

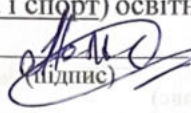
МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «**РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМ-24-1,
спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)


(підпис) Мельник Юрій Миколайович

Науковий керівник 
(підпис) Гуніна-Орлова Л.М., доктор біологічних наук, снс

Гарант освітньо-професійної
програми 
(підпис)

Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

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

Завідувач
кафедри


(підпис)

Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат
наук з фізичного виховання і спорт, доцент

ІРПІНЬ 2026

Реєстрація № _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

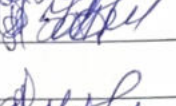
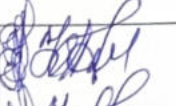
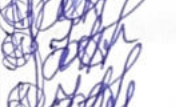
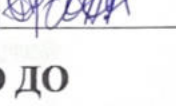
Результати перевірки 05.02.26.
(до захисту, на доопрацювання) (дата)

Результат захисту _____
(оцінка) (дата)

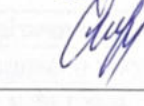
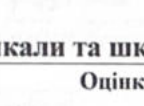
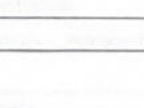
Голова комісії: _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)
_____	_____
(підпис)	(ініціали, прізвище)
_____	_____
(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 КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної 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 КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. 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)
			05.02.20	 К.П. Пронісено  О.М. Лавренчук  Ю.П. Фрієтєнко  С.М. Антоненко  Т.М. Степура

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

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

Затверджую

Завідувач кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-спортивної
реабілітації

О.М. Лаврентьєв

« 12 » 12 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Мельника Юрія Миколайовича

Тема кваліфікаційної роботи:

**«РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ»**

Затверджена наказом ректора від «12» грудня 2024 № 1867

1. Строк здачі закінченої роботи 20.01.2026 року

2. Цільова установка:

Предметом дослідження є розвиток спритності та координаційних здібностей дітей віком 10-12 років засобами футболу.

Об'єктом дослідження є розвиток координаційних здібностей.

Базою дослідження виступає Товариство з обмеженою відповідальністю «Футбольний клуб «СОКІЛ».

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу додатки

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Загальна характеристика прояву координаційних здібностей у спорті під час організації навчально-тренувальної діяльності у футболі
Формування комунікативних засобів у футболі для розвитку фізичних якостей
Психомоторні здібності та їх роль у розвитку футболістів середнього віку
Характеристика основних проявів координаційних здібностей у футболі
Експериментальне обґрунтування ефективності розвитку координаційних здібностей дітей 10-12 років засобами футболу
Особливість формування навчально-тренувальних занять у футболі
Формування програми тренувань юних футболістів, щодо розвитку координаційних здібностей
Динаміка розвитку координаційних здібностей юних футболістів

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
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 результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
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	<u>95</u> .02.2026

7. Дата видачі завдання

«12» грудня 2024р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи

 Л.М. Гуніна-Орлова

9. Керівник освітньо-професійної програми

 Р.В. Головащенко

10. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти

 Ю.М. Мельник

ЗМІСТ

ВСТУП			4
РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТІ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФУТБОЛІ			7
	1.1.	Формування комунікативних засобів у футболі для розвитку фізичних якостей	7
	1.2.	Психомоторні здібності та їх роль у розвитку футболістів середнього віку	9
	1.3.	Характеристика основних проявів координаційних здібностей у футболі	13
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ			19
	2.1.	Методи дослідження	19
	2.2.	Організація дослідження	24
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ			26
	3.1.	Особливість формування навчально-тренувальних занять у футболі	26
	3.2.	Формування програми тренувань юних футболістів, щодо розвитку координаційних здібностей	32
	3.3.	Динаміка розвитку координаційних здібностей юних футболістів	36
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ			40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			41

ВСТУП

Футбол уже багато десятиліть залишається найулюбленішою грою мільйонів людей – як дітей, так і дорослих у всьому світі. Спостерігаючи за професійними матчами, можна помітити, що кожна команда – як клубна, так і національна – має свій стиль гри, індивідуальні технічні особливості та тактичні підходи. Для юних шанувальників футболу знайомство з грою часто починається із захоплення переглядом змагань, після чого з'являється бажання спробувати власні сили на футбольному полі.

Однак на початкових етапах багато хто стикається з труднощами, зокрема під час відбору до команд або роботи спортивних секцій. У сучасних умовах ускладнення ігрових ситуацій, їхня непередбачуваність та швидкоплинність вимагають від гравців високого рівня рухової підготовки: винахідливості, швидкої реакції, здатності концентрувати та перемикаєти увагу, точно орієнтуватися в просторі та часі, а також раціонально виконувати технічні дії з біомеханічної точки зору.

Як зауважує Куценко О.В, сучасна система фізичного виховання у загальноосвітніх школах характеризується суттєвим дисбалансом між інтелектуальною, психоемоційною напругою, яку учні відчують під час навчання, та недостатньою руховою активністю дітей у віці 10-12 років. Така диспропорція в подальшому може спричинити порушення стану здоров'я й неспроможності виконання як повсякденних, так і професійно-важливих рухових завдань [22, с. 68], в подальшому пов'язаних з футболом.

Крім того, надмірне форсування ранньої спортивної спеціалізації нерідко стає причиною того, що частина дітей залишає заняття спортом через фізичне або психологічне перевантаження. Це призводить до втрати інтересу до обраного виду діяльності й, як наслідок, до остаточного відмовлення від участі у спортивному житті.

Зазвичай спеціальна фізична підготовка направлена на опанування технічних прийомів гри, підвищенню тактичної майстерності спортсменів, досягненню оптимальної спортивної форми та вдосконаленню їхньої

психічної готовності. Її головна мета – максимально розвинути силу, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість у їхній взаємодії та єдності. Для реалізації цих завдань застосовують спеціальні підготовчі вправи, характерні для футболу за рівнем напруження, координації, темпу та ритму рухів. Найбільш ефективними є техніко-тактичні вправи, спортивні та рухливі ігри, елементи з інших видів спорту, а також безпосередньо сама гра у футбол.

Мета Направлена на розвиток різних форм прояву спритності у дітей віком 10-12 років засобами футболу.

Завданнями роботи є:

1. Здійснити аналіз та узагальнення спеціальної літератури з проблеми підготовки юних футболістів.
2. Визначити основні чинники, що впливають на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів віком 10-12 років.
3. Дослідити рівень фізичної підготовки юних футболістів.

Предметом дослідження є розвиток спритності та координаційних здібностей дітей віком 10-12 років засобами футболу.

Об'єктом дослідження: розвиток координаційних здібностей.

Базою дослідження виступає Товариство з обмеженою відповідальністю «Футбольний клуб «СОКІЛ».

За результатами дослідження буде розв'язано низку питань у системі підготовки спортсменів, які охоплюватимуть основні напрями у розвитку фізичних якостей футболістів, а особливо розвитку та удосконалення координаційних здібностей щодо організації їх спортивної підготовленості, формування їх прояву під час змагань, та тренувальних засобів щодо оптимізації тренувального й змагального процесу. Усі ці аспекти спрямовані на реалізацію завдань виховання підростаючого покоління до забезпечення належного рівня фізичної готовності до активної життєдіяльності.

Одержані результати можуть бути використані для організації, планування та узгодження процесу спортивного вдосконалення юних футболістів. Вони сприятимуть їхньому моральному, естетичному та

інтелектуальному розвитку, що особливо виразно проявляється в дитячо-юнацькому спорті. Результати допомагатимуть популяризувати футбол, позитивно впливатимуть на організм, який активно розвивається і формується. У цьому віці заняття футболом є джерелом позитивних емоцій, запобігають психічному виснаженню, допомагають знімати розумову втому та компенсувати негативні наслідки гіподинамії у дітей віком 10-12 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування.

Кваліфікаційна робота містить 46 сторінок, 5 таблиць, малюнків 2, список використаних джерел з 44 найменувань.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2024 р.– січень 2026 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2026 р.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТІ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФУТБОЛІ

1.1. Формування комунікативних засобів у футболі для розвитку фізичних якостей

Сучасний футбол це гра, що вимагає високої рухової активності гравців і великої інтенсивності м'язової роботи динамічного характеру. У той же час сучасний футбол відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень, аритмічним чергуванням роботи та відпочинку. Потрібно шукати більш досконалі, прогресивні організаційні форми, методи та засоби підготовки. Це, у свою чергу, потребує високого рівня знань, умінь тренера, наукового підходу до спортивного тренування В.А. Вижгін (1999), В.В. Соломонко (2005) [36, с.131].

Рухова діяльність футболістів під час гри охоплює велику кількість різних за структурою та ступенем складності рухових актів, що повторюються у різних варіантах. Характер дій з м'ячем під час матчу визначається насамперед ігровим амплуа футболіста. Наскільки певних дій, що характеризують активність футболіста, впливають і ряд інших факторів: погодні умови, стан поля, темп гри, співвідношення сил і можливостей гравців команд, що змагаються, ступінь підготовленості кожного спортсмена А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський (2003), О.П. Базилевич (2011) [36, с.131].

Необхідною умовою ефективного управління багаторічною підготовкою юних футболістів є правильне планування. Воно дає можливість визначити основні напрями підготовки, розподілити їх за часом, вибрати оптимальні засоби та методи вирішення задач Г.А. Лісенчук (2003). Програма підготовки спортсменів є найважливішим документом, у якому відображаються кількісні показники тренувального процесу В.М. Платонов (2013). На підставі програми підготовки футболістів складаються документи планування. У практиці навчально-тренувальної роботи з футболу

застосовують перспективне, річне, етапне та оперативне планування В.М. Шамардін (1997) [36, с.131].

Здатність до орієнтації в просторі є важливим вмінням у процесі підготовки футболістів, оскільки вона не лише визначає природну здатність людини зберігати орієнтацію тіла та позу відносно навколишнього середовища, але і є складовою відчуття футбольного поля та взаємодію між партнерами по команді і адекватного сприйняття ігрової ситуації в цілому.

Виконання футболістом будь-яких технічних елементів, в якому знаходиться футболіст під час виконання стрибків, обертів (навколо себе) може створювати сенсорні конфлікти та ілюзії, які ускладнюють, а іноді й унеможливають орієнтації в просторі [28, с.144; 44]. Тобто ігрова ситуація має свою складність у руховій діяльності, а саме просторово-часові параметри руху. Присутня складова до здібності спортсмена до збереження стійкості, ритму виконання вправи, до орієнтації у просторі та довільне розслабленню м'язів. Вище перелічені характеристики виконаної вправи (руху/дії) відноситься до прояву координаційних здібностей спортсмена (футболіста) під час виконання тренувальної або змагальної діяльності[23, с. 66].

Як показує ігрова практика, зворотній зв'язок у ігрових видах спорту відіграє важливу роль в підготовчому етапі підготовки команди. фактори, такого роду комунікацій сприяють більш злагодженій організації тренувального процесу, взаєморозумінню, розподілу завдань та обов'язків. також вони допомагають швидко виходити з непередбачених ситуацій та якісно вирішувати складні завдання. ефективного використання зворотного зв'язку піднімає моральний дух команди й рівень задоволеності кожного гравця команди [11, с.24]. Що в свою чергу він забезпечує комунікаційні ресурси, створює фундамент вербальних і невербальних відносин та покращує командну відповідальність гравців за ігровими амплуа. Та в подальшому доцільно використовувати для засвоєння техніко-тактичних вмінь та збереження мотивації до занять футболом.

Формування комунікативних умінь у футболі є необхідним, оскільки це командний вид спорту, де узгодженість дій ґрунтується на постійному спілкуванні. Гравці використовують як вербальні засоби (голосові команди), так і невербальні сигнали (жести, погляд), щоб координувати свої дії на полі. Така взаємодія сприяє розвитку співпраці й взаємної підтримки між членами команди, що є важливою частиною соціального становлення дитини та формує командний дух в цілому.

Добре розвинені комунікативні навички також допомагають у швидкому й ефективному прийнятті тактичних рішень під час гри, оскільки гравці можуть оперативно передавати один одному інформацію. Комплексні тренування, які поєднують індивідуальні технічні вправи з командними вправами та ігровою практикою, дають змогу одночасно розвивати фізичні якості й навички спілкування. Це забезпечує всебічний, гармонійний розвиток спортсмена як у фізичному, технічному, тактичному так і в психологічному аспектах.

1.2. Психомоторні здібності та їх роль у розвитку футболістів середнього віку

Футболісти 10-12 років - це юні спортсмени, які вже перейшли на тренувальний етап спортивної підготовки, мають не менше 3-х років, а часом і 5-7 років стажу спортивних занять і знаходяться на порозі пубертатного розвитку.

Розвиток координаційних здібностей у футболістів віком 10 - 12 років - це важливий аспект підготовки юних спортсменів, оскільки ігрової інтелектуальності. Координація відіграє ключову роль в успішній грі, дозволяючи спортсменам ефективно керувати своїм тілом, реагувати на зміни у грі та взаємодіяти з партнерами та противниками на полі.

Основним компонентом координаційних здібностей із класифікації науковця Ляха В.І., який стверджує, що у футболістів у 10-12 років є здібності

до орієнтування у просторі, рівноваги, реагування, диференціювання параметрів рухів, здатності до ритму, перебудови рухових дій.

Так, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів. Прояв координаційних здібностей залежить від безлічі факторів: здатності людини до точного аналізу руху, діяльності різних аналізаторів, складності рухового завдання, рівня розвитку інших фізичних здібностей, сміливості, рішучості, віку, загальної підготовленості [1, с. 54].

Практика фізичного виховання та спорту має у своєму розпорядженні величезний арсенал засобів, для впливу на координаційні здібності. Основним засобом удосконалення координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності та елементи новизни, що містять (гімнастичні вправи динамічного характеру, освоєння правильної техніки природних рухів, а також рухливі та спортивні ігри, єдиноборства, кросовий біг, пересування на лижах по пересіченій місцях.

Одним із завдань тренерів є створення тренінгової програми, що включає різноманітні вправи, створені задля розвиток координації. Це можуть бути як прості бігові вправи, так і складніші завдання, що включають елементи з балансом, зміною напрямку та Швидкості. Наприклад, біг зі зміною напрямку, дриблінг з м'ячем, ігри на реакцію та рухливі ігри з постійною зміною завдань (або правил гри/ поєднання декількох ігор в одну) сприяють покращенню моторики та реакції юних футболістів [6, с. 78].

Іванов І.І., у своїй статті «Фундаментальні засади розвитку координаційних здібностей у дітей» наголошує, що координація є основним елементом, що сприяє успішному освоєнню різноманітної футбольної техніки. Він акцентує увагу на тому, що в Віці 10-12 років у дітей відбуваються значні зміни у фізичному розвитку, і саме в цей період закладаються основи майбутніх спортивних досягнень. Автор І.І. Іванов рекомендує використовувати специфічні вправи, спрямовані на розвиток зорово-моторної координації та просторового орієнтування, стверджуючи, що ці аспекти найбільш важливі для футболістів.

Навпаки, Петрова А.С. у своєму дослідженні «Психомоторний розвиток дітей та його вплив на спортивні результати» наголошує на внутрішньому аспекті координаційних здібностей. Вона стверджує, що розвиток цих навичок не може бути ізольованим завданням, оскільки вони тісно пов'язані з психомоторними навичками, такими як увага та реакція. Петрова пропонує «Інтегрувати вправи на координацію з ігровими елементами, тим самим забезпечуючи більш природний і мотивований розвиток навичок у дітей» [10, с. 60].

Дослідник Смирнов Д.В., у роботі «Методи тренування координації в дітей віком 10-12 років» робить акцент на індивідуалізації підходів. Він вказує на те, що рівень розвитку координаційних здібностей у дітей у цьому віці може суттєво відрізнятися, що потребує індивідуальних програм тренувань. Смирнов підкреслює, що одним із ключових завдань тренера є оцінка координаційних навичок кожної дитини та вибір адекватних вправ [9, с. 102].

Порівнюючи думки Смирнова та Іванова, можна відзначити, що перший акцентує увагу на індивідуальних відмінностях, тоді як другий пропонує більш універсальні підходи. Можна сказати, що кожна з представлених точок зору на розвиток координаційних здібностей у футболістів 10-12 років наголошує на важливості цієї теми, але кожен автор пропонує різні підходи та акценти. Іванов І.І., фокусується з технічної боці питання, Петрова – на психологічному аспекті, а Смирнов Д.В. – на індивідуальному підході.

Порівняльний аналіз цих точок зору дозволяє виділити ключові аспекти, які можуть бути комбіновані в єдину методику тренування, що сприяє гармонійному розвитку молодих футболістів. Таким чином, інтеграція різних підходів може стати основою для створення більш ефективних програм тренування, орієнтованих на всебічний розвиток координаційних здібностей у ранньому віці [5, с. 23].

Крім того, використання ігрових форматів тренування, таких як естафети та міні-ігри, допомагає дітям краще освоювати координаційні

навички в контексті ігрової ситуації. Також важливо враховувати, що в цьому віці діти по-різному сприймають фізичне навантаження та тренування.

Тому тренери повинні застосовувати індивідуалізований підхід з огляду на рівень розвитку кожного спортсмена. Це може включати роботу в групах, диференційовані завдання і можливість вибору активності, яка цікава дітям.

Координаційні здібності безпосередньо пов'язані з розвитком інших ключових якостей, таких як швидкість, спритність та гнучкість. Тому тренування мають поєднувати вправи на координацію з елементами, що розвивають інші фізичні якості [2, с. 226]. Наприклад, використання тренажерів та спеціальних снарядів може допомогти покращити рівень фізичної підготовки, що також позитивно позначиться на координації.

Важливо, що тренування координаційних здібностей має бути системним і проводитися постійної основі. Як і в будь-якому іншому аспекті підготовки, регулярність та різноманітність занять відіграють ключову роль у досягненні успіху. Тренери повинні стежити за прогресом своїх вихованців, коригувати програму тренувань та заохочувати досягнення, щоб підтримувати інтерес до занять [8, с. 77].

Для розвитку координаційних здібностей використовують методи, які зазвичай застосовують при формуванні та вдосконаленні рухових навичок:

- цілісної вправи;
- розчленованої вправи;
- стандартної вправи;
- варіативної (змінної) вправи;
- ігрової;
- змагальний.

Специфіка ігрової діяльності у футболі висуває високі вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів. При всьому різноманіттю техніко-тактичних дій, що виконуються в діяльності змагань основними, визначальними кінцевий результат - виграний матч, є передачі та удари по воротах [4, с. 45].

Розвиток координаційних здібностей у юних футболістів 10-12 років – це процес, який потребує індивідуального підходу, різноманітності тренувальних завдань та постійного моніторингу. Ефективність тренувань у цьому напрямку сприятиме не лише покращенню спортивних результатів, а й формуванню здорових звичок, забезпеченню успішного майбутнього у спорті.

При підготовці футболістів молодшого віку (Круцевич Т., Воробьев М) визнають, що обов'язково необхідно суворо враховувати їх вікові особливості, як рухові, так і фізіологічні, вікові періоди, розроблені фахівцями в галузі фізичного виховання і спорту. В даний час не існує суворої і точної класифікації вікової періодизації, і більшість з них обмежується такими періодами [21]:

- ✓ новонароджені – 1-10 днів;
- ✓ немовля – 10 днів – 1 рік;
- ✓ раннє дитинство – 1-3 роки;
- ✓ раннє дитинство – 4-7 років;
- ✓ друге дитинство – 8-12 років;
- ✓ підлітки – 13-16 років;
- ✓ юніори – 17-21 рік.

Не останню роль під час навчально-тренувальних занять відіграє принцип індивідуалізації який необхідно розглядати як необхідність підвищення змагального потенціалу, в даному випадку, в юнацькому віці з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

1.3. Характеристика основних проявів координаційних здібностей у футболі

Як зазначають дослідники (Дейнеко І., Бобр, В., Бойченко С. 2024) протягом останніх років у футболі відбувається активний пошук інноваційних підходів що до оптимізації та оновлення оцінювання критеріїв фізичної підготовленості спортсменів. Цей сегмент тренувального процесу у контексті загального стану фізичної підготовленості спортсменів, є одним із важливих

предметів багатьох досліджень [17, с.96]. Треба зазначити що, багаторічне спортивне тренування є процесом, який поєднується у відповідності з закономірностями розвитку фізичних якостей, оволодіння технікою певного виду спорту, спортивної моторики тощо. Використання методів системного підходу у тренувальному процесі, дає можливість одночасно контролювати динаміку фізичної підготовленості і корегувати розвиток юних футболістів (11-13 років) певних фізичних якостей за рахунок спеціальних вправ. У свою чергу, характер рухових реакцій, вибір оптимальних дій, прояв відповідних якостей та здібностей визначають активне включення механізмів усвідомленої і творчої діяльності. Завдяки чого здійснюється свого роду як вербальний та і невербальний зв'язок між тренером та гравцем [17, с.97].

Розглядаючи формування фізичних якостей, ми маємо зазначити, що етап попередньо-базової підготовки є вдалим періодом у розвитку координаційних здібностей. Позитивними особливостями використання запропонованими нами вправ є простота тестування, зручність при виконанні та компактність для отримання результатів тестування. Рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів є важливим прогностичним показником виконання рухових дій, основою набуття та надалі ефективного застосування технічних прийомів у футболі. Загалом, впровадження методів тестування, надається для того, щоб мати можливість індивідуалізувати тренування та в подальшому відпрацьовувати поставлені завдання на відповідному рівні. Визначаючи методи підвищення координації маємо зазначити, що це здатність людини раціонально узгоджувати руху ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Також цей етап характеризується у подальшому сенситивним етапом розвитком спритності.

Спритність -здатність людини опановувати нові рухові дії за відносно невеликий проміжок часу, виконувати складні по координації руху при зміні динаміки їх виконання і в умовах, що змінюються в оточуючих умовах на основі накопиченого рухового досвіду.

В структурі координаційних здібностей спортсмена, потрібно виділять сприйняття і аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла та різних його частин в їх складному взаємозв'язку, розуміння поставленої рухової задачі, формування плану та конкретного способу виконання рухів. Важливим фактором, що визначає рівень координації, є оперативний контроль характеристик рухів, що виконуються, і обробка його результатів. У цьому механізмі особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, сухожилів, зв'язок, суглобових хрящів, а також зорового та вестибулярного аналізаторів, ефективність їх обробки центральною нервовою системою [29, с. 151].

Формування координаційних здібностей є невід'ємною складовою підготовки юних спортсменів. Координація рухів відіграє ключову роль у спортивній діяльності, особливо у футболі, де необхідно не лише контролювати власне тіло в просторі, але й оперативно оцінювати ігрову ситуацію та приймати відповідні рішення.

Шкільний вік є важливим періодом для розвитку рухових навичок, рівноваги, моторного контролю та швидкості реакції, оскільки саме в цей час діти активно освоюють базові рухові елементи, що в подальшому визначають їхню успішність у спорті. У цьому віці формуються основні моторні навички та відбувається активний розвиток нервової системи [2; 3]. Розвиток рівноваги, моторного контролю та швидкості реакції є важливими компонентами фізичного виховання, особливо у футболі [1, с. 9].

Розвиток координаційних здібностей у дітей шкільного віку є важливим аспектом підготовки до занять футболі. Саме координація визначає здатність дитини швидко адаптуватися до зміни ігрових ситуацій, виконувати точні та контрольовані рухи, а також розвивати просторове мислення, що є ключовими навичками у футболі [1, с. 10].

Дослідник Воловик Н.І. підтвердив, що для дітей дошкільного віку важливим є баланс, здатність до зміни напрямку руху та точність моторних реакцій.

Автори Віноградов В.П., Круцевич Т.Ю. наголошують на тому, що координація має генетично обумовлену складову, однак може значно покращуватися завдяки спеціально розробленим вправам.

Кошель В.А. у своїх дослідженнях акцентує увагу на важливості розвитку координаційних здібностей у юних футболістів через спеціалізовані тренувальні програми, що містять вправи для рівноваги, орієнтації в просторі та швидкості реакції [1, с. 10].

Автори (Лаврентьев О.М., Крупеня С.В., Головащенко Р.В., Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А.) на (рис. 1) схематично відобразили координаційні складові з якими зустрічаються спортсмени [23, с. 68].

Дані схеми координаційних здібностей складені на основі рекомендацій науковця Платонов В.М. [29, с. 151, с. 157-170, 45].

Кожокар Д.І. досліджував координаційні здібності футболістів 12-13 років, акцентуючи увагу на тому, що позиція на полі впливає на специфічні координаційні навички. Майстерність у футболі визначає маневреність футболіста на футбольному полі, вміння боротися в тих чи інших поєдинках і виходити з них переможцем. Навичка є дуже складною руховою якістю, і про суть і необхідність її розвитку у грі у футбол.

Також у цьому віці обов'язково необхідно закладати основи техніки гри, де рухові навички поступово перетворюються в моторику, будучи набагато безпечнішими і стабільнішими рухами. Більшість фахівців цього віку виділяють два основних чинники спортивної підготовки, якими є рухова підготовка і технічна підготовка. Не варто також нехтувати тактичним відділом, теоретичним відділом і навчанням через гру, які фактично є обов'язковими на всіх етапах навчання [1, с. 10,43].

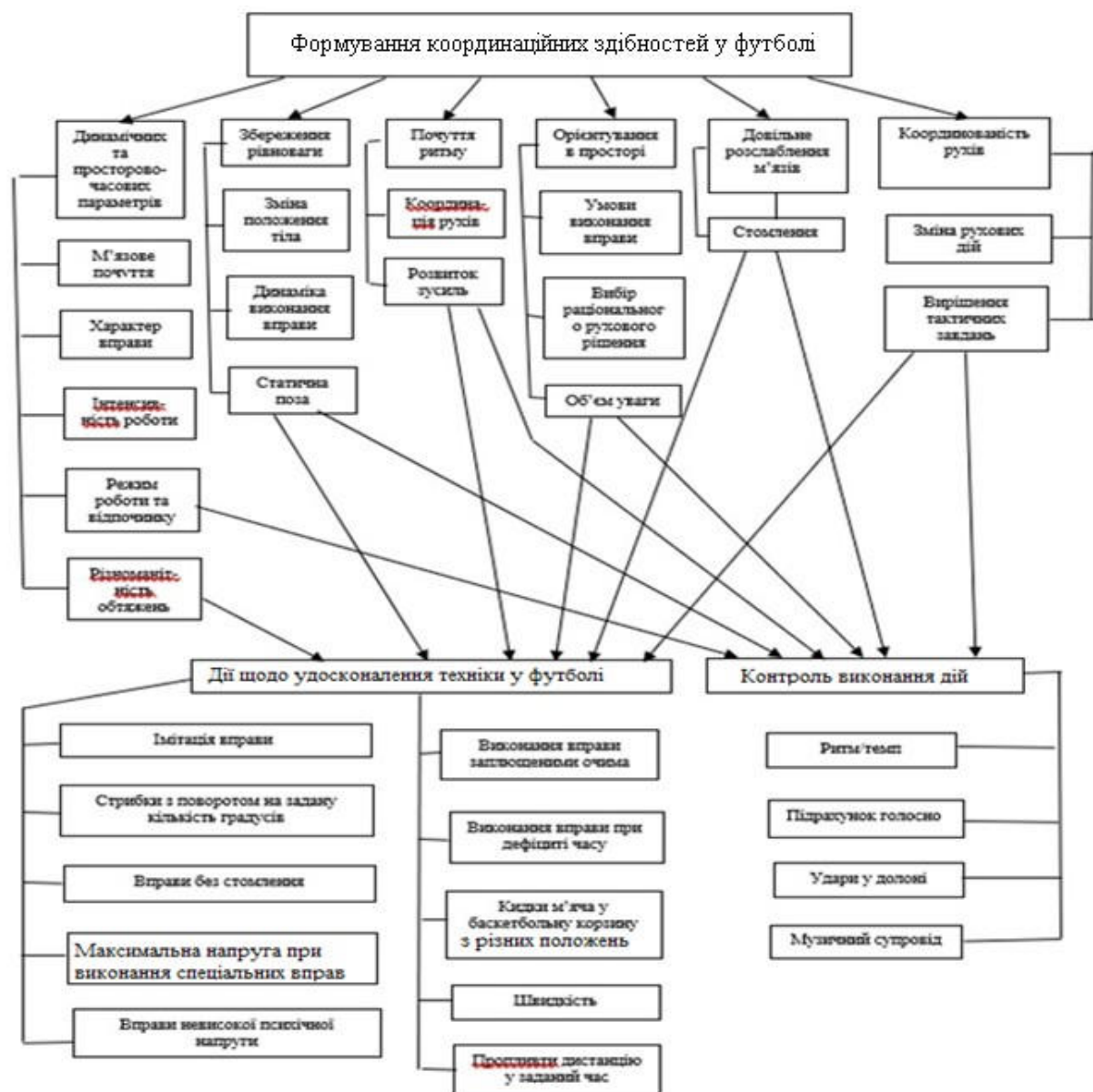


Рис. 1. Схема координаційних здібностей спортсменів

Питання розвитку та оцінювання координаційних здібностей у фізичному вихованні й спорті є надзвичайно широким і має значний потенціал для подальших наукових досліджень. Існує велика кількість спортивних тестів, зокрема й у футболі, де необхідна участь фахівців для вдосконалення рівня підготовленості спортсменів на основі цілеспрямованого розвитку цих умінь.

Розвиток координаційних здібностей у дітей дошкільного віку є важливим аспектом підготовки до занять футболі. Саме координація визначає здатність дитини швидко адаптуватися до зміни ігрових ситуацій, виконувати точні та контрольовані рухи, а також розвивати просторове

мислення, що є ключовими навичками у футболі. У свою чергу добре розвинена просторова орієнтація є необхідною передумовою щодо успішного опановування новими видами рухових дій, що притаманні у футбольній діяльності та забезпечують збагачення рухового досвіду, оперативно оцінювати ігрову ситуацію, сприяє швидкості та варіативності процесів управління рухами, а також показником рівня вдосконалення координаційних здібностей.

Тобто, у цілому гра у футбол вимагає всебічної та комплексної підготовки, оскільки під час матчу постійно змінюються ігрові ситуації, що потребують від гравців швидкої реакції, високого рівня технічної майстерності та тактичної обізнаності. Футболіст повинен уміти миттєво оцінювати дії суперників і партнерів, приймати оптимальні рішення та виконувати їх у стислі часові рамки. Це стосується як індивідуальних техніко-тактичних дій – ведення, передач, ударів по воротах, відбору м'яча – так і колективної взаємодії, що охоплює переміщення, підстраховування, створення вільних зон і командний пресинг. Саме різноманітність динамічних епізодів та інтенсивність гри зумовлюють необхідність постійного вдосконалення фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей спортсмена.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи, пов'язаної з розвитком спритності та координаційних здібностей дітей 10-12 років засобами футболу, використовуються наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.

Під час виконання роботи було вивчено спеціальну літературу, ми розглядали питання, щодо побудови тренувальних навантажень, засобами футболу. Аналіз бібліографічних був направлений на виявлення наукових і методичних аспектів, пов'язаних із підготовкою юних футболістів як в Україні, так і за кордоном. Це дослідження було необхідним для обґрунтування обраного напрямку роботи, у якому особлива увага приділяється руховій підготовці юніорів, зокрема розвитку їх координаційних здібностей.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічні спостереження проводилися на тренувальних заняттях та використовувався метод відеоогляд. Завдяки використанню відеометоду ми змогли детально дослідити структуру та специфіку діяльності юніорів-футболістів на різних ігрових позиціях як під час тренувань, так і в умовах змагань. Це було важливо для реалізації мети та завдань запланованого дослідження. У процесі роботи ми оцінювали режими діяльності гравців на кожній позиції, а також аналізували рухові якості, що проявляються у тренувальному й ігровому процесі спортсменів молодшого віку.

Експеримент проходив на базі Товариство з обмеженою відповідальністю «Футбольний клуб «СОКІЛ», з 29 вересня по 21 листопада 2025 р. На початковому етапі роботи ми провели тестування щодо розвитку фізичної якості юних футболістів. Після чого були сформовані дві групи експериментальна (n=11) та контрольна групи по (n=11) осіб у кожній. Всього в експерименті прийняло участь (n=22) чол.

Контрольна група займалась за стандартної навчально-тренувальною програмою. Для проведення експериментального дослідження була взята група спортсменів з футболу віком 10-12 років.

2.1.3. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування проводилось за допомогою спеціалізованих вправ для розвитку координаційних здібностей у дітей віком 10-12 років засобами футболу. Вони направлені на розвиток спеціально-фізичних та загально-фізичних якостей спортсмена протягом всієї його спортивної діяльності.

Тест 1. Вправа для контролю швидкості «Спринтерський біг на 30 метрів». Використовується для визначення розвитку швидкості.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і

більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати. [38, с.273].

Тест 2. Вправа для контролю орієнтація в просторі «**Стрибок вгору з місця**».

Обладнання. Розмітка на стіні, магnezія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магnezією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою "Можна" учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки [38, с.273].

Тест 3. Для визначення рівноваги вправа «**Фламінго**». Виконується на одній нозі.

Опис проведення тестування. Під час тесту учасникам потрібно стояти на одній нозі на бруску, а іншу ногу зігнути в коліні і тримати стопу близько до сідниць. Цей тест оцінює силу м'язів ніг, тазу та тулуба, а також динамічну рівновагу. Він використовується для оцінки здатності людини успішно утримувати рівновагу на одній нозі. Тест оцінюється на основі кількості помилок, зроблених за одну хвилину. Чим більше помилок, тим нижча оцінка.

Обладнання. Проводиться з використанням секундоміра та металевого бруса довжиною 50 см з поверхнею, що не ковзає.

Загальні вказівки і зауваження. Час зупиняється, якщо піднята нога стосується землі і перезапускається, коли рівновагу відновлено. Запишіть кількість помилок за одну хвилину. Кількість помилок дорівнює кількості набраних балів.

Тест 4. Для визначення просторової орієнтації «**Ходьба по прямій із закритими очима після 5 обертів**». Цей тест спрямований на оцінку рівня балансу, координації та здатності дитини контролювати своє тіло.

Опис проведення тестування. На початку тестування виконується 5 обертів на 360°, а потім дитина повинна йти по прямій лінії закритими очима. Використовується розмічена лінія шириною 12 см і довжиною 5 метрів. Дитина стає на початок лінії так, щоб одна нога була на лінії, а інша позаду. Руки можуть бути опущені або розведені для балансу. Вона починає рух уперед по лінії, ставлячи стопи одна за одною, доходить до кінця, розвертається й повертається назад тим самим способом, не виходячи за межі лінії.

Обладнання. Секундомір, рівна бігова доріжка

Загальні вказівки і зауваження. Надається одна спроба.

Тест 5. швидкісна координація «**Біг 2 x 15 м**».

Опис проведення тестування. Тест на швидкість, який включає в себе два прискорення по 15 метрів з розворотом. За командою «На старт!» учасники займають високий старт за стартовою лінією. За командою «Руш!» учасники починають бігти. Перший відрізок: Учасники пробігають перші 15 метрів. Розвертання: На поворотній лінії учасники розвертаються. Важливо не зупинятися і не втрачати швидкість. Другий відрізок: Учасники пробігають другі 15 метрів назад до стартової лінії. Фініш: Час фіксується в момент перетину фінішної лінії (яка є одночасно і стартовою).

Результат: Записується час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Обладнання. Секундомір, розмічена дистанція, прапорець для подачі команди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється лише одна спроба.

Тест 6. швидкісна координація акробатична вправа «**Три перекиди вперед**». *Обладнання.* Мати, секундомір.

Проведення тесту. Спортсмен стає на край доріжки з матів у вихідне положення основна стійка. За командою «Можна!» набуває положення упору

присівши і послідовно, без зупинки, виконує три перекати вперед, намагаючись зробити їх за мінімальний відрізок часу. Після останнього перекиду – набуває вихідного положення.

Результат. Час виконання трьох перекидів вперед від команди «Можна!» до набуття кінцевого положення.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконується дві залікові спроби. Кращий результат заноситься до протоколу.
2. За командою «Можна!» учасник тестування обов'язково має набути положення упору присівши, а потім починати виконувати перекати.
3. Забороняється виконувати довгі перекати.
4. Після виконання третього перекату слід зафіксувати вихідне положення.

Нормативні оцінки результатів координованості рухів «Три перекати вперед» для дітей та молоді європейської популяції віком 7-17 років наведено в [38, с.243].

Тест 7. прояв спритності **«Човниковий біг 4х9 м.»** тест на швидкість і спритність/

Опис проведення тестування. Завдання полягає в подоланні чотирьох відрізків по 9 метрів. Учасник пробігає 9 метрів до стартової лінії, повертається назад, кладе в коло один із двох кубиків, потім повертається до другої лінії за другим кубиком і кладе його в стартове коло. Час вимірюється від команди "Руш!" до моменту, коли учасник поклав другий кубик.

Результат. є час від старту до моменту покладання другого кубика.

Обладнання. Секундомір, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, два дерев'яних кубики (5х5 см) біля другої лінії.

Загальні вказівки і зауваження. 1. Спроба зараховується лише тоді, коли другий кубик покладений у півколо, а не кинутий.

2. Результат визначається за найкращою із двох спроб.

3. Опорну ногу слід використовувати для відштовхування при старті, а не задню.
4. Під час розвороту учасник повинен розвернутись на 180 градусів.

Тест 8. кидання на дальність **«Кидок м'яча двома руками зверху»** проводиться для оцінки техніки кидка.

Опис проведення тестування. Вправа складається з трьох фаз: підготовчої (гравець тримає м'яч над головою, злегка зігнувши руки), основної (випрямляючи руки, гравець направляє м'яч партнерові) та завершальної (приземлення, якщо кидок виконується в стрибку). М'яч повинен бути піднятий вище голови, щоб мати можливість передати його партнерові через руки суперника. Техніка кидка залежить від відстані, але в загальному випадку, рух рук повинен бути спрямований вперед.

Обладнання. Рулетка,

Загальні вказівки і зауваження. Гравцеві потрібно зберегти рівновагу для подальших ігрових дій. Напрямок кидка визначається положенням кисті, яка виштовхує м'яч.

2.1.4. Методи математичної статистики

У спорті методи математичної статистики застосовуються для опрацювання великих обсягів інформації, що дає змогу оцінювати результати спортсменів, перевіряти наукові припущення та створювати моделі тренувального процесу. До основних статистичних інструментів належать: визначення параметрів вибірки (середнє значення, дисперсія, стандартне відхилення), тестування гіпотез (наприклад, щодо ефективності певної програми тренувань), аналіз взаємозв'язків між показниками (вивчення впливу навантаження на спортивний результат) і розроблення математичних моделей.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом всього терміну навчання та було визначено три етапи:

перший етап (вересень 2024р. – грудень 2024 р.) на якому були сплановані кроки щодо визначення об'єкту проходження практики, обґрунтована тема кваліфікаційної роботи, встановлені об'єкт, мета, завдання та предмет дослідження та розроблений плану дослідження.

другий етап (січень 2025 р. – вересень 2025 р.) був проведений аналіз науково-методичних джерел з проблем щодо визначення розвитку координаційних здібностей юних спортсменів віком 10-12 років. Проведений збір даних про рівень спортивної підготовки та рівень розвитку координаційних здібностей футболістів-юніорів. Визначені основні компоненти тренувальної діяльності з розвитку координаційних вмінь футболістів. Розроблені програми тренувань щодо вдосконалення техніки виконання змагальних вправ у футболі. За результатами вивчення науково-методичної літератури, аналізу відеометоду, написано І розділ кваліфікаційної роботи, сформовані групи для організації і проведення педагогічного спостереження та визначенні контрольні вправи, що розкривали можливості юних футболістів, щодо розвитку координаційних здібностей.

2 *третій етап (вересень 2025р. - грудень 2025 р.)* здійснювалось педагогічний експеримент на якому було реалізовано експериментальну програму для підвищення ефективності спортивної підготовки футболістів-юніорів, відібраних та підготовлених за ігровим амплуа та рівнем розвитку їх координаційних здібностей. Проводився опис та апробовання отриманих результатів, що проводились протягом з 29 вересня по 21 листопада 2025 року на базі Товариство з обмеженою відповідальністю «Футбольний клуб «СОКІЛ». У роботі проаналізовано тренувальні заняття з дітьми віком 10- 12 років, які мають 3 річний стаж тренувань.

В під час написання кваліфікаційної роботи та апробація результатів її дослідження було висвітлено у одній наукових статтях відповідної галузі.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

3.1. Загальна характеристика організація навчально-тренувальних занять у футболі

Заняття футболі сприяють рівномірному розвитку всіх основних фізичних та спеціальних якостей:

1. розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, швидкісно-силових можливостей та координаційних здібностей);
2. тактичне мислення;
3. швидкість орієнтування;
4. точність передач і ударів, тощо.

У процесі систематичних занять та участі у змаганнях з футболу розвивається чимало психологічних властивостей:

- ✓ вольові якості;
- ✓ відчуття дистанції і ритму;
- ✓ емоційна стійкість та місце і відношення у колективі, що має позитивний вплив на професійну діяльність спортсмена-футболіста.

Крім того, відсутність жорстких вимог стосовно спортивного інвентарю та широка варіативність умов проведення занять з футболу (в спортивних залах або на відкритих майданчиках зі штучним покриттям або трав'яним газоном) при збереженні позитивних впливів на фізичні кондиції гравців робить цей вид спорту доступним для використання його як одного із засобів фізичного виховання та форм фізичної активності масового спорту[40].

Показниками об'єму навантаження в матчі є:

- рухові дії футболіста без м'яча (маневри, звільнення від опіки суперника, прискорення, зупинки);
- відстань яку долає гравець за матч (3-12 км в залежності від амплуа);
- ігрові дії (техніко-тактичні), що є вирішальними для визначення якості тренувального процесу [24, с.119; 32, с.13].

Значно більші можливості приховані в інтенсивності навантаження. Саме цей показник у порівнянні з показниками кращих футболістів Європи-85%, а у наших футболістів не перевищує 75%. Рівень працездатності організму футболіста залежить від аеробної потужності, яка є основою спеціалізованої діяльності. Однак, оптимальним засобом підвищення анаеробної потужності організму є перемінний метод тренування побудований на неправильному чергуванні навантажень. Саме такий підхід найкраще сприяє підвищенню спеціальної витривалості [24, с.119; 32, с.13]. Однак, застосовуючи цей метод тренування часто допускаються помилок, зокрема:

- вправи виконуються з недостатньою інтенсивністю;
- об'єм навантаження визначається не завжди правильно (воно повинно виходити із особливостей спеціальної діяльності гравця в матчі);
- в недостатній кількості самих тренувальних занять.

Тільки при умові збільшення тривалості тренувань перемінним методом, нам вдасться подолати бар'єр, який гальмує подальший ріст активності наших футболістів у грі. На жаль цей бар'єр вже багато років знаходиться на недостатньому рівні, що і стримує подальшу інтенсифікацію гри, оскільки вже тривалий час залишається на рівні стабілізації. На жаль, нашим футболістам не вистачає спортивно-технічної підготовки, як на професійному рівні так і на менших ступенях. На першому етапі підготовки, у дитячо-юнацьких школах формується світогляд майбутнього футболіста та його спортивна майстерність.

Якщо фізичну підготовку спортсмен може покращити, то створений динамічний стереотип на кожний технічний елемент гри залишиться з ним на

все життя, й перевчити його буде надскладною задачею. Завдання підготовчого періоду полягають у підвищенні функціональних можливостей юних футболістів і розвитку таких якостей, як сила, витривалість, спритність, гнучкість та швидкість у вдосконаленні техніки поводження з м'ячем. Інтенсивність навантаження в цей час невелика [24, с.119].

За аналізом науковців встановлено, що у спортивній підготовці юних футболістів велике значення має спосіб планування тренувального процесу у віці 12-13 років чотири основні чинники спортивної підготовки розподіляється за таким формуляром навантаження, що складає:

- фізична підготовка – 30-35%;
- технічна підготовка – 30-35%;
- тактична підготовка – 10-20%;
- теоретична підготовка – 5-10%.

При цьому постійно відбувається ігрова практика. Для юних футболістів у цей період рекомендується проводити не менше 5 тренувань на тиждень [24, с.120; 30,с.230].

Також зазначено, що ряд вправ загальної фізичної підготовки та інші види спорту використовують на розвантажувальному етапі тренування, коли потрібно дати м'язам роботу, а нервовій системі – відпочинок, а крім того, для активного відпочинку (наприклад, повільний біг у лісі після великого тренувального навантаження напередодні) [24, с.120; 34, с.154].

Застосовуючи різноманітні вправи й інші види спорту загальної фізичної підготовки, тренер повинний точно знати, для рішення яких конкретних задач він використовує ці вправи. Непродуманий вибір вправ загальної фізичної підготовки може дати негативний ефект. Раціонально організований процес загальної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної [24, с.119].

Досвід підготовки в футболі в нашій країні і за кордоном впевнено доводить про виключну можливість найширшого використання різноманітних тренажерів та технічних пристроїв. Систематичне застосування яких не лише тільки прискорює процес оволодіння руховими вміннями та навичками, а й робить його більш різноманітним та більш цікавим. Є велика кількість різноманітних приладів, оригінальних і тих, що вносяться з різних видів спорту, які з успіхом використовуються для розвитку спеціальних фізичних якостей у футболі [2, с.11].

В (Табл.1) наведені декілька видів тренажерів, що рекомендують науковці [2, с.12-13] за допомогою яких футболіст розвиває фізичні якості[24, с.119].

Таблиця 1

**Спеціальні тренажери для формування фізичних якостей
використовуються авторською групою[24, с.121].**

№ п/п	Назва тренажеру	Характеристика тренажеру	Використання під час гри
1	Стрибковий еспандер	Розвиток вертикального стрибку. Вправи можуть виконуватися на одній чи двох чи ног, намагаючись дістати руками чи головою підвішений м'яч	Гра головою під час кутових та штрафних ударів
2	Стрибкова тумба	Розвиток стрибкової витривалості. Вправи виконуються з настрибування та зіскоку з наступним стрибком вгору	Боротьба за м'яч головою під час стандартних положень та в процесі матчу
3	Батут	Розвиток координації та спритності. Виконання стрибків з обертом тіла та з великою траєкторією для контролю тіла. Використовуючи батут, слід забезпечити абсолютну страховку та ускладнювати вправи в чіткій послідовності.	Допомагає краще володіти своїм тілом та завдавати ударів із незручних положень
4	Блочний тренувальний пристрій	Тренування м'язів рук і ніг. Вправи містять в собі почергове відштовхування від щита в момент підльоту до нього	Боротьба плече в плече, силова боротьба нападників із захисниками, сильний удар по м'ячу однією чи

			двома ногами на різноманітні групи м'язів верхніх та нижніх кінцівок
5	Румунська станова тяга на одній нозі з гантеллю	Використання штанги та гантелей необхідне для збільшення вибухової сили ніг та збільшення стартової швидкості	Швидкісні якості, вибухова сила ніг
6	Біг через перешкоди (фішки та конуси) з м'ячем та без кращому балансу тіла під час матчів	Фішки та конуси необхідні для покращення розвитку координаційних здібностей та сприяють	Швидкісна витривалість, відчуття м'яча, координаційні здібності, володіння корпусом
7	Кидання медбольного м'яча в стіну	Медбол дозволяє досить чітко регулювати фізичне навантаження на м'язи та зв'язки в досить заощадливому режимі.	Володіння корпусом, силова боротьба

Для того щоб розвинути якість швидкості футболістів, використовуються різні методи. Вправи можна виконувати на максимальній швидкості [3, с.25]. В Табл. 2 описані вправи з м'ячем для розвитку фізичних та спеціальних якостей

Таблиця 2

**Вправи з м'ячем для розвитку фізичних та спеціальних якостей
розроблений авторською групою[23, с.121-122]**

№ п/п	Назва вправи	Характеристика вправи	Використання під час гри
1.	Квадрат	Декілька гравців контролюють м'яч на обмеженому просторі, а один або два гравці його відбирають.	Завдяки цій вправі відбувається розвиток гри в пас, швидкості мислення, техніки та концентрації, та також покращується швидкість та координація
2.	Жонглювання м'яча	Необхідна для ефективної обробки м'яча. Щоб підняти м'яч у повітря, прокоти стопу назад по верхній частині м'яча, підчеми його носком і підкинь догори. Підкидай м'яча прямою стопою. Якщо підняти догори носок, можна втратити	Розвиває швидкість реакції, вчить контролювати увагу; щільно вести м'яча і сприяє тому, що гравець може прийняти та обробити сильний пас та продовжити атаку

		контроль над м'ячем.	
3.	Ведення м'яча різними частинами стопи	Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому.. Ведення зовнішньою частиною підйому виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця. При веденні внутрішньою частиною підйомугравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед доторком до м'яча трохи вивертає, назовні стопа не напружена.	Дозволяє краще тримати м'яч біля себе та можливість подолати велику відстань з м'ячем на високій швидкості та допомагає контролювати тіло в різних положеннях
4.	Передача м'яча з просуванням вперед і назад	Гравці стоять в парах або в четвірках і виконують короткі або довгі передачі на загострення або зміну атаки	Важливо розраховувати силу удару при передачах. Підчас гри дозволяє контролювати силу передачі та швидкість атаки на флангах чи в центрі та вихід з під пресингу через короткі або довгі передачі застосовуючи трикутник
5.	Для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів застосувалися силові протидії	Вправи з вагою власного тіла (стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо); подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданням м'яча; подолання сили опором (одноборством) суперника	Вплив через аналіз окремих факторів, що визначають швидкість руху; у зв'язку з повним і закінченим характером тренувальної вправи

Спортивно-технічна майстерність футболістів в багато в чому залежить від якості тренувального процесу, підвищення ефективності системи тренувального впливу.

Велика роль в оптимізації тренувального процесу належить різноманітним приладам, тренажерним пристроям та допоміжному обладнанню. Безперечним є той факт, що всі технічні пристрої, що використовуються в тренувальному процесі повинні відповідати нормам використання та бути максимально безпечними в використанні.

Таким чином за допомогою різних методик, вправ та тренажерів можна спрямувати процес вдосконалення фізичних та спеціальних якостей футболістів у потрібне русло та відповідно покращувати результати команди в цілому, оскільки чим сильніший гравець індивідуально, тим краще грає команда[24, 35].

3.2. Формування програми тренувань юних футболістів, щодо розвитку координаційних здібностей

Автори Крайник Я.Б., Мулик В.В., Коваль С.С., Федорина Т. Є. у своїх дослідженнях вказують на те, що сучасні дослідження в галузі дитячого юнацького футболу привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема техніко-тактичної [3, 11, 20, с.78]. Удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів на сучасному етапі вимагає впровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу, починаючи з початкових етапів багаторічного тренування. Процес підготовки юних футболістів охоплює значний часовий проміжок, тривалістю у декілька років, і цей період позначений значними фізіологічними змінами в організмі спортсменів, пов'язаними з ростом і розвитком. Реальна підготовка юного спортсмена, на думку багатьох авторів, неможлива без урахування закономірностей організму, що розвивається. Розробленню концепції вікової

динаміки фізичних якостей у теорії дитячо-юнацького спорту приділено багато уваги [2, 7, 12, 20, с.78].

У теперішній час автори досить детально розробили модельні характеристики фізичної підготовленості юних футболістів, які найшли своє відображення в навчальних програмах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Науковці звернули увагу на важливу проблему психологічних якостей, характерних для різних вікових груп юних футболістів, а також вказують на необхідність обліку рівня виконання техніко-тактичних дій. Дослідження показують, що різні ігрові амплуа вимагають від футболістів виконання різнобічних функцій, вирішення конкретних завдань на футбольному полі і певним чином впливають на структуру змагальної діяльності команди. Гравці, які виконують різні ігрові функції, повинні володіти високим рівнем майстерності при виконанні техніко-тактичних дій для ефективного здійснення покладених на них обов'язків [3, 6, 10, 20, с.78].

При побудові навчально-тренувальних завдань тренер повинен розуміти, що Координаційні здібності розвиваються за умов: спортсмен регулярно стикається з новими, нестандартними руховими ситуаціями. У футболі це можуть бути вправи з м'ячем і без нього, зміна темпу, напрямку руху, розміру майданчика, умов виконання технічних дій. Чим різноманітніші завдання, тим багатший координаційний досвід гравця.

За методичною літературою основними компонентами тренувань виступають принципи:

- поступового ускладнення тобто від простих до більш комплексних дій, варіантів навантажень (робота з додатковими перешкодами) тощо;
- варіативність техніко-тактичних дій, - уміти виконувати одну й ту ж дію різними способами (передавати м'яч різними частинами стопи, вести його з різним кутом руху, змінювати ритм) тощо;
- отримання своєчасної сенсорної інформації (точне сприймання простору, дистанції, швидкості та положення партнерів і суперників);

- швидкого реагування на зміну ситуації - вміти оперативно приймати рішення. На тренуваннях моделювати ігрові ситуації, де гравець має миттєво обрати найбільш ефективну дію.
- ігрової спрямованості - вправи повинні поєднувати техніку, тактику й фізичні якості, боротьби або зміни напрямку тощо;
- індивідуалізації - підбір вправ для кожного спортсмена[23, 41].

Аналіз переглянутих дитячих матчів вказує на те, що у молодшому віці приблизно 80% технічних прийомів виконуються ногою, оскільки це безпечніше та значно простіше порівняно з прийомами грудьми, головою чи іншими частинами тіла. Так порівнюючи дії юних спортсменів за амплуа можна привести наступну статистику. В (Табл.3) наведені порівняльні технічні дії лінії захисту та нападу.

Таблиця 3.

Аналіз дій за різними амплуа

Вправи/дії	Захисник *	Нападник	% співвідношення
Короткі передачі	28,5±1,18	25,0±1,14	14*
Середні передачі	28,85±1,17	28,8±1,15	0,3*
Довгі передачі	14,8±0,89	5,2±0,26	>85*
Підкати	1,7±0,15	1,0±0,13	70*
Ведення м'яча	7,85±0,33	9,8±0,41	24,8
Удари по воротах	1,3±0,14	2,6±0,17	50
Зупинки м'яча	9,1±0,38	8,2±0,37	10,9*
Дриблінг	6,45±0,35	16,2±1,01	>85

Примітка: * середне значення крайніх та центральних захисників

Під час ігор (2 тайми по 30 хвилин) фіксувалися основні технікотактичні дії, які представлені в таблиці 3. Для гравців ігрового амплуа (захисник та нападник) визначався відсоток виконання окремих дій, що в цілому складали 100%. Загальний підрахунок свідчить про найбільший внесок в загальне виконання техніко-тактичних дій, виконання коротких (28,6% від загальної кількості дій) та середніх (25,8%) передач. Найменший внесок в загально

техніко-тактичних дії гравцями здійснюється в «підкатах» (1,3%), «ударах ногою в ворота» (1,5%) та «ударах головою» (2,0%) [20, с.78].

Виходячи з того, що юні спортсмени набирають досвід тренувань, мають свою індивідуальну техніку, переважають власну тактичну гру що в подальшому може вплинути на розвиток координаційних здібностей (спритності). Також спортсмен (футболіст) повинен постійно вдосконалювати свої фізичні якості в залежно від класифікації самого спортсмена. Тому деякі вправи для розвитку координації можуть бути включені в розминку або ігрову практику. Так в (Табл.4) автор приводить приклади вправ для розвитку координаційних здібностей з власного досвіду, які за змістом можна поділити на три категорії складності.

Таблиця 4.

Вправи для розвитку координаційних здібностей юних футболістів віком 10-12 років

Перша категорія складності			Друга категорія складності			Третя категорія складності		
Мета: розвиток загальної координації, орієнтування в просторі, ритму та балансу			Мета: Направлена на поєднання техніки з координаційними завданнями, розвиток реакції та точності.			Мета: Розвиток координації в умовах високої інтенсивності, тиску суперника та прийняття швидких рішень		
Вправи	Зміст вправи	Формує	Вправи	Зміст вправи	Формує	Вправи	Зміст вправи	Формує
«Веселий слалом» з м'ячем	Діти ведуть м'яч між фішками різними способами: внутрішньою частиною стопи, зовнішньою, з частою зміною напрямку	Контроль м'яча, ритм, варіативність рухів	Лестниця координації + техніка	Біг по координаційній драбині, після виходу - передача, удар або прийом м'яча	Швидкість ніг, точність техніки після складних рухів	Координаційна драбина + зміна напрямку + дуель 1х1	Після проходження драбини гравець миттєво вступає в дуель або веде м'яч у заданому напрямку	Переключення між етапами, швидкість реакції
Стрибок	Послідовно	Рівновага	Ведення	Тренер	Прийня	Слалом	Гравець	Виконан

и по колам або конусам	вні стрибки на одній нозі, двох, у бік, назад	гу, узгодженість рухів	м'яча з раптовою зміною завдання	дає голосову команду: «стоп», «ліво», «удар», «пас», «назад»	ття рішень у русі	із суперником, що чинить тиск	веде м'яч між фішкам, партнер активно заважає, але без контакту	ня вправ в умовах стресу, технічну стабільність
«Реакція на сигнала»	На свисток або колір тренерського прапорця діти біжать, зупиняються, торкаються м'яча, змінюють напрям	Швидкість реакції, перемикавання	Вправи з нестандартними м'ячами	Робота з маленьким м'ячем, тенісним м'ячем, м'ячем різної ваги	Чутливість і точність	Гра «Трикутники прийняття рішень»	Три ворітка з різних боків; тренер раптово визначає, в які потрібно атакувати	Орієнтування та швидкість мислення
Ведення м'яча з обертанням навколо себе	Через кожні 3-4 кроки дитина робить поворот на 360° з м'ячем	Просторове орієнтування	«Дзеркало» в парах	Один гравець веде м'яч, інший повторює всі рухи («дзеркалить»)	Узгодженість, адаптацію до партнера	Динамічні схеми з переходом від оборони до атаки	Гравець приймає передачу, обробляє, віддає пас, робить ривок на інший бік і виконує удар	Координацію комплексних дій
Міні-ігри 2х2 на малому майданчику	Постійна зміна ситуацій, обмежений простір	Загальну та спеціальну координацію	Ігрові ситуації 3х3 з додатковими обмеженнями	Гра на 3 дотики, передача тільки зовнішньою частиною стопи, з обмеженням часу на рішення	Тактичну та технічну координацію	Гра 4х4 або 5х5 з акцентом на швидку зміну амплуа	Швидкий перехід з оборони в атаку та навпаки повинен тривати не більше кількох секунд	Варіативність рухової діяльності; ігрове мислення

Під час тренувань по-перше тренер повинен завжди комбінувати різні види координації: рівновагу, реакцію, ритм, точність, зміну напрямку.

По-друге, - поступово ускладнювати умови тренувань: - швидкість, кількість суперників, зміна настанов, обмеження в часі для реалістичності тощо.

По-третє, - для цього віку дітей кожна вправа повинна бути ігровою та цікавою.

Координаційні навички зникають без постійної практики. Тому тренування повинні відбуватися регулярно, з включенням координаційних задач у кожне заняття - від розминки до ігрових вправ[19,25].

3.3. Динаміка розвитку координаційних здібностей юних футболістів

У теорії та методиці спортивного тренування [16] існують певні вікові нормативи для відбору дітей у тому чи іншому спортивному випробуванні, як для юнаків, так і для дівчат. В останні роки відбірковий вік дітей суттєво знизився, практично у всіх спортивних випробуваннях, з кількох причин: або поспіх за результатами, або умови тренувань, наявність спортивних споруд та інші.

В свою чергу, в серії наукових робіт [35] було чітко показано, що в спортивних іграх спритність щільно пов'язана з витривалістю та силою. Швидкі атаки та захист, постійна зміна темпу гри вимагають від гравців максимальної сконцентрованості та вміння швидко приймати рішення. Розглядаючи футбол, він розвиває не тільки фізичну, але й ментальну спритність, виховує командний дух та здатність антисептувати дії партнерів по команді, що є ключовим для успішної гри та виконання складних тактичних завдань на полі. Така взаємодія підвищує загальну спритність гравців, роблячи їх гру більш гнучкою та непередбачуваною для супротивників [36; 38,с.245].

Для розвитку спритності у віці 10-12 років використовуються вправи для розвитку координації. Їх складність і інтенсивність залежать від рівня технічної підготовленості гравця, саме:

- найрізноманітніші фізичні вправи, – біг із завданнями (із зміною напрямку, із стрибками, присіданнями, перестрибуваннями, перекидами, скачками, падіннями, з будь-якими перешкодами);
- рухливі ігри, що вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших, погоджуючи їх з діями інших учнів. Освоєння складної техніки (боротьба за м'яч в повітрі, тренування воротаря);
- вправи з великими (гумовими або волейбольними) і малими м'ячами; вправи в рівновазі на невеликій висоті;
- комплекси акробатичних вправ: індивідуальних, в парах, в групах (перекиди, перевороти, стрибки з переворотом через партнера, падіння);
- стрибки через довгу скакалку, стрибки у воду і на батуті.

З віком вправи поступово ускладнюються (вправи з більш важкими завданнями на координацію рухів, швидкі переходи від одних точних дій до іншим і т.д.) [39].

Виходячи з вищевикладеного на базі ТОВ «Футбольний клуб «СОКІЛ», під час переддипломної практики (29.09.25 р. по 21.11.25 р.) був проведений педагогічний експеримент. Для визначення координаційних здібностей були запропоновані не складні контрольні вправи, але за своєю структурою вони доповнюють технічні складові з футболу, а саме для: визначення рівноваги вправа «Фламінго»; визначення просторової орієнтації «Ходьба по прямій із закритими очима після 5 обертів»; швидкісна координація «Біг 2 x 15 м» та акробатична вправа «Три перекиди вперед»; швидкість «Біг на 30 м.»; прояв спритності «Човниковий біг 4x9 м.»; кидання на дальність «Кидок м'яча двома руками зверху»; орієнтація в просторі «Стрибок вгору».

В дослідженні прийняло участь (n=22) футболісти, віком 10-12 років. В (Табл.5) відображені показники контрольних замірів на початку та в кінці експерименту в контрольних (КГ, n=11) та експериментальних (ЕГ, n=11) групах.

**Показники координаційних здібностей юних футболістів, щодо
удосконалення технічних елементів**

Контрольні вправи	Етапи експерименту				Ефективність застосування, %	
	На початку		В кінці			
	КГ (n=11)	ЕГ(n=11)	КГ(n=11)	ЕГ(n=11)	КГ	ЕГ
«Фламінго», с.	25	26	35	43	40	65
Ходьба по прямій лінії після 5 обертів, см	139,2	139	155	160	11	15
Біг 2 x 15 м.с.	5,5	5,6	5	4,9	9	13
Три перекиди вперед, с.	3,89	3,88	3,84	3,61	1	7
Біг на 30 м.с.	4,94	4,94	4,8	4,7	3	5
Човниковий біг 4x9 м.с	10,7	10,9	10,6	10,6	1	3
Кидок м'яча двома руками зверху (м).	11	11	12	13,5	9	23
Стрибок вгору (см)	39	39	41	47	5	20

На (Рис.1) показана динаміка результатів педагогічного експерименту протягом переддипломної практики. Всі показники мають динаміку до позитивних зрушень. Але в експериментальній групі вони мають більш значущий результат.

За результатами педагогічного експерименту встановлено, що в обох групах відбулись позитивні зміни в контрольних тестах. Так вправі для контролю швидкості «Спринтерський біг на 30 метрів» результати КГ збільшились на 3%, а у ЕГ на 5%.

Вправа щодо контролю орієнтація в просторі «Стрибок вгору з місця», результати в КГ збільшились на 5%, а у ЕГ на 20%.

Вправі для визначення рівноваги «Фламінго», що виконується на одній нозі, результати розподілились наступним чином в КГ збільшились на 40%, а в ЕГ на 65%.

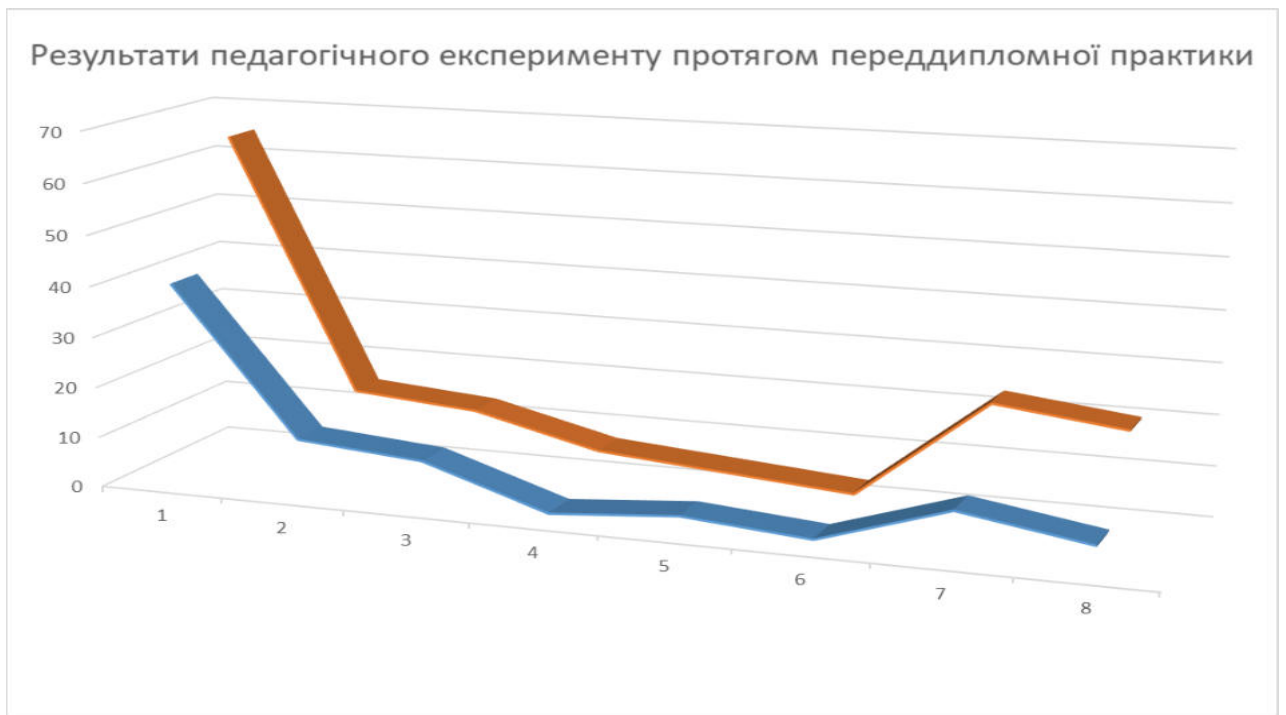


Рис.1 Динаміка результатів координаційних здібностей дітей віком 10-12 років засобами футболу

Вправі для визначення просторової орієнтації «Ходьба по прямій із закритими очима після 5 обертів», результати в КГ збільшились на 11%, а у ЕГ на 15%.

Вправі для визначення швидкісної координації «Біг 2 x 15 м», результати в КГ збільшились на 9%, а у ЕГ на 13%. Та в акробатичній вправі «Три перекиди вперед», результати в КГ збільшились на 1%, а у ЕГ на 7%.

Вправі щодо прояву спритності «Човниковий біг 4x9 м.», результати в КГ збільшились на 1%, а у ЕГ на 3%.

Вправі для оцінки техніки кидка на дальність «Кидок м'яча двома руками зверху», результати в КГ збільшились на 9%, а у ЕГ на 23%.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі літературних джерел, були вивчено вплив різних фізичних вправ та засобів щодо розвитку координаційних здібностей на організм юних спортсменів віком 10-12 років. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей були запропоновані не складні контрольні вправи, але за своєю структурою вони доповнюють технічні складові з футболу, основними напрямками дослідження стали визначення: рівноваги, просторової орієнтації в просторі, швидкісна координація, швидкість прояв спритності, кидання на дальність, орієнтація в просторі. Все показники КГ та ЕГ мають показники до покращення результатів.

Застосування спеціально адаптованих тестів та шкал оцінювання дає можливість тренерам значно точніше та об'єктивніше визначати рівень координаційного розвитку юних спортсменів. Завдяки таким інструментам можна не лише виявити сильні та слабкі сторони окремого гравця, але й простежити динаміку його прогресу протягом певного періоду. Це, у свою чергу, дозволяє більш обґрунтовано коригувати тренувальний процес, добираючи вправи та навантаження відповідно до індивідуальних особливостей кожної дитини – її вікових можливостей, моторних навичок, темпу розвитку та потреб. Використання систематичного оцінювання забезпечує персоналізований підхід у навчанні, підвищує ефективність тренувань та сприяє формуванню оптимальних умов для розвитку координаційних здібностей юних футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Б. Кофанов І. (2025). Тестування координаційних здібностей дітей у футболі: аналіз існуючих шкал і розробка авторської методики. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(192), 9-14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).01)
2. Афанасьєв, А. І. Допоміжне обладнання в фізичній підготовці футболістів: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / А. І. Афанасьєв; наук. керівник к.н.ф.в.с, доц. Л. Л. Харченко-Баранецька ; М-во освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту . –Херсон : ХДУ, 2020. –32 с.
3. Балан Б. А. (2024). Фізична підготовленість як фактор ефективності змагальної діяльності футболістів 17-18- річного віку в період переходу до професійних команд. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(183), 34-39. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).06)
4. Баришок Т., Крайняк О., Бандуріна К. (2023). Деякі аспекти фізичної терапії при ураженнях плеча. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(159), 43-46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).11)
5. Балацька Л., Головачук В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. № 2(130). С. 26-29.
6. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посібник. Запоріжжя, 2015. 109 с.
7. Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха О. (2020). Засоби відновлення фізичної працездатності працівників національної поліції України. Науковий часопис Українського державного університету імені

Михайла Драгоманова. Серія 15, (8(128), 23-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05)

8. Бурла А., Сірик А., Бурла О. (2024). Диференціація фізичних засобів відновлення і підвищення працездатності біатлоністів 16– 17 років у підготовчому періоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 134-138. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К\(176\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К(176).29)
9. Бочкова Н., Сатановська К. (2023). Використання фізичної реабілітації для покращення венозного відтоку крові при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(162), 78-81. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К\(162\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).15)
10. Бобр В., Дейнеко І., Скидан І., Лукашова І. (2023). Запровадження методики тестування (тест «2 м'яча» та «6 м'яча») на етапі відбору студентів до груп спортивного вдосконалення у футзалі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (4(163), 51-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).10)
11. Бобр В., Бойченко С., Дейнеко І., Порадник С., Скидан І. (2025). Виявлення найбільш дієвих засобів зворотного зв'язку, які можуть бути використані тренерами з футболу для розвитку ігрових навичок у гравців U-17. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(192), 23-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).04)
12. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
13. Волков В.Л. Оздоровчо-виховна програма «Козацький шлях»: обґрунтування, перспективи, упровадження. Збірник наукових праць Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки. 2016. № 2 (34). С. 5–11.
14. Галай М.Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем: автореферат дисертації на здобуття

наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.02. Київ: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. 2017. 17 с.

15. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретичні засади вдосконалення точності дій із м'ячем. ТВТ Дивізіон, 2006. 112 с.

16. Грибан Г.П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації. Житомир, 2017. 46 с.

17. Дейнеко І., Бобр, В., Бойченко С. (2024). Особливості контролю розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 11-13 років за рахунок комплексу спеціальних вправ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179), 96-100. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).17)

18. Дубенчук А.І. Футбол. Ранок, 2010. 128 с.

19. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. 2016. 18 с.

20. Крайник Я., Мулик В., Коваль С. С., Федорина Т. Є. (2019). Аналіз виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа під час гри. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(120), 77-81. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12\(120\)19.15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.15)

21. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с. 8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 177 с.

22. Куценко О. В. Методичні особливості розвитку різних форм прояву спритності у молодших школярів на початкових етапах навчання футболу. Theory and Practice of Physical Culture and Sports. Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav Vol. 4, №. 1, 2025. С. 67-74.

23. Лаврентьев О., Крупеня С., Головащенко Р., Сергієнко Ю., Антоненко, С. (2022). Організація навчально-тренувальної діяльності спортсменів-гирьовиків у змагальній вправі ривок. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(158), 65-70. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).15)
24. Малинський, І., Крупеня, С., Гаєвий, В., & Щирський, В. (2023). Розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(171), 117-123.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).24)
25. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис. ... д-ра наук: 24.00.01. Київ, Національний університет фізичного виховання та спорту України, 2015. 38 с.
26. Орджонікідзе З.Г., Павлов В.І. Фізіологія футболу Олімпія: Людина
27. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. 332 с.
28. Петронюк А. В. (2024). Розвиток здатності юних фігуристів (7-9 років) до орієнтації в просторі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(185), 144-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).30)
29. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7
30. Ремзі І. В., Аксьонов Д. В. Удосконалення процесу розвитку фізичних якостей юних футболістів. –2019.-С.229-233.
31. Сембрат С., Гордієнко О. (2022). Особливості формування структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку та розвиток основних її компонентів. Науковий часопис Українського державного

- університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(151), 119-123.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).26)
31. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів //Методичний посібник. К.: Олімпійська література. –2013.-93с.
32. Суровов О. А., Бойченко А. В., Грицай В. В., Харченко В. М., Подрушняк В. М., Аксьонов Д. В. (2025). Методика підготовки воротарів у мініфутболі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (8(195), 157-163.
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).34)
33. Терещенко В. І., Бойченко С. В., Залойло . В. Засоби спортивної підготовки-основа розвитку спеціальних рухових якостей футболіста. –2019.- С.153-156
34. 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 (6), 95-105.
<http://dx.doi.org/10.15391/si.2020-1.10>.
35. Шпичка Т. А., Степанюк В. В. Особливості побудування мікроциклу у змагальному періоді у футболістів 20-21 року. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018 –Випуск 11(105)18. –.130-136.
36. Юдін В. Д., Кийко А. С. (2024). Оцінка впливу командної гри в баскетбол 3 ×3 на розвиток спритності у курсантів-спортсменів з міжнародного військового п'ятиборства. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179), 244-250.
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).47)
37. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів навч.посіб.для студ./ – Київ: «Олімпійська література».2001 . – 439 с.

38. Характеристика спритності, як основна якість на уроці футболу. URL: <https://naurok.com.ua/metodika-rozvitku-spritnosti-futbolistiv-165511.html>
39. Braunwald E. (1992). Zakhvoryuvannya sertsya. Pidruchnyk z sertsevo-sudynnoyi medytsyny. [Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine]. Philadelphia. USA. Saunders Company.
40. Brooks D.S. (1997) Dyzayn prohramy dlya osobystoho trenera: Ob'yednannya teorii do zastosuvannya. [Program design for personal trainer: Bridging theory into application]. Human kinetics.
41. Drust B, Atkinson G, Reilly T. (2007) Future Perspectives in the Evaluation of the Physiological Demands of Soccer. Sports Med, № 37.
42. Mekota K.(1984) Test na koordynatsiyu rukhu ta rivnovahu [Test for coordination of movement and balance]. The or und Praxeder Korperkultur.
43. Reilly T, Carling C, Bloomfield J, Nelsen L. (2008) The Role of Motion Analysis in Elite Soccer: Contemporary Performance Measurement Techniques and Work Rate Data. Sports Med, № 38.
44. Shakeshaft, N., Rimfeld, K., Schofield, K.et al. Rotation is visualisation, 3D is 2D: using a novel measure to investigate the genetics of spatial ability.Sci Rep 6, 30545 (2016). URL