька супротивників та кинути м’яча у ворота або кошик. Проте супротивники повинні діяти у пів сили, що з одного боку дозволяє розвинути швидкісну координацію, а з іншого – збільшує шанси попасти м’ячом у ворота чи кошик, що забезпечує позитивні емоції в того хлопчика, який виконує кидок. [15 ст. 82].

Спеціально-підготовчі засоби також ґрунтуються на елементах човникового бігу та футболу в одні ворота.

Методом колового тренування, можна впроваджувати оббігання стійок з м’ячем, але змінювати техніку володіння ним – ведення зовнішньою стороною стопи, внутрішньою, спиною вперед і т. д. Оббігання стійок або супротивників, які діють у напів потужності, з подальшим ударом у пусті ворота різними способами та у різні «квадрати» воріт [18 ст. 56].

Потім діаметр м’яча збільшується і наступним кроком є застосування футбольного м’яча, наступним етапом є перекиди назад, довгі перекиди вперед, через ліве-праве плече [1 ст. 65].

Щодо швидкісних перекидів, то в залежності від підготовленості контингенту, ми пропонуємо ускладнювати процес поступово. Спочатку

перекиди вперед з максимальною інтенсивністю (не більше 5) із гумовим невеличким м’ячом, який хлопчик тримає між колін.

Розвиток м’язово-дистанційної диференціації зусиль у хлопчиків молодшого шкільного віку потребує прояву як точності, так і м’язового відчуття різних м’язових груп.

Безумовно, специфіка гри воротаря у більшості повинна бути забезпечена високим рівнем удосконалення вищезгаданої якості сили верхнього плечового поясу, однак і для гравців на полі, які відбивають м’яча головою, колінами та іншими ланками тіла, ця проблема є доволі актуальною.

У такому випадку пропонується розташування кіль, квадратів, які можуть бути накреслені звичайним піском, на різних відстанях один від одного, починаючи з 5 м від лінії удару [17 ст. 87].

На початковому етапі навчання футболу необхідні фігури мають достатньо великі розміри – 3×3 м або радіусом 1,5 м, однак зазвичай зміст завдань є єдиним.

Тренер накидає м’яча, а учень повинний відбити його спочатку стопою, потім головою та коліном і попасти у зазначену фігуру, яка в залежності від завдання, знаходиться на різних відстанях. Для удару стопою хлопчикам 7 років пропонуються відстані від 12 до 15 м; коліном 10–12 м; головою 5–8 м.

У наступному віці розміри «мішеней» зменшуються до 2,5×2,5 м для квадратів та радіус 1,25 м для кіл, в той час як довжина їх розташування на майданчику збільшується, відповідно 15–17 м; 12–14 м та 8–10 м. [25].

Для ударів головою спочатку необхідно застосовувати більш легкі гумові м’ячі і тільки після адаптації організмом та м’язами шиї безпосередньо, за бажанням, юний футболіст може застосувати футбольний м’яч.

Крім того, на воротах в умовах стадіону, або на стіні в умовах спортивного залу, пропонується кріпити гімнастичні обручі в якості цілей

попадання, але в такому разі відстань до м’ясця удару зменшується у півтора-два рази.

Необхідно зазначити, що вказаний обруч повинний бути не пластмасовий, а алюмінієвий, міцно кріпитися і для виключення пошкоджень кріплення, ми пропонуємо підставляти дошку, наприкінці якої необхідно вирізати невеличкий трикутник, в який і буде вставлятися обруч.

У 8-річному віці радіус кіль зменшується до 1 м, а величина квадратів до 2×2 м. В той же час, відстань від удару до цілі становить: для удару стопою – 17 до 20 м; коліном 15–17 м; головою 10–12 м. [17 ст. 6].

Не зважаючи, що гра руками дозволяється тільки воротарю, для пропорційного розвитку м’язово-дистанційної диференціації зусиль молодших школярів, пропонуються усім застосування елементів баскетболу із кінцевим попадання у кільце.

Однак, кільце повинно знаходитися на висоті не більш ніж 2,5 м, а починати накидання рекомендується гумовим м’ячем у вище згаданий обруч.

Для підвищення емоційності та забезпечення мотивації, група школярів ділиться на дві та більше команди, а накидання чи відбивання м’ячів оцінюється в балах, які наприкінці гри підсумовуються.

У гіршому випадку, команда, що програла, миє спортзал або переодягальню, збирає інвентар та відносить м’ячі. У кращому, в разі існування спеціального батьківського фонду –команда, яка виграла, заохочується різноманітними способами: цукерки, значки, наклейки і т. д. [18 ст. 34-42].

М’язове відчуття у хлопчиків 6–7 років у процесі занять футболом пропонується розвивати як загально прийнятими засобами, так і специфічними для відповідної ігрової діяльності.

Висновки до І розділу

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел та сучасних наукових досліджень виявлено, що у дітей 6-7 років активно продовжують

розвиватись фізичні якості. У цей період відбувається приріст у розвитку швидкості, спритності та координованості.

У ході аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено що. сприяння розвитку координаційних якостей в сукупності з іншими фізичними здібностями вирішує важливі завдання фізичного виховання, що спрямовані на підготовку до вивчення та засвоєння нових рухових навиків.

Пам'ять на рух та здатність до запам'ятовування у дітей молодшого шкільного віку змінюється як у кількісному так і якісному відношенні.

У цей період координація довільних рухів значно поліпшується. Рухи виконуються з відносно меншою, ніж раніше, витратою енергії, стають більш точними та швидкими.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Враховуючи особливості розвитку фізичних якостей, що вивчаються, доцільно розробляти нові програми побудови занять з урахуванням нових методів.

Для рішення завдань нашого дослідження ми підібрали такі методи:

- аналіз і узагальнення науково-методичних та літературних джерел, досвід роботи тренерів з виду спорту, змісту етапів дослідження та обґрунтування отриманих результатів;

- метод анкетування;

- педагогічні спостереження;

- педагогічне тестування;

- педагогічний експеримент;

- методи статистичної обробки даних для кількісної та якісної обробки отриманих матеріалів за допомогою вибіркового методу:

X – середнє арифметичне значення, σ – середнє квадратичне відхилення.

Метою основного етапу педагогічного експерименту було експериментальне обґрунтування ефективності методів, спрямованих на вдосконалення розвитку спритності дітей засобами футболу.

Під час експерименту збільшувався загальний обсяг занять спрямованих на розвиток координації, застосовувалися спеціальні вправи і рухливі ігри [12 ст. 37–412].

При підборі рухливих ігор, спрямованих на вдосконалення спритності, ми виходили із вимог відповідності розвитку даної рухової якості.

Ефективність впливу розроблених і запропонованих засобів розвитку спритності дошкільнят визначалася в процесі дослідження за такими показниками:

Результати розвитку спритності дітей 6-7 років: біг 10 м, 30 м; стрибок з місця у довжину та угору; веденням футбольного м’яча; оббігання перешкод 10 м).

Результати тестування координованості та рівноваги. Педагогічні контрольні тестування [10 ст. 4].

Координаційні здібності оцінювались за такими тестами:

Влучання м’ячам у міні ворота з відстані 5 м.. Тест оцінюється в 3 бали при влучені у ворота і в 1 при непопаданні.

Стояння на одній нозі протягом 15 с. з розплющеними очима.

Хід виконання. Виконується для обох ніг з інтервалом по 3-хв. із заплющеними очима доторкнутись вказівними пальцями правої а потім лівої руки кінчика носа.

Сходження з місця та балансування зараховується як мінус. Допускається три спроби. Тест вважається невиконаним і оцінюється в 1 бал, якщо учень торкнувся не кінчика носа, а якого-небудь іншого місця; невиконаним вважається тест і тоді, коли досліджуваний спочатку торкнувся іншого місця, а потім кінчика носа.

Можливе повторення тесту, але не більше трьох разів для кожної руки окремо; з трьох спроб дві повинні бути позитивними. Тест оцінюється в 3 бали при правильному виконані [10 ст. 18].

Стояння протягом 10 с. на пальцях ніг з розплющеними очима. Руки витягнуті вздовж тулуба, ноги тісно притиснуті, п'ятки і носки зімкнуті. Тест вважається невиконаним і оцінюється в 1 бал, якщо досліджуваний зійшов з вихідного положення. Балансування, піднімання та опускання на пальцях ніг не зараховується.

При невдачі допускається повторення тесту, але не більше 3 разів. Тест оцінюється в 3 бали при правильному виконані [10 ст. 9].

Підстрибування.

Хід виконання. Одночасно відриваються від землі обидві ноги, злегка зігнуті в колінних суглобах. Висота, на яку підстрибує досліджуваний, не враховується. Тест вважається невиконаним і оцінюється в 1 бал, якщо досліджуваний не вміє одразу відірвати від землі обидві ноги, приземляється після підстрибування па п'ятки, а не на носки, і протягом 5 с. виконує менше 7-8 підстрибувань. Допускається повторення тесту. Тест оцінюється в 3 бали при правильному виконані.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ управління освіти і науки Броварської міської ради під час тренувальних занять. Контингент дослідження склали 24 вихованця з секції футболу 6 -7 років.

На першому етапі (січень-червень 2025р.) проведено аналіз науково-методичної літератури та зміст побудови занять з футболу, щодо розвитку основних та спеціальних фізичних якостей.

На другому етапі (вересень-листопад 2025 р.) досліджувався вплив та ефективність розвитку спритності і координаційних здібностей дітей 6-7 років засобами футболу.

Третій етап роботи (грудень 2025 р.) полягав у опрацюванні отриманих результатів. Проведено аналіз і обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту під час круглого столу та сформульовані висновки і практичні рекомендації.

У табл.2.1 наведено результати підготовленості та представлені значення досліджуваних показників експериментальної та контрольної групи.

Показники з табл.2.1 показують, що суттєвої різниці у показниках розвитку спритності та координованості у дітей КГ та ЕГ не виявлено (>0,05).

Таблиця 2.1.

Показники координаційної підготовленості дітей 6-7 років контрольної (n=12) та експериментальної (n=12) груп на початку педагогічного експерименту

№	Назва тесту		$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	КГ	37,27±0,38	-0,12	>0,05
		ЕГ	37,33±0,40		
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	КГ	28,82±0,60	0,04	>0,05
		ЕГ	28,73±0,58		
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	КГ	38,13±0,45	0,23	>0,05
		ЕГ	38,00±0,38		
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	КГ	33,40±0,54	0,17	>0,05
		ЕГ	33,27±0,58		
5	5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом правої ноги (с)	КГ	7,27±0,28	0,16	>0,05
		ЕГ	7,20±0,30		
6	5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом лівої ноги (с)	КГ	7,53±0,39	0,26	>0,05
		ЕГ	7,40±0,32		
7	Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти	КГ	5,00±0,35	0,04	>0,05

	на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги (кількість разів)	ЕГ	5,00±0,32		
8	Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти	КГ	5,00±0,32	0,45	>0,05
	на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги (кількість разів)	ЕГ	5,47±0,41		

.

РОЗДІЛ ІІІ

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Динаміка показників розвитку спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

У ході педагогічного експерименту, з використанням засобів футболу ми повторно провели тестування на предмет змін у показниках що досліджувались.

У навчально-тренувальному процесі дітей ЕГ застосовувалися загальні та спеціальні тренувальні вправи у взаємозв'язку з елементами техніки футболу та кругові тренування, щодо розвитку координаційних здібностей, а діти ,КГ займалася з урахуванням традиційної методики.

На при кінці педагогічного експерименту, що тривав два місяці, були проведені підсумкові тестування та отримані результати представлені у таблицях 3.1, 3.2.

Умови проведення тестування були ті самі що і напочатку експерименту.

Таблиця 3.1

Показники координаційної підготовленості дітей 6-7 років контрольної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту

№	Назва тесту		$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	Початок	37,27±0,38	-0,93	>0,05
		Кінець	37,87±0,52		
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	Початок	28,82±0,60	-0,82	>0,05
		Кінець	29,45±0,54		
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	Початок	38,94±0,45	-0,67	>0,05
		Кінець	38,84±0,40		
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	Початок	33,50±0,54	-0,78	>0,05
		Кінець	34,17±0,66		
5	5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом правої ноги (с)	Початок	7,27±0,28	-1,87	>0,05
		Кінець	6,60±0,21		
6	5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом лівої ноги (с)	Початок	7,53±0,39	-1,23	>0,05
		Кінець	6,73±0,23		
7	Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги (кількість разів)	Початок	5,00±0,35	-1,00	>0,05
		Кінець	6,00±0,35		
8	Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги (кількість разів)	Початок	5,7±0,43	-0,77	>0,05
		Кінець	6,47±0,43		

Таблиця 3.2

Показники координаційної підготовленості дітей 6-7 років експериментальної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту

№	Назва тесту	$\bar{X} \pm m$	t	p

1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	Початок	37,23±0,40	-2,94	<0,01
		Кінець	39,74±0,71		
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	Початок	28,73±0,58	-2,67	<0,05
		Кінець	31,93±1,05		
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	Початок	38,00±0,38	-2,8	<0,01
		Кінець	40,60±0,77		
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	Початок	33,27±0,58	-3,66	<0,01
		Кінець	36,93±1,19		
5	5 ударів м'ячом по міні воротах	Початок	7,20±0,30	-1,00	<0,05
	підйомом правої ноги (с)	Кінець	6,20±0,24		
6	5 ударів м'ячом по міні воротах	Початок	7,40±0,32	-1,07	<0,01
		Кінець	6,33±0,21		
7	Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги (кількість разів)	Початок	5,00±0,32	-2,5	<0,01
		Кінець	7,50±0,36		
8	Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги (кількість разів)	Початок	5,47±0,41	-1,63	<0,01
		Кінець	7,10±0,37		

В табл.3.3 показано динаміку змін у показниках розвитку спритності та координаційної підготовленості дітей 6-7 років експериментальної та контрольної групи.

Таблиця 3.3

Динаміка змін у показниках розвитку спритності та координаційної підготовленості дітей 6-7 років експериментальної та контрольної групи

№	Назва тесту		$\bar{X} \pm m$		%
			Початок	Кінець	
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	КГ	37,27±0,38	37,87±0,52	1,6
		ЕГ	37,23±0,40	39,74±0,71	6,74
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	КГ	28,82±0,60	29,45±0,54	2,18
		ЕГ	28,73±0,58	31,93±1,05	11,13
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	КГ	38,04±0,45	38,84±0,40	2,1
		ЕГ	38,00±0,38	40,60±0,77	6,84
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	КГ	33,50±0,54	34,17±0,66	2,0
		ЕГ	33,27±0,58	36,93±1,19	11,0
5	5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом правої ноги (с)	КГ	7,27±0,28	6,60±0,21	9,3
		ЕГ	7,20±0,30	6,20±0,24	13,88
6	5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом лівої ноги (с)	КГ	7,53±0,39	6,73±0,23	10,62
		ЕГ	7,40±0,32	6,33±0,21	14,45

7	Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги (кількість разів)	**КГ**	5,00±0,35	6,00±0,35	20
		ЕГ	5,00±0,32	7,50±0,36	50
8	Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги (кількість разів)	**КГ**	5,7±0,43	6,47±0,43	13,5
		ЕГ	5,47±0,41	7,10±0,37	29,7

Зміни у дітей ЕГ переважають над показниками КГ а саме:

- час на виконання тесту «Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима » у КГ змінився з 37,27±0,38 с. до 37,87±0,52 с. тоді як у ЕГ зріс з 37,23±0,40 с. до 39,74±0,71 с.;

- час на виконання тесту «Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима» у КГ змінився з 28,82±0,60 с. до 29,45±0,54 с. тоді як у ЕГ зріс з 28,73±0,58 с. до 31,93±1,05 с.;

- час на виконання тесту «Проба Ромберга на правій нозі» у КГ змінився з 38,04±0,45 с. до 38,84±0,40 с. тоді як у ЕГ зріс з 38,00±0,38 с. до 40,60±0,77 с.;

- час на виконання тесту «Проба Ромберга на лівій нозі» у КГ змінився з 33,50±0,54 до 34,17±0,66 с., тоді як у ЕГ зріс з 33,27±0,58 с. до 36,93±1,19 с.;

- час на виконання тесту «5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом правої ноги» у КГ зменшився з 7,27±0,28 с. до 6,60±0,21 с., тоді як у ЕГ з 7,20±0,30 с. до 6,20±0,24 с.;

- час на виконання тесту «5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом лівої ноги» у КГ зменшився з 7,53±0,39 с. до 6,73±0,23с., тоді як у ЕГ з 7,40±0,32 с. до 6,33±0,21 с.;

- кількісно змінились і показники в тесті «Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги» у КГ з 5,00±0,35 6,00±0,35 передач, тоді як у ЕГ з 5,00±0,32 до 7,50±0,36 передач;

- кількісно змінились і показники в тесті «Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги» у КГ з 5,7±0,43 до 6,47±0,43 передач, тоді як у ЕГ з 5,47±0,41 до 7,10±0,37.

3.2. Методичні рекомендації щодо використання засобів футболу для покращення спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

Виходячи з результатів проведеного експерименту ми розробити практичні рекомендації щодо використання футболу для розвитку спритності та координаційних здібностей дітей.

Основним засобом навчання техніки футболу є засвоєння елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок.

Під час впровадження засобів футболу до навчального матеріалу в молодших класах вирішуються наступні завдання:

- навчити основних елементів техніки і тактики гри;
- сприяти розвитку швидкості, спритності і координації рухів;
- сприяти вихованню, витримки, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, дружби та комунікабельності.

Основним засобом навчання футболу є фізичні вправи, що можуть бути умовно об'єднанні у такі групи:

- вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів;
- вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

Під час проведення занять можна використовувати різноманітні дидактичні методи з урахуванням віку та матеріалу, що вивчається.

У процесі навчання футболу на уроках фізичної культури застосовую такі методи:

1. Наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, кінограми, перегляд навчальних змагань).

2. Словесні (розповідь, пояснення, вказівка , зауваження, бесіда тощо).

3. Практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий).

Комплекс спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей:

1. Біг з різних вихідних положень:

- стоячи, спиною вперед;
- правим боком до напряму бігу;
- лівим боком до напряму бігу;
- сидячи на полу;
- з упору лежачи.

Одночасно стартують 6-7 учнів. Виконувати по 2 рази по 10 м. у кожному із забігів. Вчитель називає переможця кожного із забігів.

2. Біг із зміною напряму. Установити 5-7 орієнтирів на відстані 2,5-3 м. друг від друга. Виконувати 2 рази по 15 м.

3. Рухливі ігри «Біг з прискоренням», «Біг з веденням м’яча».

Серед методів розвитку координаційних здібностей відносяться методи варіативної (змінної) вправи, які в свою чергу розділяються на: методи строго регламентованого і не строго регламентованого варіювання.

4. Естафета зі перешкодами. Завдання естафети: Пролізти через обручі, оббігти кеглі, перелізти через колоду; покласти м’яч на верхню дробину.

Під час вивчення технічних елементів в учнів формуються певні рухові навички, тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички.

При цьому дотримуюсь такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;

- удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- закріплення прийому в грі.

Основна вимога полягає в тому, щоб багато разів пропонувати учневі ситуації з різним руховим рішенням, з яких він сам повинен швидко знайти оптимальний вихід. Безумовно, це веде до розширення так званого рухового досвіду.

Для підвищення ефективності навчання елементів техніки гри у футбол необхідно системний підхід, який би визначав зміст, засоби, методи, форми та педагогічні умови реалізації завдань навчання.

Все це безперервно пропоноване в учбовому процесі, викликає позитивні зрушення функціональних можливостей і, отже, є основною базою спеціальної спритності.

У міру успішного рішення ситуативних задач, слід прагнути до нової, оригінальнішої рухової структури, що виконується в ускладнених ситуаціях, які пред'являються в мінливих умовах, а також обмежених для виконання тимчасових відрізках.

Враховуючи те, що вимоги до індивідуальних дій, підвищуються (простір, час виконання і протидія суперника), нові схеми і комбінації неодмінно повинні наситити зміст тренувального процесу.

Варіативність завдань, що використовуються, не обмежена. Одночасно не бажано використовувати і для розвитку як загальних, так і спеціальних рухових здібностей, а також при освоєнні і вдосконаленні ігрових дій футболістів в тренуваннях техніко-тактичної спрямованості.

У роботі вчителя фізичної культури більшості обстежених шкіл недостатня увага приділяється наданню учням необхідних теоретичних знань та створенню позитивного емоційного клімату оскільки основні зусилля вчителі спрямовують на організацію практичної діяльності школярів.

Як результат, більшість учнів не володіють спортивною термінологією, мають низький рівень знань про руховий режим, про особливості самостійних занять фізичними вправами та їх роль у формуванні важливих рухових навичок тощо.

Тренування включає в тій чи іншій мірі всі основні або відносно самостійні сторони: технічну, фізичну, тактичну, психічну і інтегральну.

При цьому слід враховувати, що кожна із сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і, своєю чергою, визначає їх рівень.

Така структура упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє до певної міри систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення.

Заняття будуть ефективними, якщо вони будуть направлені на одночасний розвиток спритності і техніки тактичної майстерності. Разом з тим ми не повинні не забувати про те, що оцінка ступеня спритності будь-якого обґрунтованого рухового завдання не полягає в елементах даного завдання, а визначається виключно по ступеню відповідності їх з навколишнім оточенням, оскільки від її ефективності залежить ефективність розвитку фізичних якостей.

Діти бажають не просто грати у футбол, а ще і вигравати, та отримувати заохочення.

Доступність цієї гри, простота інвентаря й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дії суперника роблять футбол, як вид спорту, цінним засобом фізичного виховання.

Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості, спритності, виховувати сміливість, дисциплінованість.

Популярність футболу серед широких мас населення поступово починає спадати. Раніше стадіони не вміщали всіх бажаючих, а зараз майже пусті.

Висновки до ІІІ розділу

Футбол - один з тих видів рухової діяльності, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки..

Порівняння результатів підсумкового тестування демонструє, що у дітей обох груп відбулися зміни у розвитку фізичних якостей.

Однак у дітей КГ в досліджених показниках розвитку координаційних здібностей відбулися незначні зміни:

підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима з 37,27±0,38 с. до 37,87±0,52 с;

підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима з 28,82±0,60 с. до 29,45±0,54 с;

проба Ромберга на правій нозі з 38,04±0,45 с. до 38,84±0,40 с.;

проба Ромберга на лівій нозі з 33,50±0,54 до 34,17±0,66 с.; 5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом правої ноги зменшився з 7,27±0,28 с. до 6,60±0,21 с; 5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом лівої ноги зменшився з 7,53±0,39 с. до 6,73±0,23 с..

Кількісно змінились і показники в тесті «Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги» з 5,00±0,35 до 6,00±0,35 передач, а у в тесті «Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги» з 5,7±0,43 до 6,47±0,43 передач.

У дітей ЕГ в досліджених показниках розвитку координаційних здібностей відбулися більш видимі зміни:

підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима з 37,23±0,40 с. до 39,74±0,71 с.;

підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима з 28,73±0,58 с. до 31,93±1,05 с.;

проба Ромберга на правій нозі з 38,00±0,38 с. до 40,60±0,77 с.;

проба Ромберга на лівій нозі з 33,27±0,58 с. до 36,93±1,19 с.; 5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом правої ноги зменшився з 7,20±0,30 с. до 6,20±0,24 с.;

5 ударів м’ячом по міні воротах підйомом лівої ноги зменшився з 7,40±0,32 с. до 6,33±0,21 с..

Кількісно змінились і показники в тесті «Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги» у з 5,00±0,32 до 7,50±0,36 передач, а у в тесті «Передача м’яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги» з 5,47±0,41 до 7,10±0,37 передач.

Така динаміка змін координаційної підготовленості у дітей ЕГ, пов'язана із застосуванням загальних та спеціальних вправ футболу.

Теоретично було обґрунтовано та розроблено методичні рекомендацій щодо побудови занять з використання засобів футболу для покращення спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході аналізу та узагальнення літературних джерел, було визначено що. сприяння розвитку координаційних якостей в сукупності з іншими фізичними здібностями вирішує важливі завдання фізичного виховання, що спрямовані на підготовку до вивчення та засвоєння нових рухових навиків.

Головною формою організації занять із футболу в школі є урок, який містить у собі всі характерні структури навчального процесу: види, методи та засоби.

У результаті теоретичного дослідження було виявлено, що основним засобом навчання техніки футболу є засвоєння елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій та формування рухових навичок.

На початку дослідження всі показники в контрольній і в експериментальній групах не мали достовірних відмінностей ($p>0,05$).

У кінці педагогічного експерименту були проведені підсумкові тестування в контрольній та експериментальній групах.

Аналіз динаміки у розвитку спритності та координованості свідчить, що засоби футболу сприяють кращому розвитку досліджуваних якостей у ЕГ в порівняти з КГ а саме: час на виконання тесту «Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима » у КГ змінився на 1,6% тоді як у ЕГ він зріс 6,74%; час на виконання тесту «Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима» у КГ зріс на 2,18% тоді як у ЕГ він зріс 11,13%; час на виконання тесту «Проба Ромберга на правій нозі» у КГ змінився з 38,04±0,45 с. до 38,84±0,40 с. тоді як у ЕГ змінився на 2,1% тоді як у ЕГ він зріс 6,84%; час на виконання тесту «Проба Ромберга на лівій нозі» у КГ зріс на 2% тоді як у ЕГ він зріс 11%; час на виконання тесту «5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом правої ноги» у КГ зменшився на 10,62% тоді як у ЕГ він зменшився на 14,45%; час на виконання тесту «5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом лівої ноги» у КГ зменшився на 9,3% тоді як у ЕГ він зменшився на 13,88%.

Кількісно зросли і показники в тесті «Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною лівої ноги» у КГ на 20%, а у ЕГ на 50%; в тесті «Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги» у КГ на 13,5%, а у ЕГ на 29,70%.

Таким чином, можемо констатувати, що використання засобів футболу ефективні для покращення спритності та координаційних здібностей дітей 6-7 років.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є використання засобів футболу для розвитку швидкості учнів середніх класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьєв В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку. Вісник Чернігівського держ. пед університету ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр.Чернігів: ЧДПУ, 2023. № 1(120). 125 с.

2. Без'язичний Б. І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 185 с.

3. Бондар О, Джевага В, Джевага Є. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. № 4. С. 42-4.

4. Булавінець В. Організаційні засади розвитку футболу в адаптивному спорті / В. Булавінець, Євген Гончаренко // Спорт та сучасне суспільство : матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції (29 березня 2018 р.). - К., 2018. - С. 204-209.

5. Бондарчук Н. Застосування критерію рівня фізичного стану при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015 (2). С. 21–26.

6. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. 296 с..

7. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс , 2020. С. 340 – 341.

8. Вознюк Т., Волошинський В. Ефективність застосування програми удосконалення спеціальних координаційних здібностей у підготовці юних

футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 2024. № 1. С. 63-75.
9. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України 2016. 464 с.
10. Гаркуша С.В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів. 2019. 72 с.
11. Грабик Н.М., Трубар І.Я., Бабій С.Я. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років //напрям і рухова активність складова здорового способу життя. 2022. С. 29.
12. Гринь А.Р. Методика формування координаційних здібностей у футболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. (5). С. 37–41.
13. Дорошенко І., Сватьєв А., Соболь Е. Сучасні підходи до аналізу змагальної діяльності футболістів із застосуванням інноваційних технологій. Спортивна наука та здоров'я людини. 2023. № 2. С. 76-87.
14. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
15. Лях В.І. Координаційні здібності школярів, фізична культура в школі. - 2021. 123 с.
16. Лях В.І. Координаційні здібності школярів, теорія і практика фізичної культури. 2020 р. 145 с.
17. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2017. 207 с.
17. Лукашенко А.І. Фізичне виховання в школах України. Київ, 2019. С. 4-
18. Лежньова О.В., Качан В.В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. Спортивні ігри. –2021. –No. 2 (20). –С. 34-42.

19. Маріонда І.І. Рівень засвоєння професійних знань і вмінь майбутніх фахівців фізичної культури з використанням засобів управління навчальним процесом. Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chif M.A. Zhurba –April # 43, 2020. P. 124-127.

20. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І. Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. (3 (22)). С.371-377.

21. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

22. Петренко Ю., Петренко Ю. Використання сучасних інноваційних технологій у футболі. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2023. № 7. С. 115-122.

24. Платонов В.М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

25. Романюк М.В., Тімашева О.В., & Лень Ю. О. (2025). Система оцінювання навичок юних футболістів на основі факторного підходу. Педагогічна Академія: наукові записки, (17). URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.15399271.

26. Рухливі ігри для дітей URL: posnayko.com.ua/parents/helpful/problemy-vospitaniya/parents/helpful/podvizhnie-igry-dlya-detey-25.html.

27. Сергієнко Л.В. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2021. 427 с.

28. Супрунюк В.Ф. Рухливі ігри молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час: посіб. URL: http://navigator.rv.ua/wp-content/uploads/2018/10/Ruhlyvi-igry-knyga.pdf.

29. Садовського А.І. Професійний футбол в Україні: стан, проблеми, перспективи: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Спорт» / Андрій Іванович Садовський.- Київ: НУФВСУ, 2020. 74 с.

30. Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гузар, В.М. (2020). Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продексім». Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: матеріали XVI наук. конф. Харків: ХДАФК, С.84-88.

31. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

32. Ткаченко С.М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2020. 194 с.

33. Удод О. Застосування інноваційних технологій у футболі / О. Удод, Яковенко О.// Матеріали II Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 18 квітня 2019 р.). К.: НУФВСУ, 2019. С. 54-56.

34. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

35. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. 235 с.

36. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2024. 235 с.

37. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

38. Хоменко В.В., Юськів С.М., Гузар В.М., & Свирида В.С. (2020). Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. Спортивні ігри. 2 (16). С. 95-105.

39. Шалар О.Г., Гузар В.М., & Хоменко В.В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали І Всеукр. нак.- практ. конф, Херсон. С. 200-205.

40. Ягеєв П.М., Запольський Д.П., Агеев П.Н., Запольский Д.П. Розвиток рухових якостей швидкості, спритності і гнучкості та їх застосування в тхеквондо. Єдиноборства. 2019.1:107-115.

41. Ярмощук О., Василюк В., Мельник О. Інноваційні підходи та перспективи аналізу тактичних стратегій у футболі. Природнича освіта та наука. 2024. № 6. С. 64-72.

42. Alistair J. McBurnie,Thomas Dos'Santos,David Johnson and Edward Leng. Training Management of the Elite Adolescent Soccer Player throughout Maturation. Sports. 2021, 9(12), P.170. URL : URL: https://doi.org/10.3390/sports9120170

.43. Bernhardt G. Training Plans for Multisport Athletes (Ultimate Training Series. VeloPress; 2020. 324 p.

44. Walrand S. Nutrition and Skeletal Muscle. - Academic Press, Elsevier Inc, 2019. 568 c

45. Psychophysiological state of female handball players with different game roles / G. Korobeynikov et al. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (3). Art. 248. P. 1698–1702. DOI: 10.7752/ Jpes.2019.03248.

46. The influence of table tennis training on the physical condition of schoolchildren aged 13–14 years / M. Baidiuk et al. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 2). P. 495–499. DOI: 10.7752/Jpes.2019.S2072.