Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Агафонов Микита Сергійович

ВАРІАТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 7-10 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис – _____ магістрант
М. С. Агафонов

Науковий керівник – _____ старший викладач
В. В. Дубовой

Завідувач кафедри – _____ кандидат педагогічних наук,
доцент Т. Л. Полулященко

Полтава – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП……. 3

РОЗДІЛ 1. СТАН ДОСЛІДЖУВАНОЇ ТЕМИ……. 6

1.1. Вікові анатомо-фізіологічні характеристики дітей 7-10 років…. 6

1.2. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років…… 16

1.3. Особливості використання рухових ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів 7-10 років…… 29

Висновки до розділу 1……. 35

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ……. 38

2.1. Методи дослідження…… 38

2.2. Організація дослідження…….. 41

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ…… 44

3.1. Результати оцінки рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років……. 44

3.2. Комплексна програма розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років……. 48

3.3. Результати підсумкового тестування рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років…… 57

Висновки до розділу 3…… 66

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…….. 68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 71

ДОДАТКИ……... 77

ВСТУП

Актуальність. Футбол займає особливе місце за масовістю та популярністю в дитячому та підлітковому віці. У дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спортивних клубах у нашій країні займаються понад 140 тисяч школярів. Центральним завданням підготовки футболістів на початковому етапі є формування базових уявлень про техніку рухів з паралельним розвитком фізичних якостей і стимулюванням інтересу до занять.

Результативність футболістів є багатофакторною структурою та характеризується технічним, тактичним, фізичним, фізіологічним та психологічним компонентами [17]. Основна мета гри у футбол – забити якнайбільше голів противнику протягом певного часу. Результативність технічних процесів (футбольних навичок) може визначати успіх у футболі [38]. Хороша техніка у спорті має на увазі своєчасну та скоординовану послідовність рухів м’язів у зв’язку з чим можна стверджувати, що координаційні здібності є важливими у визначенні підсумків футбольних матчів [22].

Координація рухів відноситься до здатності гравця виконувати певні технічні рухи, такі як удар по м’ячу та його перехоплення. З регулярними тренуваннями футбольної техніки та практикою певних футбольних рухів або базової футбольної техніки, у гравця з’являється впевненість, і цільові рухи стають для нього природними [18].

При цьому рекомендований перелік використовуваних засобів у досягненні зазначених завдань не повною мірою відповідає сучасним вимогам у підготовці юних футболістів. Теорія та практика футболу багатогранна і перебуває у постійному розвитку. Серед великої різноманітності фізичних вправ під час підготовки юних футболістів рухливим іграм по праву належить одне з провідних місць. На всіх етапах розвитку людського суспільства рухливі ігри використовувалися з виховною

метою, служили важливим джерелом передачі підростаючому поколінню накопичених народом знань і досвіду.

Таким чином, для успішної гри кожен футболіст повинен володіти різними фінтами, прийомами відбору м'яча, сильними та непередбачуваними ударами у площину воріт та багатьма іншими фізичними якостями.

Актуальність даної роботи зумовлена тим, що виникла необхідність на основі різноманітних даних із цієї проблеми узагальнити, сформулювати та викласти вплив використання координаційних сходів та рухливих ігор на розвиток координаційних здібностей юних футболістів. Огляд літературних джерел на цю тему дозволяє зробити висновок про недостатню розробленість цього питання з погляду особливостей фізіологічного розвитку дитячого організму.

Питання розвитку фізичних якостей дітей 7-10 років розглядалися на роботах Платонова В. М., Булатової М. М, Наконечного Р. Б, Хіменеса Х. Р, Котова С. М. та інших. Засоби та методи розвитку фізичних якостей представлені у працях Платонова В. М., Матвєєва Л. П., Лісенчука Г. А., Костюкевича В. М., та інших. Особливості підготовки у футболі вивчали Е. Костюкевича В. М., Костенко М. П., Краснов В. П., Келлєр В. С., Платонов В. М. та інші. Розвиток координаційних здібностей у футболі аналізували Зеленцов А. М., Лобановский В. В., Коуэрвер В., Ткачук В. П. та інші. Проте особливості комплексного підходу до розвитку фізичних якостей у юних футболістів висвітлені в літературних джерелах недостатньо докладно.

Таким чином, виникають протиріччя між потребою методичного забезпечення розвитку координаційних здібностей у юних футболістів у футболі та відсутністю комплексної методики, яка враховує особливості віку, що зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів 7-10 років на початковому етапі підготовки.

Предмет дослідження – методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років на початковому етапі підготовки.

Мета дослідження – з’ясувати вплив використання засобів і методів на розвиток координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років на початковому етапі підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати анатомо-фізіологічні властивості дітей 7-10 років та визначити можливості застосування рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі.

2. Визначити результати оцінки рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років.

3. Розробити методику розвитку координаційних здібностей юних футболістів з використанням рухливих ігор.

4. Проаналізувати результати підсумкового тестування рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років.

Практична значущість роботи визначається тим, що рекомендації та пропозиції, сформовані за підсумками її написання, можуть бути використані у практиці реальної діяльності для підвищення ефективності розвитку координаційних здібностей футболістів 7-10 років на початковому етапі тренувальної діяльності.

РОЗДІЛ 1.
СТАН ДОСЛІДЖУВАНОЇ ТЕМИ

1.1. Вікові анатомо-фізіологічні характеристики дітей 7-10 років

У кожному віковому періоді організм людини має свої анатомо-фізіологічні, емоційні та психологічні особливості. Ці особливості визначають життєві процеси, фізичну та розумову діяльність. Зокрема, діти молодшого шкільного віку різко відрізняються від дітей середнього та старшого шкільного віку.

До групи молодшого шкільного віку відносять дітей віком від 6 до 10 років, а за деякими класифікаціями – від 7 до 12 років. Педагоги, батьки та всі, хто працює з дітьми молодшого шкільного віку, повинні знати їх особливості, щоб уникнути помилок у методиці виховання, у тому числі фізичного, небезпечного навантаження дітей та шкоди їх здоров'ю.

Розвиток організму молодших школярів відбувається інтенсивно. При цьому анатомо-фізіологічні аспекти змін відносно спокійні та гармонійні.

Молодші школярі продовжують рости після періоду, що зветься «напівростовий» стрибок, що припадає на вік від 5 до 7 років. Однак після періоду першого фізіологічного витягу і до початку пубертатного стрибка в 11-13 років відзначаються найнижчі показники збільшення довжини та маси тіла дитини, відповідно на 3-4 см та на 2-3 кг на рік. Довжина тіла збільшується у період швидше, ніж маса. У 8-річної дитини довжина тіла становить у середньому 130 см, до 11 років зростання наближається до 145 см. Середня маса тіла 7-річної дитини сягає близько 26 кг; 11річного – 36 кг [17;22;38;62].

Змінюються пропорції тіла дитини. Кінцівки дитини в молодшому шкільному віці зростають швидше за інші частини тіла, так що з 6 до 10 років збільшення довжини тіла обумовлено головним чином подовженням нижніх кінцівок. Грудна клітка та таз відстають у зростанні, звідси довговязість.

До 10 років розміри та пропорції тіла у хлопчиків та дівчаток майже однакові. Вони змінюються лише до 10,5 років, коли дівчата за темпами збільшення довжини тіла починають обганяти хлопчиків.

Зростання та розвиток кісткового скелета, м’язів, сухожиль і зв’язково-суглобового апарату в молодшому шкільному віці відбуваються досить рівномірно.

У віці 7-12 років продовжує формуватися скелет дитини. У кістках у дітей більше органічної речовини осеїну, тому вони більш пружні та рідко ламаються. Зростання кісток пришвидшується. У віці до 11 років формуються остаточний рельєф кістки та кістково-мозкові порожнини. Окостеніння епіфізів завершується до 8-10 років.

У 7-13 років відзначається повільне зростання черепа з допомогою мозкового відділу.

Істотно збільшується коло грудної клітки. Вона набуває форми конуса, зверненого основою донизу.

Малий таз набуває циліндричної форми. Статеві відмінності таза починають виявлятися у 8-10 років. У дівчаток формою він ширший, помітна тенденція до розширення стегон [47;52;58;62].

У молодшому шкільному віці продовжується формування суглобів та суглобових поверхонь кісток, сухожильних структур. Сполучнотканинні структури апарату руху (фасції, апоневрози, зв’язки) в даному віці не мають рис морфологічної зрілості. Міцність ахіллового сухожилля на розрив у дітей 8-9 років становить близько 200 кг. У порівнянні, до 17-18 років цей показник збільшується вдвічі.

Протягом періоду дослідження максимальна рухливість суглобів зменшується, зв’язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Цей віковий період є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості у всіх основних суглобах.

Хребет також зберігає велику рухливість до 9 років, характеризується гнучкістю та нестабільністю основних ліктів – грудного та поперекового.

М’язи слабкі, нездатні до тривалої напруги (особливо м’язи спини), мають тонкі волокна, еластичні та багаті на воду. Крім того, вміст білкових речовин, жирів та неорганічних сполук нижчий, ніж у дорослих.

У цьому віці зростання м’язів продовжується, у тому числі й у довжину. Так, м’язова маса у хлопчиків віком 8 років становить 27% від маси тіла, у віці 12 років – 29,4%. Одночасно зі збільшенням м’язової маси покращуються їх функціональні властивості та збільшується іннервація.

М’язова система у дітей молодшого шкільного віку здатна до інтенсивного розвитку, що проявляється у збільшенні м’язового обсягу та м’язової сили, забезпечуючи високу рухливість та невтомність дітей, тривалу підтримку та швидке відновлення. Вік 8-9 років, однак, відповідає за максимум ігрової моторики [17;22;38;62].

Діти мають всі види природних рухів, вони виявляють велику рухову активність, але дуже швидко втомлюються, особливо коли виконують однакові дії. Частково це пов’язано з недосконалістю механізмів нервової регуляції рухів, тому рухи дітей не є досить легкими, економічними та супроводжуються підвищеним споживанням енергії.

М’язи розвиваються нерівномірно: великі м’язи розвиваються швидше, менші м’язи розвиваються повільніше. Це одна з причин, через яку діти не завжди справляються з точністю вправ.

Розвиток м’язів відбувається у зв’язку з достатньою кількістю рухів та м’язової роботи, природною є потреба у високій руховій активності.

У молодшому шкільному віці завершується формування легеневих альвеол. З 8 років кількість їх практично не змінюється. Приблизно в цей час закінчується утворення нових альвеолярних ходів. Відбувається розвиток мережі легеневих капілярів.

У 7-8 років починають проявлятися статеві відмінності у типі дихання: у хлопчиків переважає черевний тип дихання, у дівчаток – грудний [33;35;39;40].

Дихання у дітей частіше, ніж у дорослих, але менш глибоке. Функція дихання поки залишається недосконалою у зв'язку з слабкістю дихальних м'язів, що зберігається. Однак у віці 8-11 років спостерігається найбільше збільшення сили дихальних м'язів.

Життєва ємність легень різко збільшується відповідно до анатомічних змін грудної клітки. Показники становлять у хлопчиків до 2200 мл, у дівчаток - до 2000 мл, а середній річний приріст дорівнює 160 мл в обох статей.

Система кровообігу безпосередньо пов'язана із системою дихання. За рахунок їхньої взаємодії підтримується необхідний тканинний обмін речовин, у тому числі й газообмін.

Маса серця та обсяги порожнин серця збільшуються з віком разом із наростанням маси тіла. Є диспропорція розвитку серцево-судинної системи: серце росте швидше, ніж судини, що призводить до різних функціональних порушень.

Частота серцевих скорочень у дівчаток вища, ніж у хлопчиків. Так само у дітей молодшого шкільного віку вона значно вища, ніж у дорослих.

Ударний обсяг в дітей віком цього віку приблизно 2 разу менше, ніж в підлітків. При напруженій м'язовій роботі частота серцевих скорочень у дітей може досягати понад 200 за хвилину. Більше того, завдання, пов'язані з емоційним навантаженням, можуть збільшувати цей показник до 270 ударів за хвилину [60;61;62;64].

Таким чином, прискорений кровообіг у дітей забезпечує кровопостачання органів майже вдвічі більше, ніж у дорослих, що забезпечує потреби високої активності обмінних процесів у дітей. При цьому у дітей дещо вищий і показник відношення кількості крові до маси тіла. Він становить 9% проти 7-8% в дорослих.

Серце в дітей віком молодшого шкільного віку справляється з високим навантаженням, чому сприяють щодо ширший просвіт і еластичність кровоносних судин. Внаслідок досить слабкого м'яза серця, його малого

обсягу та ширшого просвіту судин артеріальний тиск у таких дітей зазвичай нижчий, ніж у підлітків та дорослих, і збільшується з 7-8 річного до 9-12 річного віку з 99/64 мм рт. ст. до 105110/70 мм рт. ст.

Для цього віку характерна висока збудливість серця, ритм серцевої діяльності ще нестабільний. У роботі серця у зв'язку з різними факторами нерідко відзначається аритмія.

Життєдіяльність організму, зокрема і м'язова робота, забезпечується обміном речовин. Діти молодшого шкільного віку втрачають багато енергії з допомогою тепловіддачі з поверхні тіла, оскільки ця поверхня вони відносно велика проти масою тіла. Висока м'язова активність дитини також потребує великих витрат енергії [17;22;38].

У зв'язку з особливостями систем дихання та кровообігу, високою інтенсивністю обміну речовин та споживання кисню у дітей молодшого шкільного віку затримка, а також будь-яке утруднення дихання, нестача кисню у повітрі, що вдихається, швидко призводять до гіпоксемії, тобто зменшення насичення крові киснем. Також падає здатність виконувати фізичне навантаження за умов кисневого боргу (робота на швидкісну витривалість).

У віці 7-12 років обмінні процеси досить стабільні. Провідну роль розвитку функцій організму грає центральна нервова система, і її вищий відділ - кора мозку.

Найважливішим фізіологічним процесом у молодшому шкільному віці є завершення функціонального та структурного дозрівання кори великих півкуль головного мозку. На електроенцефалограмі дитини 8 років відзначається вищий, ніж у дорослих, збуджуючий вплив підкіркових структур на кору [25;29;30].

Стан головного мозку, зрілість його структур та зв'язків між ними визначають психічні процеси, дозволяють дитині опанувати нові знання.

У віці 9-10 років зростає контролююча роль кори мозку. У 7-11 років умовні рефлекси міцно закріплюються, розвивається їхня стійкість до

зовнішніх впливів. Динамічні стереотипи, у тому числі рухових навичок, закріплені у молодшому шкільному віці, здатні до тривалого збереження.

До 7-11 років стають добре розвиненими усі види умовного гальмування. Для дітей молодшого шкільного віку характерно переважання збудження над гальмуванням, проте всі види гальмування добре виражені. Мозок швидко реагує на подразники і має здатність до запам'ятовування. Легко виникають порушення збудливості та розвивається стомлюваність.

Підвищена в порівнянні з дорослими збудливість вестибулярного апарату нормалізується у дівчаток до 10-11 років, у хлопчиків – до 12-14 років. Регулярні заняття спортом призводять до норми на 2-3 роки раніше [52;54;60].

Таким чином, у практиці спорту при плануванні тренувального процесу на початковому етапі підготовки юних футболістів провідне значення мають анатомо-фізіологічні характеристики. Розвиток дітей 7-10 років характеризується прискореними процесами психічного розвитку та формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі морфо-функціональних перебудов організму, що продовжуються. При цьому темп та характер цих перебудов визначають індивідуальну динаміку психічного розвитку. У зв'язку із зазначеними факторами дозуючи навантаження необхідно враховувати діяльність серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також психічні особливості розвитку молодших школярів.

Уявлення про «фізичні якості» з'явилися спочатку у методичній літературі з фізичного виховання та спорту (Ф. Лагранж, Ж. Демені, Ф. Шмідт, Р. Т. Мак-Кензі, та інші) і лише потім таке розуміння виникло у фізіології спорту. У цьому аспекті це поняття розглядали такі вчені як В. С. Фарфель, Платонова В. М., та інші.

Однією з головних завдань, вирішуваних у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, властивих людині. Фізичними якостями прийнято називати вроджені (генетично успадковані) морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива

фізична (матеріально виражена) активність людини, що отримує свій повний вияв у доцільній руховій діяльності. Такі автори підручників з теорії та методики фізичної культури та спорту як Платонов В. М., Матвєєв Л. П., Костюкевич В. М., Костенко М. П., Краснов В. П., Келлєр В. С. не розходяться з вищевикладеною думкою.

Прийнято виділяти п’ять основних фізичних якостей людини:

- швидкість,
- силу,
- витривалість,
- спритність,
- гнучкість.

Вони характеризують рухову обдарованість людини. Крім них автори підручника «Теорія та методика фізичної культури та спорту» виділяють такі поєднання якостей:

- швидкісно-силові здібності,
- силову витривалість,
- швидкісну витривалість,
- координаційну витривалість,
- силову спритність.

Найбільш важливими фізичними якостями для футболістів з точки зору результативності є швидкісні здібності та витривалість, у тому числі швидкісна витривалість [65].

При вивченні питання про фізичні якості необхідно розібратися в поняттях «фізичні якості» та «фізичні (рухові) здібності». Ці терміни різні у своєму значенні. Здібності можна розуміти як індивідуальні особливості, а якості - це основа рухових здібностей людини. Формою прояву будуть рухові вміння та навички.

У кожної людини рухові здібності розвинені по-різному. В основі особливостей розвитку здібностей лежить ієрархія різних вроджених анатомо-фізіологічних задатків:

- анатомо-морфологічні особливості мозку та нервової системи (властивості нервових процесів - сила, рухливість, врівноваженість, будова кори головного мозку, ступінь функціональної зрілості окремих областей);

- фізіологічні (особливості серцево-судинної та дихальної систем – максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу);

- біологічні (особливості біологічного окиснення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м’язового скорочення);

- тілесні (довжина тіла та кінцівок, маса тіла, маса м’язової та жирової тканини);

- Хромосомні (генні).

Розглянемо основні фізичні якості.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому з допомогою м’язових зусиль. Розрізняють абсолютну та відносну сили дії. Абсолютна визначається максимальними показниками м’язових напруг людини, а відносна – це відношення величини абсолютної сили до власної маси тіла [28;30;34].

Види силових здібностей виділяють такі:

- власне силові (розвиваються в статичних режимах та при виконанні вправ у повільному темпі);

- швидкісно-силові (це динамічна сила у швидких рухах: швидка та вибухова сила);

- силова витривалість (буває статична та динамічна).

Періоди, які включають найбільш сприятливі умови для формування тієї чи іншої фізичної якості, називаються сенситивними (сензитивними). Такий період при розвитку силових якостей настає у хлопчиків та юнаків у віці від 13-14 років до 17-18 років, а у дівчаток і дівчат - від 11-12 до 15-16 років, чому чималою мірою відповідає частка м’язової маси до загальної масі тіла (до 10-11 років вона становить приблизно 23%, до 14-15 років - 33%, а до 17-18 років - 45%). Найбільші темпи зростання відносної сили різних м’язових груп спостерігаються у дітей 9-11 років. У ці часи силові здібності

піддаються цілеспрямованим впливам найбільшою мірою. Однак при розвитку сили необхідно пам’ятати про морфофункціональні можливості організму, що росте.

Швидкісні здібності – це здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу для цих умов. Він є необхідною основою для успіху в більшості спортивних ігор. Ключ до швидкості залежить від трьох основних компонентів.

Моторика нервових процесів: тривалість процесу сприйняття є основою швидкості рухової реакції. Сила волі - досягнення максимально можливої швидкості певною мірою залежить від свідомого акта застосування сили себе. Координуючі чинники центральної нервової системи певною мірою впливають частоту рухів.

Отже, прояв швидкісних якостей залежить від ступеня розвитку рухливості нервових процесів, волі та координації центрально-нервових факторів. Зазвичай є три типи прояву швидкості:

- прихований час моторної відповіді (мінімальний час, необхідний для початку дії у відповідь на певний стимул);
- швидкість одного руху;
- частота руху.

Вікові характеристики сильно обмежують здатність розвивати швидкість руху. Найдешевшим є вік 11-12 років для дівчаток та 12-13 років для хлопчиків. Максимально можливе збільшення швидкості спринту при тривалих тренуваннях вбирається у 15-18%. Це насамперед пов’язано з тим, що їхня фізіологічна основа є вродженою властивістю центральної нервової системи, яка не дуже очищена, і це рухливість нервових процесів (зміна збудження та гальмування) [46;49;50].

Витривалість – це здатність людини працювати протягом значного часу без стресу, викликаного його інтенсивністю, або здатність організму протистояти втомі.

На практиці розрізняють загальну та особливу силу. Загальна витривалість – це загальні функціональні здібності організму, які визначають його здатність безперервно виконувати будь-яку м’язову роботу з високою ефективністю. Особливою витривалістю є здатність організму виконувати певну роботу м’язів протягом тривалого часу в умовах строго обмеженої дисципліни (біг, плавання) або протягом строго обмеженого часу (футбол, баскетбол, хокей).

Витривалість як якість проявляється у двох основних формах: під час роботи без ознак втоми на даному рівні потужності та зі швидкістю зниження здатності працювати при виникненні втоми.

Залежно від інтенсивності роботи та виконуваних вправ витривалість відрізняється як: сила, швидкість, швидкість-сила, координація та стійкість до статичних зусиль.

Діти молодшого шкільного віку показники витривалості незначні. Перший стрибок фізичних можливостей розвитку витривалості спостерігається з 9 – 10 років.

Спритність – це, перш за все, здатність опанувати складну рухову координацію; по-друге, спортивні рухи та їх удосконалення; по-третє, відповідно до обстановки, що розвивається, швидко і раціонально перебудувати свої дії.

У цьому випадку об’єктом пізнання є рухи та дії, що виконуються з максимальною точністю просторових, часових та силових параметрів. Серед фізичних якостей спритність, з погляду психології, посідає особливе місце. Це відбувається лише у поєднанні з іншими фізичними якостями. Людина може мати високий рівень розвитку спритності у гімнастиці, але недостатньо для спорту.

Повна оцінка просторово-часових характеристик можлива для дітей віком від 8 до 9 років [50].

Координаційні можливості пов’язані зі здатністю контролювати рух у просторі та часі і включають:

а) просторова орієнтація;

б) точність відтворення руху за просторовими, силовими та тимчасовими параметрами;

в) Статична та динамічна рівновага.

Просторова орієнтація передбачає збереження уявлень про параметри зміни зовнішніх умов (ситуацій) та здатність реконструювати рухові дії як функцію цих змін.

У віці 7-8 років координація рухів характеризується нестабільністю показників швидкості та ритму.

У період з 9-11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м’язових зусиль, покращується здатність відтворювати заданий темп рухів.

Гнучкість – фізична здатність людини виконувати рухові дії із необхідним діапазоном руху. Характеризує ступінь рухливості суглобів та стан м’язової системи. Останнє пов’язано як з механічними властивостями м’язових волокон (стійкість до розтягування), так і з регуляцією тонусу м’язового апарату при виконанні рухових дій. Недостатня гнучкість ускладнює координацію рухів, обмежуючи можливості просторових рухів тіла та його зв’язків. Молодший шкільний вік - сприятливий період у розвиток практично всіх суглобів.

Таким чином, період 7-10 років є дуже важливим періодом для розвитку практично всіх фізичних якостей [17;22;38;62].

1.2. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років.

На думку М. П. Костенко зі співавторами [13] формування технічної майстерності – є найважливішим завданням всебічної підготовки футболістів. На етапах багаторічного тренувального процесу відбувається безперервне навчання техніки володіння м’ячем.

В. М. Костюкевича [18] вважає, що головним завданням технічної підготовки футболіста є освоєння основ техніки змагальної діяльності за допомогою тренувальних вправ, а також удосконалення техніки.

Як стверджує В. П. Краснов [22], до засобів технічної підготовки належать такі вправи як загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні.

Кількість та різноманітність технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також продуктивне застосування технічних прийомів у матчі характеризує технічну майстерність футболіста. Так як техніка футболу включає великі групи прийомів і способів поводження з м’ячем, вивчення її перетворюється на складний і тривалий процес. Для вирішення завдань навчання, способам поводження з м’ячем з найменшою витратою часу та сил величезну значущість надають вивченню досліджуваного матеріалу та встановленню доцільної послідовності навчання техніки футболістів [11].

Опанування, вдосконалення та закріплення різноманітних технічних прийомів відбувається залежно від набуття, збереження та подальшого вдосконалення спортивної форми в рамках річних чи піврічних циклів тренувального процесу. Етапи технічної підготовки мають відповідати загальній структурі [30].

У тренувальному процесі, саме у навчанні та вдосконаленні володіння технічними прийомами часто виникають помилки. Завчасне виявлення та встановлення причин виникнення у більшості випадків визначає ефективність процесу технічного вдосконалення.

Важливою вимогою вдосконалення технічної майстерності футболіста є взаємозалежність та взаємозалежність складу рухів зі ступенем розвитку фізичних якостей. Рівність рівня фізичної підготовленості футболіста зі ступенем володіння різноманітних технічних прийомів є важливим становищем методики технічної підготовки у спорті.

Техніка виконання ігрових прийомів у футболі тісно взаємопов’язана з рівнем розвитку основних фізичних якостей, що займаються, з умінням

швидко оцінювати ситуацію, що склалася на полі, і миттєво, а також тактично грамотно реагувати адекватними діями. Крім того, ступінь володіння технічним елементом оцінюється здатністю футболіста ефективно реалізувати даний елемент під впливом психологічного «пресу» (на тлі втоми, за наявності «збиваючих» факторів; у ситуації, коли команда програє, грає в меншості тощо) [15].

На думку вітчизняних науковців, техніка пересування на футбольному полі включає такі прийоми як біг, стрибки, зупинки та повороти.

Полішкіс М. С. [30] пише, що протягом футбольного матчу футболісти змушені різко змінювати швидкість бігу, а також виявляти поєднання бігу зі стрибками, різкими зупинками, поворотами та розворотами на місці та у русі. Наведені вище технічні прийоми вимагають від футболіста як високого рівня фізичної підготовленості, так й професійної технічної майстерності. Даний технічний арсенал прийомів та способів пересування дуже щільно взаємопов’язаний з умінням всіх гравців команди приймати м’яч, точно завдавати ударів м’ячем по воротах суперника, виконувати точні передачі партнерам, блокувати удари суперника по воротах. Використовуючи в комплексі технічні елементи пересування гравців команди, можна ефективно вирішувати багато тактичних завдань по ходу гри, наприклад такі як: займати вигідну по відношенню до суперника ігрову позицію, штучно створювати положення «поза грою», «закривати» гравця противника, «відкриватися» під передачу м’яча партнером та багато іншого.

У сучасному футболі сильно збільшується обсяг складно координованих ігрових дій, у зв’язку з підвищенням майстерності гравців. Тому зростають вимоги до розвитку координаційних здібностей.

Залежно від конкретної ігрової ситуації виконувати технічні елементи потрібно, скоординувавши свої дії. Тільки при правильному переміщенні майданчиком у поєднанні з виконанням елементів гри можна досягти високої майстерності в грі. Завдяки координаційним здібностям й розширюються та

вдосконалюються технічний арсенал, ігрові дії, збільшується швидкість гри та зменшується час прийняття рішення.

Під координаційними здібностями розуміються можливості швидко, точно, доцільно, економно та найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні й виникаючі несподівано) [37].

Координаційні здібності – це сукупність психофізичних, морфологічних компонентів організму, цілісність яких у межах функціональної системи гарантує результативну рухову діяльність, тобто здатність раціонально будувати рух, управляти ним, і в разі потреби, стрімко змінювати його [12].

Поєднуючи цілу низку здібностей, які стосуються координації рухів, їх можна певною мірою розбити на три групи:

- Перший гурт. Здібності точно порівнювати і регулювати просторові, тимчасові та динамічні параметри рухів.

- Друга група. Здібності підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу.

- Третя група. Здібності виконувати рухові дії без зайвої м’язової напруженості (скованості) [37].

Координаційні здібності, віднесені до першої групи, залежать, зокрема, від «почуття простору», «почуття часу» та «м’язового почуття», тобто почуття зусилля, що додається.

Координаційні здібності, що належать до другої групи, залежать від здатності утримувати стійке положення тіла, тобто рівновагу, що полягає у стійкості пози в статичних положеннях та її балансування під час переміщень.

Координаційні здібності, що відносяться до третьої групи, можна розділити на керування тонічною напруженістю та координаційною напруженістю. Управління тонічною напруженістю характеризується надмірною напругою м’язів, що забезпечуює підтримання пози.

Координаційна напруженість виявляється у скутості, закріпаченості рухів, пов’язаних із зайвою активністю м’язових скорочень, зайвим включенням у дію різних м’язових груп, зокрема м’язів-антагоністів, неповним виходом м’язів з фази скорочення у фазу розслаблення, що перешкоджає формуванню досконалої техніки [38].

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду факторів, а саме:

- Здатності людини до точного аналізу рухів;
- Діяльність аналізаторів та особливо рухових;
- Складності рухового завдання;
- Рівень розвитку інших фізичних здібностей;
- сміливості та рішучості;
- віку;
- загальної підготовленості вихованців (тобто запасу-різноманітних, переважно варіативних рухових умінь і навиків) та інших [9;11;19].

Природною базою координаційних можливостей вважаються якості нервової системи (сила, мобільність, стриманість нервових процесів), індивідуальні види будови кори головного мозку, рівень зрілості її деяких областей, ступінь формування та безпека сприймаючих систем (зору, слуху та ін.), ефективність психологічних дій (почуттів, сприйняття, пам’яті, мислення), темперамент, характер, уміння коригувати емоційний стан.

До умов, які дуже впливають на прояв координаційних можливостей дітей, відносять таке:

- Ступінь між-м’язової координації, що гарантує техніку рухових дій;
- Вигляд вищої нервової діяльності, характерні риси поведінки;
- Багатофункціональний стан центральної та периферичної нервової системи;
- Багатофункціональний стан рухового, візуального, слухового, тактильного та інших аналізаторів;

- Стан вищих психологічних функцій, психологічна стабільність, вміння досліджувати і стрімко вирішувати проблеми за обставин несподівано змінених умов [7;12;22].

До структури координаційних здібностей дітей входять такі елементи:

- Координація рухів – здатність до впорядкованих, злагоджених рухів тіла та його елементів;

- Орієнтування на території – вміння до визначення та зміни пози тіла та деяких його частин у просторово – тимчасовій області;

- Рівномірність рухів – вміння освоювати встановлений ритм рухів;

- Розмежування зусиль, періоду, місця та ритму, комплексна характеристика, що відображає достовірність оцінювання, відмірювання та відтворення встановлених параметрів руху;

- Швидкість реагування – вміння відповідати рухам різні зовнішні сигнали (візуальні, слухові), змінювати рух у мінливих обставинах;

- Точність дрібної моторики – вміння відтворювати витончені рухи пальцями рук відповідно до встановленого завдання;

- Розслабленість – здатність до вільного та доцільного зменшення напруги м’язів;

- Баланс – здатність до збереження постійної пози в статистичних і динамічних заняттях, на обмеженій, рухомій опорі, при дії прискорень [25].

Складовими координаційних здібностей спортсменів у футболі є [33]:

А) Координація рухів-виконання технічних елементів у поєднанні з рухом всього тіла, синхронність виконуваних рухів.

Б) Швидкість та точність дій – важливі для футболіста якості, від них залежить результат усієї гри. Швидкість рухів впливає на швидкість польоту м’яча, а точність – це можливість і бажання потрапляти в місце куди захотів спортсмен.

В) Здатність аналізувати ігрову ситуацію – функція дозволяє спортсмену бачити малюнок гри та вводити корективи у свою техніку та тактику.

Г) Стійкість вестибулярних реакцій – футбол дуже рухлива гра, характерна частими прискореннями, пересуваннями на майданчику.

Розвиток координаційних здібностей залежить своєю чергою від послідовності освоєння техніки, переважного використання у процесі тренування певних ігрових умов. Розвиток гострої атакуючої гри займає дуже важливе місце в сучасному футболі, здатність скоординувати рухи з м’ячем і буде показником координаційних здібностей.

Досягається це спеціальними ігровими вправами, грою за завданням та грою з сильнішим суперником. Удосконалюючи координаційні можливості збільшуватиметься швидкість прийняття рішення та арсенал нестандартних ігрових прийомів.

До засобів розвитку координаційних здібностей відносяться:

1. Гімнастичні вправи виконуються у певних вихідних положеннях (сидячи, лежачи на спині, на животі, стоячи на колінах тощо), з певною амплітудою, швидкістю, повторюваністю [10].

Вправи бувають загально-розвиваючі, спеціальні, що коригують, дихальні, без предметів, з предметами, на снарядах та тренажерах.

2. Спортивно-прикладні вправи: ходьба, біг, метання, стрибки, плавання.

3. Ігри: малорухливі, рухливі, спортивні, народні.

Гімнастичні вправи виконуються у певних вихідних положеннях (сидячи, лежачи на спині, на животі, стоячи на колінах тощо), з певною амплітудою, швидкістю, повторюваністю [21].

При навчанні стройовим вправам особливу увагу слід звертати на розвиток швидко орієнтуватися в просторі і діяти відповідно до команди: ставай в колону по одному, у шеренгу за зростом, пари, коло і кілька кіл; перебудовуватися в колону по 2, 3, 4, робити повороти праворуч, ліворуч, навколо, у русі, рівнятися, вільно [16].

Тренер повинен використовувати прийоми, створені задля осмислене виконання вправ (команди, пояснення, вказівки, зорові орієнтири, елементи змагання) [32].

З метою розвитку координації рухів використовується кілька методичних способів, що стимулюють найвищі прояви координації рухів:

1. Необхідні вихідні положення;
2. Зміну способів виконання вправ;
3. Зміни протидії у парних вправах;
4. Зміна просторових меж виконання вправи;
5. Дзеркальні виконання вправ;
6. Зміна швидкості та темпу рухів;
7. Поєднання відомого та невідомого в одній вправі [29].

Зокрема для розвитку функції рівноваги можна рекомендувати комплекси вправ, що включають здійснення ігрових дій, стоячи на одній нозі; вчинення ігрових дій у положенні стоячи на хиткій опорі (скейтборді, циліндрах, напівсфері, кошиках для м’ячів) створення ігрових дій стоячи на колінах.

Після впевненого освоєння гри на хисткій опорі можна рекомендувати їх повторення із заплющеними очима. Вправи щодо розвитку вестибулярної чутливості: обертання з подальшим утриманням рівноваги; акробатичні перекиди, перевороти, стійки на руках; стрибки із поворотом на заданий кут; настрибування та зістрибування з піднесень тощо.

Стрибки з поворотом і стрибки з піднесення з фіксацією пози пружності після приземлення також є вправами для формування ігрової стійки. У вправи щодо розвитку вестибулярної функції повинні бути включені переміщення зі зміною напрямку руху та зміною швидкості переміщення: човниковий біг, рухливі ігри з м’ячем [21].

У всіх видах вправ, спрямованих на розвиток відчуттів від усіх видів рецепторів: зорових, слухових, вестибулярних, м’язових веретен, сухожильних, суглобових та тактильних рецепторів, можуть застосовуватися

тренувальні завдання двох видів: на оцінку вчиненої дії та на реалізацію заданого цілеспрямованого руху. Як оцінювані і задані реалізовані параметри можуть використовуватися кутові величини, відстані, кутові і лінійні швидкості, проміжки часу, частота і ритм здійснення рухів.

Для розвитку компенсаторного м’язово-суглобового почуття можуть застосовуватися різні комплекси вправ, які включають: відведення-приведення ланок тіла на заданий кут, здійснення цільових дій з обмеженням амплітуди, зусилля, дозуванням м’язових зусиль, виконання вправ із заданою швидкістю [6].

Вправи з розвитку почуття темпу та ритму виконуються з частотою власних маятникових та крутильних коливань верхніх кінцівок та тулуба гравця. Середня частота коливань дорівнює 54 хв-1. Темп і ритм виконання рухів задається метрономом зі світловою індикацією або періодичними ударами в барабан, бубон, різкими свистками, які забезпечують відтворення звукових сигналів, не тільки в області акустичних частот, але і в сприйнятті вібрацій за рахунок кістково-тканинної провідності. Вправи щодо розвитку почуття часу полягають в оцінці та реалізації проміжків часу кочення або польоту м’яча; проміжків часу переміщення гравця на задану відстань, тестів щодо оцінки тривалості перебігу однієї хвилини тощо. [17].

Вправи з предметами займають особливе місце у розвитку координаційних здібностей. Використання предметів надає вправам:

- характер конкретних завдань (підняти, дістати, дотягнутися, захопити, утримати, перекласти з однієї руки до іншої);

- робить зрозумілою поставлене рухове завдання, допомагає контролювати свої дії;

- предмети розвивають силу кисті руки, посилюють функцію вправ, що коригує, особливо жорсткі - обручі, палиці, що створюють ефект опору;

- нестандартне обладнання сприяє активізації рухової діяльності дітей, оскільки вони виявляють інтерес до різних нововведень, що стимулює розвиток окоміру, органів дихання та розвиває синхронність рухів;

-активізується діяльність аналізаторних систем;

-при виконанні різноманітних вправ із нестандартним обладнанням у дітей долається стереотип дії з ним [10].

Дії з предметами для розвитку координаційних здібностей на відміну від вправ без атрибутів завдяки їхній наочності усвідомлюються і приймаються дітьми як необхідні їм та служать засобом підвищення мотивації [5].

Ігри та вправи з предметами розвивають координацію рухів, зміцнюють м’язи плечового поясу, розвивають та зміцнюють дрібні м’язи верхніх кінцівок, сприяють розвитку окоміру, влучності, одночасно розвиваються такі фізичні якості як швидкість, сила, спритність.

Ігри та вправи з м’ячами різної ваги та об’єму збільшують рухливість суглобів пальців та кистей рук; при лові та киданні м’яча учень діє обома руками – це сприяє розвитку центральної нервової системи. Так само при систематичних заняттях з використанням м’ячів активно розвиваються та вдосконалюються основні властивості нервової системи: сила, рухливість, врівноваженість. Ігри та різноманітні вправи з м’ячем сприяють швидкому відновленню розумової працездатності.

Також для розвитку координаційних здібностей рекомендується використовувати координаційні сходи. Координаційна дробина – це тренажер який є сходами зробленими з м’яких строп і пластмасових поперечних поділів. Часто використовується у тренувальному процесі футбольних секцій.

Розміри координаційних сходів:

-0,5 м – ширина;

-4м – довжина;

-0,4м – відстань між поперечних поділів.

Дробина є спорядженням, орієнтованим на активні спортивні вправи. Сходи сконструйовані таким чином, щоб покращити володіння тілом та збільшити швидкість ніг, а саме стопи та реакції м’язів гомілки та стопи.

Вона передбачає постійне нарощування різних спортивних можливостей: швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. Це пов’язано з тим, що швидкісні сходи надають позитивний ефект на різні елементи нервово-м’язового апарату.

Тренуються як м’язи великі поверхневі так і глибокі, що близько лежать до скелету, які утворюють каркас опорно-рухового апарату. Вправи на сходах призводять до збільшення кількості нервових імпульсів м’язами залученими в роботу дедалі більше моторних закінчень. Це допомагає спортсмену бути швидше, спритнішим і рухливішим. Координаційні сходи потрібні для розвитку: швидкості, швидкості одиночного руху, координації.

Координаційна драбинка часто просто незамінна у підготовчій та на початку основної частини заняття. Завдяки координаційним сходам можна підкоригувати необхідні технічні навички та вміння, які необхідні в тому чи іншому виді спорту, а також надати тонусу м’язам, адаптуватися перед майбутньою швидкісною роботою.

Увага у вправах на координаційних сходах більш важлива правильність, а не швидкість виконання. Спочатку треба вчитися робити як треба, а потім вчитися робити як треба і водночас швидко. При виконанні вправ звертати увагу на швидкість роботи рук, що дозволяють збільшити частоту кроку під час бігу. Неможливо бігти, рухаючи ногами з однією швидкістю, а руками – з іншого. Швидкість має бути однаковою, відповідно, руки потрібно тренувати одночасно з ногами та бажано з необхідною амплітудою.

Майже всі зміни напряму руху пов’язані з зниженням центру тяжкості. Вправи з координаційними сходами потрібно виконувати на підлозі зігнутих ногах, так центр ваги буде розподілений рівномірно і завдання, що виконуються, більш ефективні і правильно виконані.

Рекомендується виконувати вправи на координаційних сходах не більше двох разів на тиждень, цього цілком достатньо при інтенсивних циклах вправ.

Конкретні вправи на тренуванні підбираються в залежності від поставленого завдання та підготовленості тих, хто займається.

Також з метою корекції розвитку координаційних здібностей варто використовувати практично забуті старовинні забави «швидкі мотальники» та «більбоке» [25].

До спортивно-ужиткових вправ для розвитку координаційних здібностей дітей відносяться:

- Ходьба по мотузці, колоди і т.д. (Корекція рівноваги); дозована ходьба місцевістю з різним рельєфом; по драбинці.

- Біг - вправи загального впливу, біг з різним становищем стоп: при звичайному бігу ноги ставляться з п’яти перекатом на всю ступню та переходом на носок. При бігу на швидкість – на носках. Дозування бігу: по 30-35сек. - 2-3 рази із чергуванням з ходьбою; 2м – 5сек. Біг на витривалість у поєднанні з різними видами рухів: стрибками, підлазінням, проповзанням, ходьбою рукоходом тощо, біг із високим підніманням ніг - 10-20 секунд і повторюється по 2-3 рази. Для бігу наввипередки на початку року дається дистанція 15-20 метрів.

- Стрибки – закріплення умінь займати вихідне становище, енергійно відштовхуватись двома ногами, правильно приземлятися. Вчити поєднувати відштовхування зі змахом рук. Дозування до 120. При виконанні стрибків у довжину з місця та з висоти необхідне страхування.

- Метання - при виконанні вправ у катанні, перекочуванні м’яча, обруча вчити дітей м’яко торкатися цих предметів пальцями, точно спрямовувати їх рух порівнювати м’язове зусилля, просторові та часові параметри.

- Повзання, лазіння - повзання рачки з штовханням м’яча головою під дугами, змійкою, долаючи перешкоди у поєднанні з іншими видами рухів. Вчити дітей пролазу в обруч різними способами (згори, знизу, прямо, боком). Лазіння по гімнастичній стінці різнойменним та однойменним способами.

Темп змінюється тоді, коли діти добре засвоїли способи пересування (координації рухів частин тіла разом із рухами всього тіла) [5].

- Вправи у рівновазі. Статистичні вправи – збереження рівноваги в положеннях стоячи на гімнастичній лаві на шкарпетках, одній нозі, у заданій позі. Всі вправи на рівновагу проводяться вперед на розвиток сили і витривалості. Ці вправи вимагають зосередженості, уваги, вольових зусиль. Використовувати в роботі природні умови (влітку - ходьба по колодах, містку, купині; взимку - ходьба по сніговому валу, ковзання по крижаній доріжці). Потрібна страховка.

- Динамічні вправи: стрибки на одній нозі з пересуванням, різка зміна напрямку бігу, біг по гімнастичній лаві, колоди, буму [24].

Вправи, створені задля виховання координаційних здібностей, вимагають високого розумового і м’язового напруги. Тому необхідно застосовувати їх на початку навчально-тренувального заняття та з великими інтервалами відпочинку, достатніми для відновлення.

Найбільш сприятливий вік для виховання координаційних здібностей - підлітковий та дитячий, оскільки організм у цей час найбільш пластичний.

У футболі розвиток координаційних здібностей реалізується в методичній послідовності: спочатку у навчальній, а потім у тренувальній грі у полегшених, пізніше – у складних умовах.

Перший етап – тренування більшості моторних якостей та їх варіантів, націлених рішення тактичних завдань.

Другий етап – розвиток координаційних здібностей, необхідні правильного вирішення ігрових ситуацій, т. е. вміння вибирати правильний хід та її моторне виконання у різних ситуаціях і умовах.

Третій етап – розвиток координаційних здібностей, необхідні правильного технічного виконання тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях і діях у протиборстві з противником. Майже у всіх програмах підготовки футболістів на перше місце висувається оволодіння окремими елементами техніки, потім рекомендується використовувати їх в умовах гри.

Під час тренувань футболісти оволодівають діями, які є єдністю технічних умінь, тактичних здібностей і компонентів фізичної підготовки, проте в окремих необхідних випадках не забороняється й навчання окремим діям.

На тренуваннях, що носять змагальний характер, у будь-якій формі неминуче виявляються помилки та недоліки, які надалі усуваються з великими труднощами. Їхня поява пояснюється тим, що під час тренувань продовжують звертати увагу на специфічну техніку рухів, які використовуються у грі. Концепції тренувань футболістів базуються на дидактиці, особливо це стосується двосторонньої гри. Прийнято вважати, що гра не складається з окремо вивчених елементів техніки і тактичних навичок, а є єдністю факторів, тісно взаємопов'язаних між собою [24;44].

Природно, що прийомами техніки гри без перешкод футболісти опановують швидше, без стресових навантажень, властивих ігровим ситуаціям, не порушуючи послідовності підготовки, проте таке стандартне оволодіння вправами можливе лише поза грою як спосіб індивідуальної підготовки або як одна з форм активного відпочинку. Виконання таких вправ має іншу мету, оскільки перебуває у суперечності з основними вимогами до елементів, які забезпечують результативну гру: вмінням швидко оцінити ситуацію і зробити адекватний їй вибір технічних і тактичних способів, необхідні рішення ігрових завдань (гол, перемога та інших.).

1.3. Особливості використання рухових ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів 7-10 років

Роль гри у підготовці спортсменів важко переоцінити. Рухливі ігри є засобом, формою та методом спортивної підготовки; виступають як дидактичні засоби поряд з іншими вправами тренувальних занять. Доповнюючи освітні заняття, вони є самостійною формою спортивної підготовки. Включення ігор допомагає оживити і урізноманітнити тренування, оскільки емоційне перемикання несе ефект активного відпочинку. Все це допомагає відновленню сил безпосередньо під час заняття

та полегшує оволодіння навчальним матеріалом. Ігри дозволяють вирішувати завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки, виконують роль обов'язкових допоміжних вправ під час підготовки спортсменів. Бажано, щоб ігри, що відбираються, мали близьку подібність з тими вправами, які лежать в основі виду спорту, що вивчається. Неоціненна перевага ігор полягає ще в тому, що вони можуть використовуватися в будь-яких умовах та на будь-яких етапах цілорічного тренування. У цьому слід підкреслити, що з допомогою рухливих ігор успішно вирішуються завдання всіх видів спеціальної підготовки: фізичної, технічної, тактичної і психологічної. Використання рухливих ігор дозволяє комплексно підходити до вирішення основних цілей та завдань спортивного тренування, що є безперечною перевагою порівняно з іншими фізичними вправами [24; 32;48].

Система використання рухливих ігор та ігрового методу, що сформувалася на сьогоднішній день, у фізичному вихованні, спорті та оздоровчій фізичній культурі має цілу низку відмінних особливостей, найважливішою з яких є її комплексність. Одночасно вирішуються завдання навчання, виховання та оздоровлення. Унікальність значення рухливих ігор полягає у вдосконаленні рухових можливостей та забезпеченні повноцінного освоєння «школи рухів»: бігу, стрибків, метання. У ці рухи залучені всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Під впливом ігрового методу активніше розвиваються всі фізичні якості: швидкість, сила, гнучкість, витривалість та координація. Усе це сприяє формуванню рухової сфери людського організму. Одночасно вдосконалюються сприйняття та реагування - якості, дуже важливі у повсякденному житті. Разом з ними розвиваються здібності до аналізу та прийняття рішень, що позитивно відбивається на формуванні оперативного мислення та розумових процесів взагалі. Під впливом ігрових умов набувається здатність до адекватного вибору дій. Вибір поведінки у змінних умовах рухливої гри зумовлює широке включення механізмів свідомості у процеси контролю та регуляції. В результаті збільшуються сила та

рухливість нервових процесів, удосконалюються функції регуляції діяльності всіх систем організму корою головного мозку та центральною нервовою системою. Рухливі ігри як фізичного виховання відрізняється активністю і самостійністю граючих, змагальним характером і колективністю дій, що сприяє формуванню відповідних якостей особистості[24;26;38].

Специфіка впливу ігор на фізичний розвиток котрі займаються полягає насамперед у сумарному, загальному вплив виконуваних процесів на мускулатуру. Однак ігри не надають вибіркового і точно розрахованого за навантаженням впливу на м’язи, суглоби і внутрішні органи. Неможливо здійснити ні спеціалізовану якісну підготовку окремих груп м’язів, ні спеціального розвитку рухливості в суглобах. Не можна також забезпечити поступового розвитку органів дихання та кровообігу. Вирішення подібних завдань вимагає застосування інших, більш регламентованих вправ.

Діти 7-10 років відрізняються особливою рухливістю, постійною потребою до руху. Однак потрібно враховувати, що їх організм не готовий до перенесення тривалих напруг. Їхні сили швидко виснажуються, але досить швидко і відновлюються. Тому для них ігри не надто тривалі. Вони обов’язково повинні перериватися паузами для відпочинку.

Для цього віку ще не доступні ігри зі складними взаєминами між гравцями. Їх більше приваблюють ігри сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з пробіжками, увертаннями від ведучого, стрибками, ловом та киданням м’ячів. В іграх спритність, швидкість, сила, витривалість розвиваються комплексно та дуже варіативно.

Широке поширення рухливих ігор як засіб фізичного виховання призвело до формування системи їхнього доцільного застосування, яка отримала найменування «ігровий метод». Одним з перших, хто переконався, що за допомогою рухів та емоцій, пов’язаних з грою, можна здійснювати позитивне формування особистості, був відомий англійський педагог Томас Арнольд. З ім’ям Т. Арнольда пов’язано створення ігрового методу

фізичного виховання. Відмінною особливістю цього методу є його різноманітність. Крім незліченної кількості рухливих ігор у його розпорядженні перебуває ще більше ігрових вправ. Це означає, що практично будь-яка фізична вправа може бути перетворена на гру. Таким чином, ігровий метод є не що інше, як спосіб організації рухової діяльності відповідно до образного або умовного «сюжету», в якому досягнення мети здійснюється дозволеними способами, в умовах постійної або випадкової зміни ситуації.

Достоїнство ігрового методу полягає у його самостійності та можливості комплексно вирішувати завдання навчання, розвитку та виховання. Крім того, ігровий метод активізує когнітивні процеси, сприяє розвитку інтелектуальної діяльності і тим самим є зразком варіативного методу навчання. В даний час склалася досить стійка думка щодо правомірності використання ігрового методу для вирішення завдань фізичного виховання, спортивної підготовки та оздоровчої фізичної культури.

Ігри цінні як засіб оволодіння всім багажем життєво важливих рухових навичок футболістів. Освоєння техніки спортивних рухів повноцінно відбувається лише за системного використання рухливих ігор. Спочатку, у спрощених випадках ігор, котрі займаються знайомляться з близькими структурою рухами, відібраними вивчення. На цьому етапі такі ігри виконують роль вправ, що підводять. Для закріплення спеціальних вправ використовують ігрові змагання. Це, як правило, завдання на правильність виконання досліджуваного.

Таким чином, навичка стабілізується. Спеціально підібраний комплекс рухливих ігор дозволяє досить швидко ознайомитись з основами футболу та навчити їм. Використання рухливих ігор як засоби та методи футбольного тренування дозволяє вирішити завдання психічної та моральної підготовки. Постійне подолання різноманітних перешкод, діючи в ускладнених умовах, формує моральну основу юних футболістів. Тут виховуються риси

спортивного характеру, що відрізняється особливою цілеспрямованістю і здатністю до повної мобілізації в необхідних ситуаціях.

Тренування футболістів першому етапі (етап попередньої підготовки) має носити, переважно, ігровий характері і будуватися на кшталт загальної підготовки, тобто. формувати значний обсяг рухових процесів. Застосовуються такі засоби як плавання, акробатика, рухливі та спортивні ігри, яким має відводитися до 60% часу, а 40% на заняття з м'ячем для ознайомлення з технічними прийомами, 20% часу занять, відведених на загальну фізичну підготовку, необхідно присвятити швидкісно-силовим. вправам і 40% - загально-розвиваючим вправам, іграм та ігровим вправам.

Перед початком гри важливо пам'ятати, що її успіх залежить від пояснення: воно має бути коротким, розповідь правил має бути емоційною, логічною, послідовною, супроводжуватися показом. Іноді потрібно змінювати інтонацію, щоб звернути увагу на ігровий момент. Зміст гри докладно пояснюється.

Таким чином, рухливі ігри відіграють важливу роль у розвитку фізичних якостей футболістів 7-10 років.

На думку деяких авторів, рухливі ігри різняться за:

- складністю правил;
- руховим змістом (ігри з бігом, метанням, стрибками тощо);
- віком дітей (ігри для дітей 6-8 років, 9-12 років);
- руховими здібностям, переважно виявленими у грі;
- наявністю елементів спортивних ігор;
- формою організації занять;
- інтенсивністю навантаження (низька, середня, велика, висока);
- сезоном та місця проведення (у приміщенні або на відкритому повітрі, влітку чи взимку);
- використанням різного інвентарю та обладнання.

Автори підручника «Теорія та методика навчання базовим видам спорту. Рухливі ігри» наводять у своїй праці наступну класифікацію рухливих ігор:

- за ступенем складності їхнього змісту;
- віковому контингенту;
- статевою ознакою;
- видам систем рухів, які переважно входять у ігри;
- спрямованості на розвиток фізичних якостей та їх проявів;
- підготовленості до окремих видів спорту;
- залежність від взаємовідносин граючих.

Групують ігри та за іншими різними ознаками, сприяючи більш правильному їх відбору у різних випадках:

- формою організації занять;
- характером моторної діяльності;
- обліку місця та пори року.

У надзвичайно багатому світі рухливих ігор побудувати загальну універсальну класифікацію без порушення логічної структури є справою дуже складною. У більшості класифікацій ігри розглядаються лише в одному якомусь педагогічному аспекті або групуються на підставах, які найчастіше важко формально впорядкувати та привести до системи. Виходячи з цілей, автори по-різному групують рухливі ігри, користуючись кількома критеріями в рамках однієї класифікації, внаслідок чого ту саму гру можна зарахувати до кількох категорій. Тому вибір критеріїв класифікації безпосередньо залежить від завдань, які мають вирішуватись за допомогою запропонованої систематики.

Можна виділити такі великі групи рухливих ігор.

Сюжетні ігри, у яких дії дітей визначаються сюжетом і роллю, що вони виконують. Нескладні правила є обов’язковими всім учасників і дозволяють регулювати поведінка дітей. У сюжетних іграх може брати участь різна кількість дітей – від 10 до 25 осіб.

Ігри без сюжету - ігри типу різноманітних «наздоганянок», засновані найчастіше на бігу з ловом і ухиленням. Наявність цих елементів робить ігри рухливими, емоційними, вони вимагають від дітей особливої швидкості, спритності рухів. До цієї групи слід віднести ігри, які проводяться з використанням певного набору предметів і засновані на киданні, метанні, потраплянні в ціль. Ці ігри можуть проводитись з невеликими групами дітей (2-4 особи).

Ігрові вправи є рухові завдання (стрибки, метання, біг), створені задля вдосконалення певних видів руху. Ігрові вправи можуть бути організовані для маленької групи дітей. Виконання рухів може проходити як одночасно, і по черзі. Зручно проводити такі вправи з окремими дітьми.

Ігри з елементами змагання, нескладні ігри-естафети також базуються на виконанні певних рухових завдань і не мають сюжету, але в них є елемент змагання, що спонукає до великої активності, прояву різних рухових та вольових якостей (швидкості, спритності, витримки, самостійності). Цим вони суттєво відрізняються від безсюжетних ігор. Ігри такого типу можуть проводитися без поділу на групи, команди: кожна дитина, граючи сама за себе, прагне виконати завдання якнайкраще. При поділі на групи чи команди від спритності, кмітливості кожного граючого та узгодженості дій учасників групи чи команди залежить загальний результат.

В іграх спортивного характеру (бадмінтон, ігри типу баскетболу, волейболу, футболу тощо) використовують нескладні елементи техніки та правила спортивних ігор.

Таким чином, завдяки великій різноманітності рухливих ігор можна різнобічно впливати на розвиток дитини. Вибір кожної гри залежить від педагогічних завдань навчально-тренувального заняття, а ефективність використання – від підготовленості гравців та тренера.

Висновки до розділу 1

Таким чином, можна зробити такі висновки:

У практиці спорту під час планування тренувального процесу на початковому етапі підготовки юних футболістів провідне значення мають анатомо-фізіологічні характеристики. Розвиток дітей 7-10 років характеризується прискореними процесами психічного розвитку та формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі морфо-функціональних перебудов організму, що продовжуються. При цьому темп та характер цих перебудов визначають індивідуальну динаміку психічного розвитку. У зв'язку із зазначеними факторами дозуючи навантаження необхідно враховувати діяльність серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також психічні особливості розвитку молодших школярів.

Для розвитку координаційних здібностей у юних футболістів, необхідно використовувати вправи комплексного (різностороннього) впливу на основні компонентів рухово-координаційних здібностей: комбіновані вправи з двома, трьома м'ячами при зустрічному, паралельному, протилежному пересуваннях, русі по колу, вісімці; передача м'яча від одного, двох та трьох партнерів; взаємодія двох, трьох партнерів у русі без опору та з опором захисника, зі зміною місць та позицій; комбіновані вправи з поєднанням дій правою та лівою рукою у різних напрямках. Наступні вправи застосовуються у розвиток спеціальної координації рухів: серійні стрибки з м'ячем через довгу скакалку чи лаву, виконання вправ з координаційними сходами, поєднань вправ із різними переміщеннями, кидків, передач, поворотами, стрибками, «фінтами» тощо.

Діти 7-10 років відрізняються особливою рухливістю, постійною потребою до руху. Для цього віку ще не доступні ігри зі складними взаємини між гравцями. Їх більше приваблюють ігри сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з пробіжками, ухилиннями від ведучого, стрибками, ловом та киданням м'ячів. В іграх спритність, швидкість, сила, витривалість розвиваються комплексно та дуже варіативно. Користь рухливих ігор у футболі - і в тому, що вони дають

можливість краще пізнати один одного, навчитися виявляти терпіння та взаємовиручку, правильно ставитися до перемог та поразок.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел;
2. Анкетування;
3. Педагогічний експеримент;
4. Методи математичної статистики

Аналіз та узагальнення джерел науково-методичної літератури проводилися з метою вивчення проблеми розвитку координаційних здібностей у футболі.

Для виявлення необхідності використання рухливих ігор на початковому етапі підготовки футболістів було проведено анкетування тренерів та професійних спортсменів. Загалом опитано 10 тренерів та 20 кваліфікованих спортсменів.

Вибір тестів контролю включав тестові вправи і був зумовлений необхідністю, з урахуванням стану обстежуваних, найповніше охарактеризувати рівень технічної підготовленості учасників дослідження з урахуванням їх віку. Усі види тестів проводилися на початку та наприкінці педагогічного експерименту. Основою експерименту були стандартні рухові тести, що визначають розвиток координації рухів з м’ячем, пропоновані стандартом спортивної підготовки за видом спорту «футбол»:

- ведення м’яча 30 м, с;
- ведення м’яча з обведенням стійок, с;
- човниковий біг із м’ячем 30 м, с;
- жонглювання м’ячем, кількість ударів;
- удари по м’ячу між стоп, кількість ударів за 60с;
- вкидання м’яча руками з ауту;
- човниковий біг 3х10м;

- удар по м’ячу робочою ногою на точність з 7 метрів у площину воріт, (число влучень з 5).

Ведення м’яча та ведення м’яча з обведенням стійок виконується з лінії старту, вести м’яч 20 м, далі обвести змійкою 4 стійки.

Жонглювання м’ячем здійснюється будь-якою ногою, зараховується результат до падіння м’яча.

Удари по м’ячу між стопом здійснюється без паузи, зараховується результат за 60 секунд.

Вкидання м’яча на дальність виконується відповідно до правил гри у футбол коридором 2 м. М’яч, що впав за межами коридору, не зараховується. Даються три спроби. Враховується результат найкращої спроби.

Човниковий біг 3 по 10 метрів проводиться та оцінюється за нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення.

Потрапляючи у ворота з 7 метрів, потрібно постаратися потрапити у ворота з 7 метрів.

Одним із основних активних методів педагогічного дослідження є педагогічний експеримент. У сфері фізичної культури та спорту він визначає, перш за все, доцільність та ефективність застосування того чи іншого методу та фактора, його вплив на організм з метою покращення фізичної підготовленості спортсмена.

В експерименті брали участь 30 футболістів віком 7-10 років. За даними лікарського контролю відхилень у стані здоров’я не було. Експериментальна та контрольна групи становили по 15 осіб. Відмінність у методиці проведення навчально-тренувальних занять футболістів в експериментальній групі полягала в тому, що протягом навчального року використовувалося нестандартне обладнання для розвитку координації рухів із м’ячем та рухливі ігри. У контрольній групі заняття проводились за загальноприйнятою методикою без урахування цих комплексів вправ.

Для обробки результатів педагогічного дослідження ми використовували методи математичної статистики, де розраховувалися:

середнє арифметичне значення, стандартне відхилення, t-критерій Стьюдента (t). Статистична обробка даних проводилася за допомогою t-критерію Стьюдента. Для розрахунку достовірності відмінностей за t-критерієм Стьюдента проводилися такі операції.

1. Обчислення середньої арифметичної величини X для кожної групи окремо за такою формулою:

$$x = \frac{\sum_{i=1}^{n} Xi}{n}$$

Формула 2.1.

де Xi – значення окремого виміру; n - загальна кількість вимірів групи.

2. В обох групах обчислити стандартне відхилення за такою формулою:

$$\delta = \frac{\text{Ximax} - \text{Ximin}}{\text{K}}$$

Формула 2.2.

де Xi max – найбільший показник; Xi min – найменший показник; К – табличний коефіцієнт.

3. Обчислити стандартну помилку середнього арифметичного значення (t) за формулою:

$$M = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \text{ коли } n < 30 \quad M = \frac{\delta}{\sqrt{n}} \text{ коли } n > 30$$

Формула 2.3.

4. Обчислити середню помилку різниці за такою формулою:

$$t = \frac{\text{Xe} - \text{Xк}}{\sqrt{\text{ме}^2 + \text{мк}^2}}$$

Формула 2.4

5. Порівняти отримане значення із табличним.

Порівнюємо критичне та розраховане значення критерію. Якщо виявиться, що отримане в експерименті значення критерію Стьюдента

більше табличного значення, відмінності між середніми значеннями контрольної та експериментальної групи вважаються достовірними при 5% рівні значущості (P<0,05).

У разі коли отримане в експерименті значення критерію Стьюдента менше табличного значення, то відмінності недостовірні, і різниця між значеннями контрольної та експериментальної групи має випадковий характер (P>0,05).

2.2. Організація дослідження

Для обґрунтування ефективності комплексної методики розвитку фізичних якостей юних футболістів було проведено педагогічний експеримент на базі Рубіжанського ДЮСШ №1. У дослідженні брали участь 30 осіб – хлопчики віком від 7 до 10 років.

Дослідження проводилося з жовтня 2022 по грудень 2023 у три етапи:

Перший етап – з жовтня 2022 р. по лютий 2023 р. На цьому етапі вивчалася література, яка торкалася проблеми дослідження, уточнювалася тема роботи, предмет, об’єкт дослідження, визначалася мета, завдання, дослідження. На підставі вивченого матеріалу було розроблено комплексну програму розвитку фізичних якостей у юних футболістів.

Вивчення та аналіз відповідної наукової літератури передував також вибору найбільш раціональних способів, методів та прийомів проведення контрольних тестувань, здійснення педагогічного експерименту, а також виконання математичної обробки отриманих у результаті дослідження показників.

Для участі в експерименті було відібрано спортсменів та проведено первинну діагностику рівня розвитку координаційних здібностей.

Другий етап – з березня 2023 р. по вересень 2023 р. У цей період проводилися заняття з розробленої комплексної методики розвитку фізичних якостей футболістів 7-10 років. Для розвитку координаційних здібностей футболістів 7-10 років, було підібрано вправи з використанням

координаційних сходів. Розроблена методика впроваджувалась у тренувальний процес протягом 3 мезоциклів.

По понеділках експериментальна група використовувала вправи з координаційними сходами під номером від 1-8, плюс крім вищевикладених методик, наприкінці тренування застосовувалися рухливі ігри для гармонійного розвитку рухових якостей під назвою «Ривок за м'ячем» та «Переправа» (розвиток швидкості).

По п'ятницях експериментальна група використовувала вправи з координаційними сходами під номером від 8-16 і рухливі ігри під назвою «Гонка з вибуттям» і «Потяги» реакції, спритності.

У наступні тижні по понеділках та середах у експериментальної групи чергувалися інші комплекси вправ з координаційними сходами та грали рухливі ігри.

Порівняльний аналіз методики розвитку координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Порівняльний аналіз методики розвитку координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп

День тижня	Контрольна група	Експериментальна група
Понеділок	Спеціальні бігові стрибкові вправи	Координаційна драбина рухливі ігри
Вівторок	Відпочинок	Відпочинок
Середа	Тренувальна гра	Тренувальна гра
Четвер	Відпочинок	Відпочинок
П'ятниця	Жонглювання м'яча та зупинка м'яча, робота з м'ячем та стійками	Координаційна драбина рухливі ігри
Субота	Відпочинок	Відпочинок
Неділя	Відпочинок	Відпочинок

В експериментальній групі замість спеціальних бігових та стрибкових вправ використовувалися вправи з координаційними сходами та рухливі ігри. Для розвитку координаційних здібностей використовували сходи.

Третій етап - з жовтеня 2023 р. по грудень 2023 р. На даному етапі було проведено повторне тестування, визначалася динаміка зміни рівня розвитку координаційних здібностей, здійснювалась математико-статистична обробка отриманих даних, було зроблено основні висновки, підготовлено текст та було завершено оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3.
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Результати оцінки рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років.

Опитування тренерів та спортсменів проводилося за спеціально розробленою анкетою (додаток 1). Результати анкетування зведено до таблиці 3.2.

Таблиця 3. 2

Результати опитування тренерів та спортсменів щодо необхідності застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей футболістів 7-10 років

	Питання	Варіанти відповіді	Кількість людей	%
1	Існує, повашому думку,проблемавши тренувальномупроцесі розвиткуфізичних якостей футболістів?	так	27	90
		ні	3	10
		важко відповісти	-	-
2	Які засоби ви застосовуєте у навчально-тренувальному процесі для розвитку фізичних якостей футболістів?	кругове тренування	22	73
		рухливі ігри	3	10
		і ті й інші	5	17
3	Наскільки важливі рухливі ігри для розвитку здатності до гри у футбол?	дуже важливі	19	63
		мають середнє значення	11	37
		не важливі	-	-
4	Як ви вважаєте, чи необхідно ввести у навчально-тренувальний процес рухливі ігри?	так	25	83
		ні	5	17
		Важко відповісти	-	-
5	Якщо так, то на якому етапі спортивної підготовки?	Етапочатковий підготовки	25	83
		Етапочатковий спортивної спеціалізації	14	47

	Питання	Варіанти відповіді	Кількість людей	%
		Етапуглибленого спортивного вдосконалення	4	12
		Етап найвищих досягнень	-	-
6	Чи вважаєте ви, що рухливі ігри мають велике значення для розвитку фізичних якостей футболістів 8-9 років?	так	24	80
		ні	6	20
		Важко відповісти	-	-

Таким чином, більшість експертів надають великого значення використанню рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі, вважають їх необхідним чинником формування фізичних якостей юних спортсменів 7-10 років.

Незважаючи на це, лише 27% опитаних дійсно застосовують їх як постійний елемент тренувань, що видається великим недоглядом тренувального процесу (рис. 3.1).

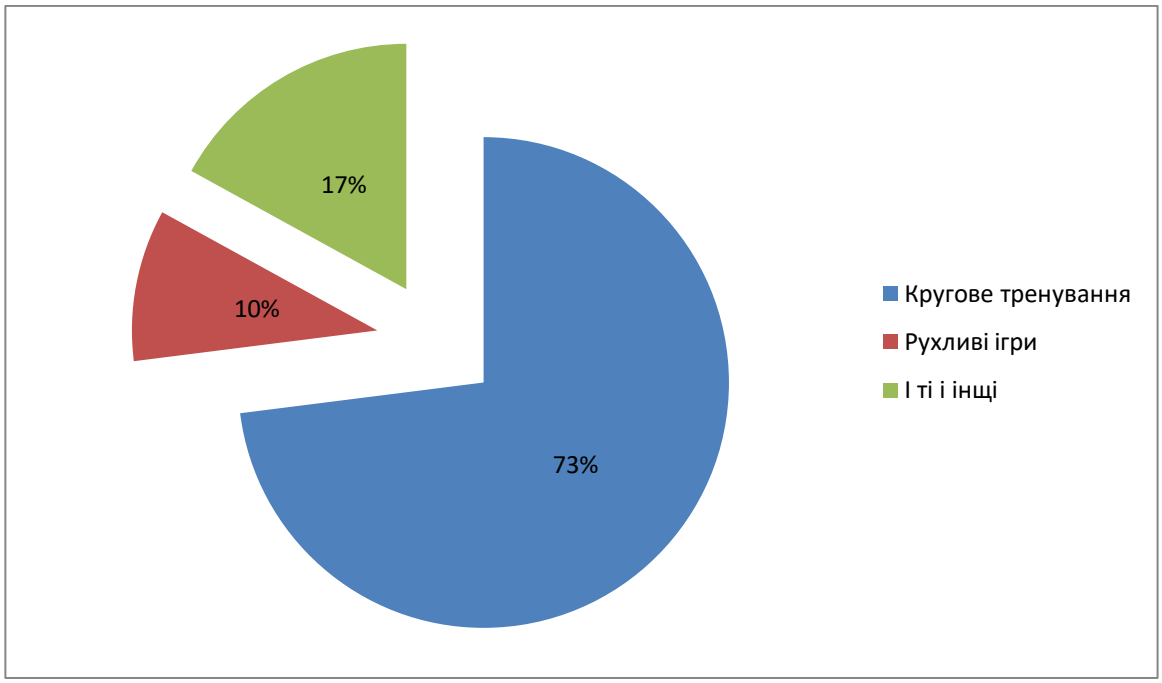

Рис. 3.1. Відповіді респондентів на запитання «Які засоби використовуєте у навчально-тренувальному процесі для розвитку фізичних якостей футболістів?»

Цікавим є також той факт, що, незважаючи на згоду абсолютно всіх опитуваних з тим фактом, що рухливі ігри важливі для тренувального процесу, 5 осіб висловилися проти введення їх у постійну навчальну практику (рис. 3.2).

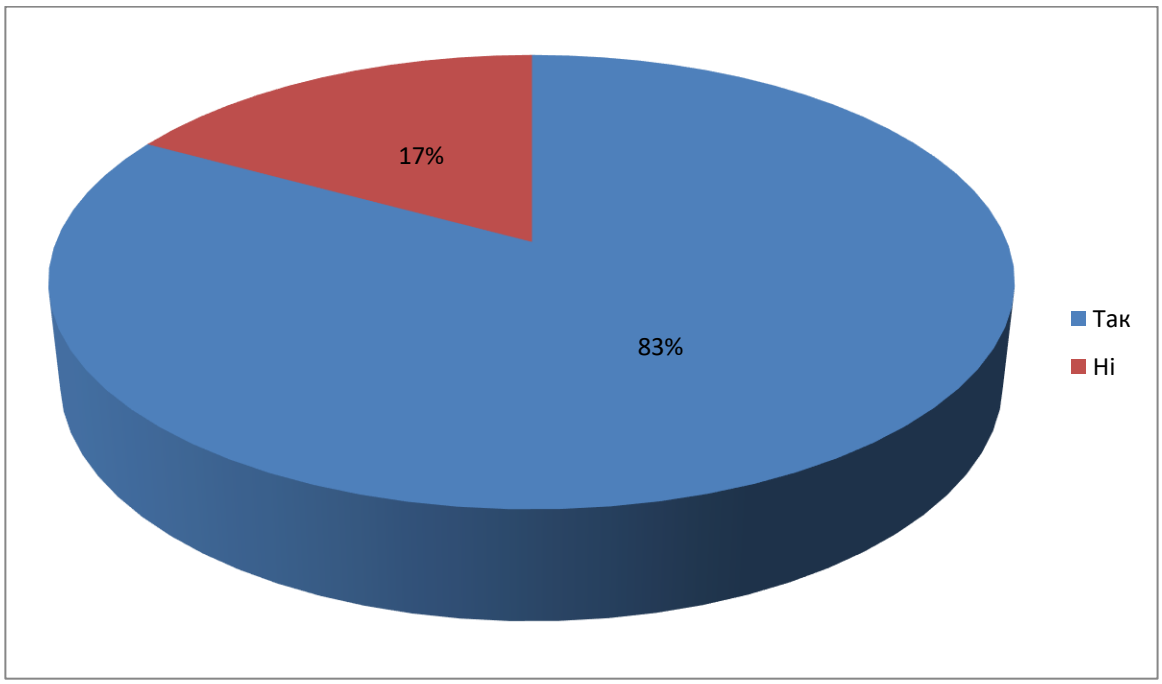

Рис. 3.2. Відповіді респондентів на запитання «Як ви вважаєте, чи потрібно ввести в навчально-тренувальний процес рухливі ігри?

Очевидно, залишається актуальною прихильність до традиційного стилю тренувань, що втрачає на сучасному етапі розвитку спорту свою ефективність.

Не менш цікавими видаються результати педагогічного експерименту. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей у футболістів 7-10 років проведено попереднє тестування до проведення експерименту.

Результати середніх значень показників тестування контрольної та експериментальної груп представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати рівня розвитку координаційних здібностей до експерименту

Тести	Групи	M±m	6	t	P
Ведення м'яча 30 м, с	КМ	7,23±0,21	0,04	0,7	>0,05
	ЕГ	7,56±0,14	0,03		
Ведення м'яча з обведенням стійок,	КМ	11,71±0,42	0,03	0,4	>0,05
	ЕГ	11,56±0,17	0,02		
Човниковий біг із м'ячем 30 м, з	КМ	19,76±0,18	0,05	1,3	>0,05
	ЕГ	20,21±0,29	0,07		
Жонглювання м'ячем, кількість ударів	КМ	8,21±0,03	0,21	0,2	>0,05
	ЕГ	9,44±0,02	0,78		
Удари по м'ячу між стоп, у ударів	КМ	96,24±2,28	0,69	0,9	>0,05
	ЕГ	99,59±3,11	0,99		
Вкидання м'яча руками з ауту, м	КМ	5,17±0,66	0,18	0,4	>0,05
	ЕГ	5,42±0,93	0,21		
Човниковий біг 3х10, с	КМ	9,75	0,05	0,4	>0,05
	ЕГ	10,12	0,06		
Удар м'яча на точність (влучення з 5)	КМ	4,56	0,02	0,4	>0,05
	ЕГ	4,62	0,03		

Результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей до проведення експерименту показали, що контрольна і експериментальна група перебувають приблизно в одному й тому рівні, оскільки статистична обробка даних не виявила достовірних відмінностей одержаних показників, що доводить однорідність груп.

У тестах «Ведення м'яча 30 м», «Човниковий біг із м'ячем 30 м» значення показників у контрольної групи краще, ніж у експериментальної. Проте, у спортсменів експериментальної групи показники кращі ніж у контрольній: у тестах «Ведення м'яча з обведенням стійок», «Жонглювання м'ячем», «Удари по м'ячу між стоп».

3.2. Комплексна програма розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років

Для розвитку координаційних здібностей футболістів 7-10 років було підібрано вправи з використанням координаційних сходів. В експериментальній групі крім спеціальних бігових та стрибкових вправ використовувалися вправи з координаційними сходами. Для розвитку координаційних здібностей використовували сходи з такими технічними характеристиками:

- Швидкісна решітка, призначена для розвитку координації

руху та синхронізації рухових навичок.

- Тренування швидких ніг. Робота ніг при змінному темпі та напрямках.

- Дриблінг, частота роботи ніг, рух зі зміною напряму.

- Розвиток спритності.

Сходи оснащені 10 відсіками по 37х45 см; довжиною 4,5 см; пластиковими вставками та стропою.

Комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей з використанням швидкісних сходів:

1. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Стрибки з ноги на ногу на носках: ноги мають бути випрямлені в колінах, відштовхуватися лише передньою частиною ступні, використовуючи лише напругу кісточок. П’яти не повинні торкатися землі.

2. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Підстрибувати по всій стопі: тримати ноги прямо, підстрибувати, напружуючи тільки ступні.

3. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Біг з високим підніманням колін: біг по одній лінії, один крок у кожну відсік (сходи), коліна мають бути попереду, п’яти під підколінним суглобом.

4. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Біг боком з високим підніманням колін: Біг боком, наступаючи двічі на кожен відсік –

тобто, кожною ногою, зважаючи на те, що коліна мають бути перед собою, п’яти під підколінним сухожиллям.

5. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Стрибки з високим підніманням колін: Підстрибуючи одну ногу потрібно ставити в один відсік. Намагатись дотягнутися коліном до грудей під час стрибка.

6. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Бічні стрибки з поворотом: стрибати вбік з повною амплітудою рухів. Звернути увагу на стегна та коліна в момент повороту. Коли рух ліворуч, необхідно розвертатися вправо.

7. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Широкі стрибки: Ступні повинні бути за сходами і кожен крок повинен бути на рівні наступного сходового відсіку. У стрибку колінами діставати до плечей. Тримати хорошу поставу, стежити за стегнами, вони не повинні йти вбік.

8. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Стрибки та повороти: Рухатися вперед стрибками через сходи. Зосередитись на стегнах, щоб рухалися ступні. Робити це настільки швидко, наскільки можна, весь процес повинен залишатися під контролем. Зверніть увагу, що ступні перекинуті.

9. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Зигзаги: Стрибки. Усередину – назовні, усередину – назовні – перетинаючи, таким чином, сходи.

10. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Одна нога всередині інша на зовні, біг: Бігти вперед якнайшвидше, наступаючи щоразу однією ногою в наступний відсік сходів.

11. Початкове положення – стоячи на початку сходів, ноги нарізно. Стрибки на одній нозі у кожну клітинку. Звернути увагу на виконання вправи на передній частині стопи, наскільки можна в максимально швидкому темпі.

12. Те ж, що попередня вправа тільки виконати боком до сходи-стрибки на одній нозі.

13. Та ж вправа – стоячи боком до координаційних сходів, виконання вправи на правій нозі. Стрибок вперед у першу клітину - стрибок назад із клітини - вперед у наступну клітину - назад із клітини тощо.

14. Вихідне положення – боком до координаційних сходів, одна нога всередині першої клітини, друга зовні. Стрибки зі зміною ніг із просуванням уперед, виконання правим боком; в першу клітинку (права нога в клітині - ліва зовні), далі наступну клітину (ліва в клітині - права зовні) і тому подібне. Те саме виконати іншим боком. Зверніть увагу на виконання вправи на передній частині стопи, руки працюють вздовж тулуба, дивитися вперед. Для ускладнення завдання, можна дати м’яч, вихованцю в руки, завдання - при кожній зміні ніг підкинути м’яч перед собою і зловити.

15. Теж, що попередня вправа, тільки в кожній клітині виконати стрибком зміну ніг «права в клітині – ліва зовні», потім «ліва нога в першій клітині – права зовні», далі просунутися в наступну клітину (другу) і тому подібне. Виконувати спочатку одним боком, другу серію іншим.

16. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Стрибки «ноги нарізно – скресно», стрибок ноги нарізно – стопи зовні першого квадрата – стрибок ноги скресно-права в першій клітці, а ліва – у другій. Далі знову стрибок ноги нарізно - стопи зовні лише на рівні другий клітини - стрибок ноги скресно - права у третій клітині, ліва - у другій тощо. Та ж вправа, але виконання спиною вперед.

17. Вихідне становище на початку координаційних сходів. Стрибок однією ногою в першу клітину - стрибок ноги порізно, стопи зовні лише на рівні першої клітини. Далі стрибок іншою ногою в другу клітину - стрибок ноги порізно, стопи на рівні другої клітини. Те саме виконується спиною вперед.

18. Початкове положення - стоячи перед сходами, ліва нога всередині першої клітини, права зовні. Стрибок вперед – права нога ставиться у другу клітину, ліва - зовні за правою лише на рівні першої клітини. Далі стрибок ліва нога у другій клітині, права - зовні лише на рівні першої клітини.

Стрибок права нога ставиться до третьої клітини, ліва у другій. Далі стрибок ліва нога у третій клітині, права зовні лише на рівні другої клітини тощо.

19. Та ж вправа, але в.п. - права нога всередині клітини, а ліва зовні (виконання з іншого боку координаційних сходів).

20. Початкове положення – стоячи перед сходами, ліва нога всередині першої клітки, права зовні. Стрибок вперед - ліва нога ставиться в другу клітину, права – у першу. Далі стрибок на місці ліва нога у другій клітині, права - зовні лише на рівні другої клітини. Стрибок вперед ліва нога ставиться у третю клітину, права на другий. Далі стрибок на місці ліва нога у третій клітині, права зовні лише на рівні третьої клітини тощо.

21. Вихідне становище - стоячи боком до координаційних сходів. Крок правою ногою у другий квадрат, потім лівою у перший квадрат. Далі правою ногою поза сходами лише на рівні другого квадрата - крок лівою ногою назовні лише на рівні першого квадрата. Крок правою ногою у третій квадрат, лівою у другій. Потім крок назовні зі сходів на рівні тих самих квадратів. Переміщення правим боком виконувати по можливості в швидкому темпі.

22. Та ж вправа виконати лівим боком, робота ніг «дзеркально» попередньої вправи.

23. Вихідне становище - стоячи боком до координаційних сходів. Стрибок вперед на двох ногах в перший квадрат - стрибок вперед з координаційних сходів - стрибок назад у другий квадрат - стрибок назад з координаційних сходів, потім так само в третій квадрат: стрибок вперед-всередину - вперед-назовні - назад у четвертий квадрат.

24. Вихідне становище - стоячи правим боком, права нога у першому квадраті, ліва зовні. Крок лівої вперед, торкнутися ногою підлоги з іншого боку сходів, права в цей момент у першому квадраті – крок лівої назад поза сходами – праву переміщаємо у другий квадрат. Далі ліва крок вперед зовні сходи - права у другому квадраті - ліва крок назад - права у третьому квадраті. Потім виконати іншим боком.

25. Вихідне становище - стоячи боком до координаційних сходів. Виконання боком «Скресного кроку», кожен крок до наступної клітини. Те ж іншим боком.

26. Вихідне становище - стоячи правим боком до координаційних сходів. Крок правою ногою вперед у першу клітинку - ліва зовні - крок правою ногою назад із координаційних сходів - ліва зовні. Далі крок правої до другої клітини - ліва зовні - крок правої назад з клітини - ліва зовні.

Те ж вправу виконати іншим боком, відповідно ліва нога рухатиметься «в клітинку – з клітини», а права завжди зовні координаційних сходів.

27. Початкове положення - стоячи боком до координаційних сходів, одна нога в першій клітці, друга зовні. Переміщення приставними кроками: права нога до третьої клітини - ліва до першої, права до четвертої клітини - ліва до другої. Виконувати переміщення у захисній стійці одним, потім іншим боком.

28. Початкове положення - стоячи боком у першому квадраті. Стрибком одна нога вперед зовні сходи – ліва нога назад зовні сходи – стрибок обидві ноги у другому квадраті. Далі стрибок одна нога вперед зовні сходи - інша нога назад зовні сходи - стрибок ноги у третьому квадраті тощо. Те саме виконати іншим боком.

29. Вихідне положення - виконання приставним кроком боком, координаційні сходи збоку праворуч. Крок правої у перший квадрат - крок правої з іншого боку сходів та крок лівої у перший квадрат - крок лівої з іншого боку сходів. Далі крок лівої на другий квадрат - крок лівої назовні з іншого боку сходів і крок правої на другий квадрат - крок правої назовні. Кроки широкі, тулуб нахилений уперед. Таку ж вправу виконати спиною вперед.

30. Вихідне положення - основна стійка, координаційні сходи праворуч. Стрибок праворуч - права нога в першому квадраті - стрибок праворуч з іншого боку сходів на дві ноги. Далі стрибок ліворуч - ліва нога у

другому квадраті - стрибок ліворуч на дві ноги з іншого боку сходів. Таку ж вправу виконати спиною вперед.

31. Вихідне положення - координаційні сходи праворуч, права нога у першому квадраті. Стрибок праворуч нога зовні з іншого боку сходів, лівий у другому квадраті. Далі стрибок ліворуч ліва нога зовні - права в третьому квадраті. Таку ж вправу виконати спиною вперед.

32. Вихідне положення - основна стійка, координаційні сходи праворуч. Якщо координаційні сходи праворуч, то ліва нога крокує вперед-всередину в першу клітинку - потім вперед-назовні - виходить «Скресний крок». Теж тільки ліва нога «крочить» назад за праву, виходить так само скручування тулуба.

При виконанні лінійних вправ (по прямій обличчям вперед чи назад) вправи виконуються по 2 рази. На бічні вправи робиться по 4 повтори, тому що кожна сторона тіла повинна бути розвинена рівною мірою (по 2 рази на кожну сторону - вліво та вправо). Для розвитку навички рекомендується робити щонайменше два повторення.

Крім вищевикладених методик, наприкінці тренування застосовувалися рухливі ігри для гармонійного розвитку рухових якостей.

1. Рухливі ігри для розвитку швидкості юних футболістів:

1) «Ривок за м’ячем».

Мета: розвиток швидкості футболістів.

Зміст: Діти діляться на 2 команди, кожна розраховується по порядку і будується за лінією старту. Керівник із м’ячем у руках розташовується навпроти команд за 10 м від лінії старту. Кидаючи м’яч уперед, він називає якийсь порядковий номер. Гравці названого номера біжать за м’ячем. Хто опанував м’яч, приносить команді очко. Час гри: Гра триває доти, доки кожен учасник не зробить по 3 ривки. Перемагає команда, яка здобула більшу кількість очок.

2) «Переправа».

Мета: розвиток швидкості футболістів.

Зміст: Гравці двох команд шикуються на протилежних сторонах майданчика один за одним (за лініями своїх «будинків»). За сигналом гравці, просуваючись стрибками на одній (правій, лівій) нозі, перетинають майданчик і повинні якнайшвидше опинитися за лінією «вдома» суперника. Перемагає команда, гравці якої раніше зберуться за протилежною лінією. Гравець, який закінчив пересування останнім, вибуває з гри. Потім йдуть стрибки у зворотний бік, і знову з гри вибуває останній. Можна змінити спосіб пересування (стрибати на обох ногах зі стійки або з присіду, бігти тощо). Гра триває доти, поки на майданчику не залишаться два-три найвитриваліші стрибуни. За кількістю гравців на майданчику неважко визначити команду-переможницю. Продовжуючи змагання, можна виявити і найшвидшого гравця.

2. Рухливі ігри для розвитку силових якостей юних футболістів:

1) «Кругові салки».

Мета: розвиток дистанційної швидкості футболістів.

Зміст: Дві рівні команди розташовуються колами: один зовнішній, інший внутрішній, обличчям до центру. За сигналом хлопці просуваються легкими стрибками по колу. Одне коло – ліворуч, інше – праворуч. При цьому граючі внутрішнього кола тримаються за руки. По свистку всі зупиняються. Гравці зовнішнього кола повинні швидко присісти, а внутрішнього - швидко обернутися (розчепивши руки) і осалити тих, хто не встиг сісти. Той, кого осалили, стає в коло внутрішнього кола. Гра продовжується, тільки кола рухаються у зворотний бік. Час гри: Гра триває доти, доки не буде засалена більшість гравців зовнішнього кола.

Після цього учасники гри змінюються ролями. За правилами гравці зовнішнього кола не повинні відходити від внутрішнього більш ніж на один крок (інакше салити важко). Перемагає команда, гравці якої зуміють засалити за однакову кількість спроб більше гравців.

2) «Зумій наздогнати».

Мета: розвиток швидкісної витривалості.

Зміст: Учасники розташовуються на біговій доріжці стадіону на однаковій відстані один від одного. Наприклад, якщо грають 16 людей, то на 400-метровій доріжці вони стають на відстані 25 м один від одного. По сигналу всі учасники починають біг із низького чи високого старту. Завдання кожного - не дати наздогнати себе тому, хто біжить ззаду, і в той же час торкнутися рукою, що стоїть попереду. Засалені вибувають з гри і йдуть у середину бігового кола. Інші продовжують гонку. Час гри: грають доти, доки не залишиться одна людина - переможець.

3. Рухливі ігри у розвиток координаційних здібностей юних футболістів:

1) «Живі ворота».

Мета: навчання виконання передач внутрішньою стороною стопи, розвиток уваги та мислення. Пов’язана дія: навчання веденню та обведенню. Завдання: забити гол у «живі» ворота.

Зміст. Беруть участь дві команди по 10-12 осіб, гра проводиться 2-3 м’ячами. Кожна команда має двоє «живих» воріт (ворота складають 2 гравці, з’єднані гімнастичною палицею довжиною не менше 1 м), які не мають права грати в кутах майданчика. Футболісти «живих» воріт, не відпускаючи гімнастичної палиці, мають право брати участь у грі, відбувається їхня періодична зміна. Живі ворота можуть складатися із футболістів різних команд. Правила: у всіх випадках м’яч, що пішов з ігрового майданчика, вводиться з бокової та лицьової ліній ударом по нерухомому м’ячу. Час гри: 10 хв. Виграє команда, яка забила більше м’ячів.

2) «Вижени м’яч».

Мета: розвиток уваги та мислення, відпрацювання ударів.

Зміст: На протилежних сторонах майданчика відзначають дві «конові» лінії, відстань між ними – 10-12 м. Гравці діляться на дві команди, встають один проти одного за лініями. За жеребом одна з команд розпочинає гру. Учні по черзі сильним ударом ноги посилають м’яч у бік своїх супротивників. Ті намагаються не пропустити м’яч за межу «кона»,

відбивають його ногою. Якщо м’яч не докотився до лінії кона, то граючі передають його руками. Так м’яч переходить від команди до команди, доки не пройде за лінію «кона». Гравець, який пропустив м’яч, штрафується (ззаду його кладуть будь-який предмет). Виграє команда, яка набрала меншу кількість штрафних балів. Правила гри: зустрічаючи м’яч, гравець може вийти за «конову» лінію лише на один крок. Якщо м’яч посланий слабо і не докотився до «кона», гравець також штрафується.

4. Рухливі ігри для розвитку витривалості юних футболістів:

1) «Потяги».

Мета: розвиток витривалості.

Зміст: Дві рівні команди шикуються в колону по одному, обхопивши руками попереду того, хто стоїть або взявши за пояс. Колони стоять паралельно одна одною з відривом 3-5 кроків. Перед колонами проводять стартову лінію, а навпроти команд, що змагаються, на відстані 15-20 метрів ставлять стійку або інший предмет. За сигналом гравці в колонах біжать вперед до стійки, обгинають її та повертаються назад. Виграє команда, гравці якої пробігли всю дистанцію не роз’єднавшись і раніше перетнули стартову межу всією колоною. Можна домовитися, що гравці приєднуються по черзі, тобто спочатку стійку оббігає перший номер, потім до нього приєднується другий і оббігають удвох, потім третій і т.д. Оскільки в цьому варіанті гра вимагає витривалості, при її повторенні гравці в колонах розташовуються у зворотному порядку.

2) «Гонка з вибуттям».

Мета: розвиток витривалості.

Зміст: За допомогою прапорців або кеглів розмічається коло діаметром 10-15 м і на ньому проводиться лінія старту - фінішу. За сигналом всі учасники одночасно починають біг із зовнішнього боку кола проти годинникової стрілки. Після кожного кола (або двох) із гри вибуває той, хто останнім перетинає контрольну лінію старту – фінішу. Поступово гравці, витривалість яких розвинена не дуже добре, відсіваються. Переможцем є, той

хто залишається лідером, тобто найвитриваліший і найшвидший гравець. Варіанти: за рішенням тренера учасники можуть бігти з набивними м'ячами, з рюкзаками вагою 5-6 кг або одягнути пояс з обтяженням. Гра може бути дана в кінці основної частини тренування для розвитку витривалості.

5. Рухливі ігри для розвитку гнучкості юних футболістів:

1) «День та ніч».

Мета: розвиток уваги, реакції, спритності, швидкості.

Зміст: По середині майданчика, розміченого прапорцями, накреслюється лінія, на якій вишиковується, кожна команда в окрему шеренгу, спиною один до одного, гравці двох команд. По обидва боки середньої лінії на відстані 20 метрів розміщуються на одній лінії. Одна команда називається – День, а друга – Ніч. Тренер, який знаходиться збоку від гравців, кілька разів поспіль спокійним голосом називає команди: – День, – Ніч, – День, – Ніч, гравці нині стоять на місцях і слухають уважно. Називаючи кілька разів команди тренер після невеликої паузи несподівано для гравців голосно називає одну команду. Гравці цієї команди миттєво втікають від гравців другої команди за фінішну лінію, а гравці іншої команди наздоганяють їх. Наздоганяти гравців дозволяється до фінішної лінії. Гравець, який наздоганяє гравця команди, яка втікає, і торкнувся його рукою, отримує для своєї команди одне очко. Наздоганяти можна лише одного гравця. Гра триває кілька разів поспіль. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів. Примітка. Тренер має так керувати грою, щоб учні не могли вгадати, яку команду він назве. При цьому кожна команда має бути названа однакову кількість разів.

Таким чином, розроблено та апробовано комплексну методику розвитку фізичних якостей у юних спортсменів у футболі.

3.3. Результати підсумкового тестування рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів 7-10 років

Результати середніх значень показників тестування рівня розвитку координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи наприкінці експерименту представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей після експерименту.

Тести	Групи	M±m	6	t
Ведення м’яча 30 м, с	Контр. Груп.	6,82±0,18	0,01	4,1
	Екс. Груп.	6,41±0,17	0,03	
Ведення м’яча з обведенням стійок,	Контр. Груп.	10,82±0,33	0,03	5,8
	Екс. Груп.	9,88±0,19	0,02	
Човниковий біг із м’ячем 30 м, з	Контр. Груп.	19,14±0,42	0,05	4,5
	Екс. Груп.	18,52±0,34	0,07	
Жонглювання м’ячем, кількість ударів	Контр. Груп.	10,23±0,05	0,12	3,5
	Екс. Груп.	12,43±0,07	0,32	
Удари по м’ячу між стоп, кількість ударів	Контр. Груп.	109,16±1,89	0,77	3,6
	Екс. Груп.	115,27±2,17	1,19	
Човниковий біг 3х10, с	Контр. Груп.	9,23±0,57	0,05	3,2
	Екс. Груп.	9,62±0,82	0,06	
Удар м’яча на точність (влучення з 5)	Контр. Груп.	4,78±0,63	0,02	4,7
	Екс. Груп.	4,69±0,54	0,03	
Вкидання м’яча руками з ауту, м	Контр. Груп.	7,32±0,52	0,61	4,3
	Екс. Груп.	8,22±0,79	0,56	

Аналіз результатів повторного тестування показав, що отримані показники рівня розвитку координаційних здібностей експериментальної групи перевершують результати тестів спортсменів контрольної групи. Статистична обробка даних виявила достовірні відмінності результатів за всіма тестами, що характеризує рівень розвитку координаційних здібностей лише на рівні значимості 99%.

Розглянемо динаміку результатів тестування рівня розвитку координаційних здібностей.

У контрольній групі наприкінці експерименту результати тесту «Ведення м'яча 30 м» поліпшилися на 0,41 сек. (6%), а у експериментальній групі - на 1,03 сек. (14%).

Статистична обробка одержаних результатів свідчить про достовірність відмінностей між контрольною та експериментальною групою після експерименту на рівні значущості P<0,01.

Результати тесту «Ведення м'яча 30 м» представлені малюнку 3.3.

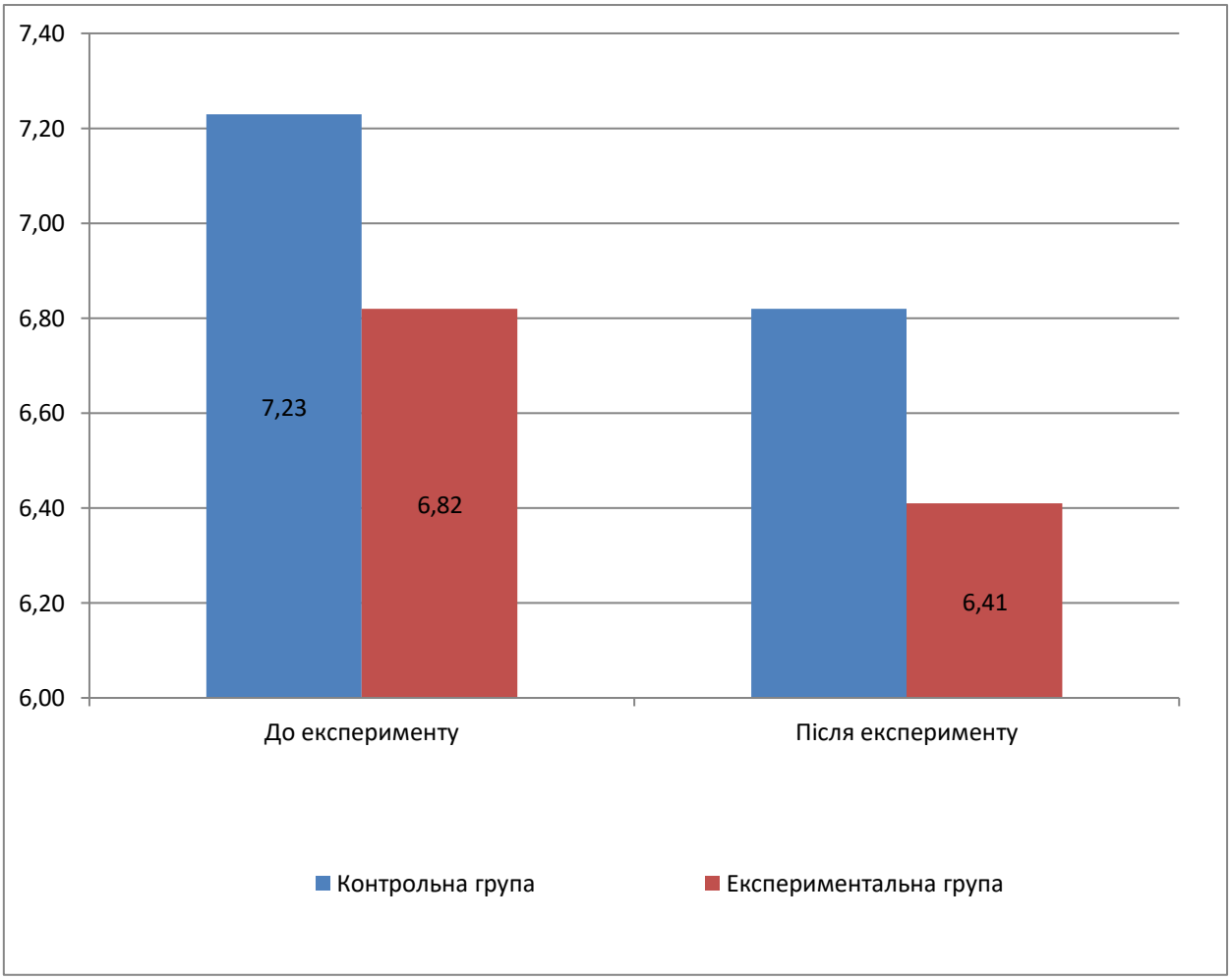

Рисунок 3.3. Динаміка результатів тесту «Ведення м'яча 30 м».

Результати тесту «Ведення м'яча з обведенням стійок» представлені на рисунку 3.4.

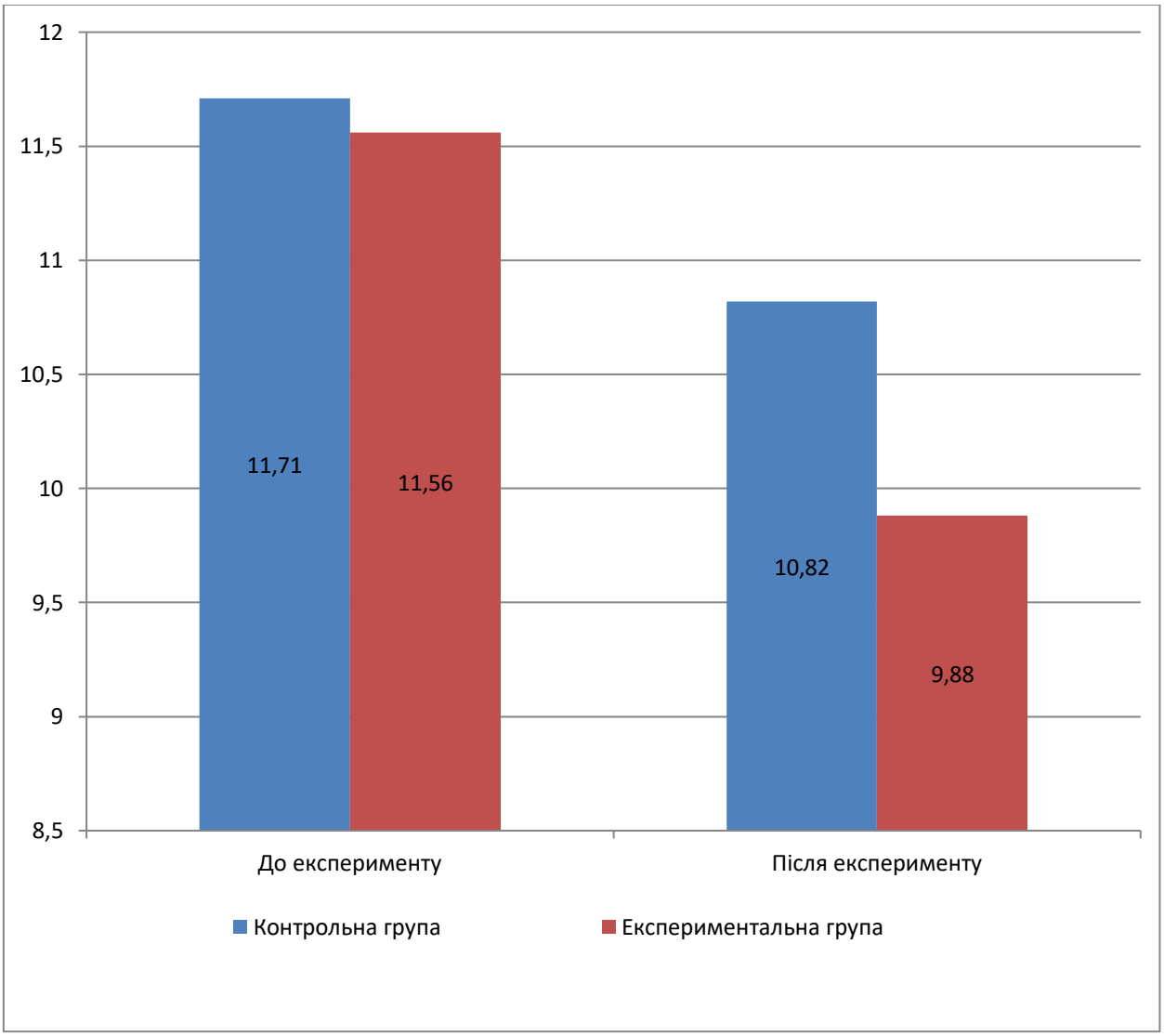

Рисунок 4. Динаміка результатів тесту «Ведення м'яча з обведенням стійок»,сік.

Як показав аналіз, у контрольній групі на кінець експерименту результати тесту покращилися на 0,89 сек. (8%), а в експериментальній групі – на 1,68 сек. (15%).

Статистична обробка одержаних результатів свідчить про достовірність відмінностей між контрольною та експериментальною групою після експерименту на рівні значущості P<0,01.

Динаміка результатів тесту «Човничний біг із м'ячем 30 м» представлена малюнку 3.5.

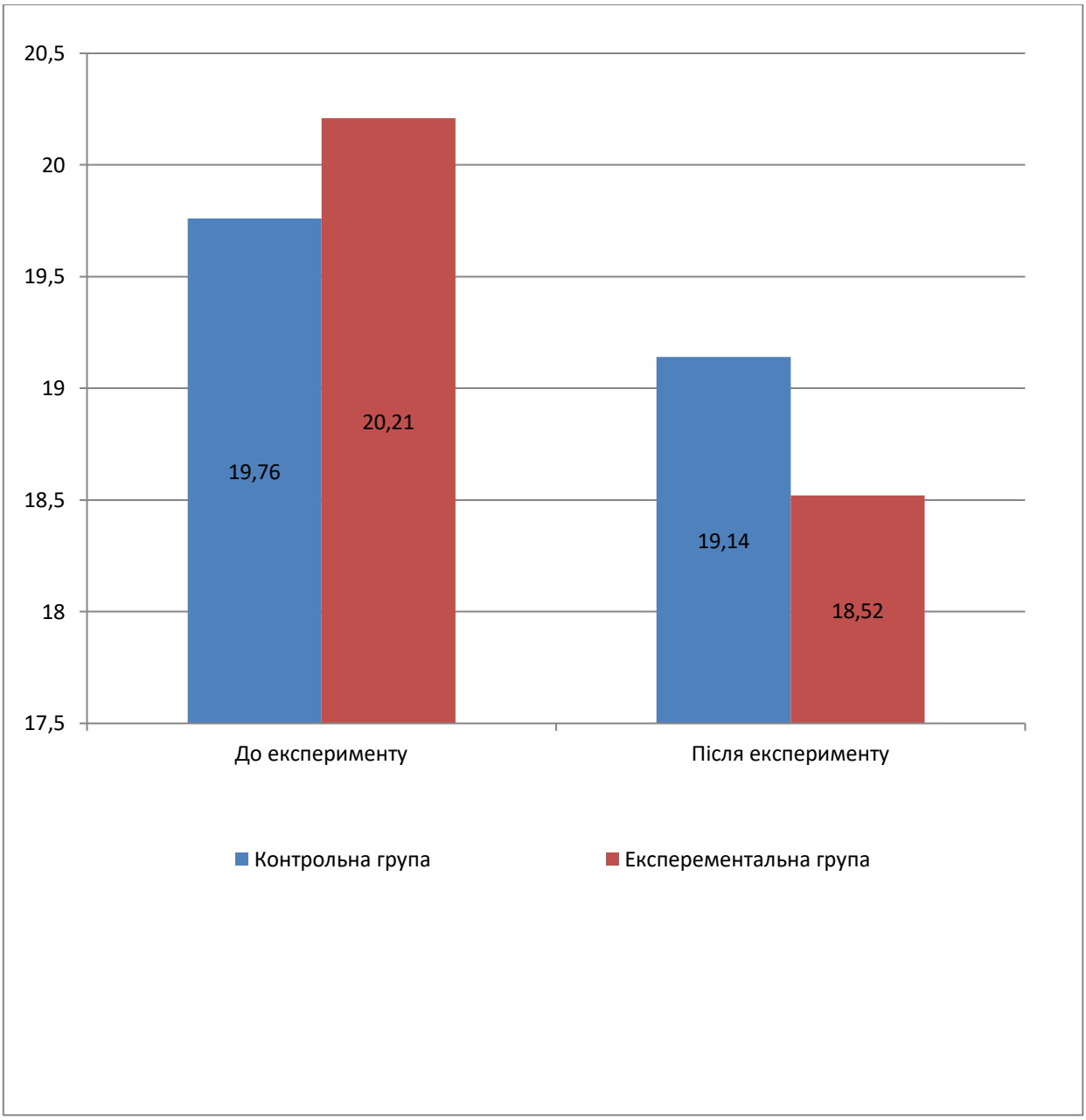

Рисунок 3.5. Динаміка результатів тесту «Човничний біг з м'ячем 30 м», сек.

У контрольній групі на кінець експерименту результати човникового бігу з м'ячем 30 м покращилися на 0,62 сек. (3%), а в експериментальній групі - на 1,69 сек. (8%).

Статистична обробка одержаних результатів свідчить про достовірність відмінностей між контрольною та експериментальною групою після експерименту на рівні значущості P<0,01.

У контрольній групі наприкінці експерименту результати тесту «Жонглювання м’ячем» покращилися на 2,02 разу (22%), а у експериментальної групи - на 2,99 разу (30%).

Статистична обробка одержаних результатів свідчить про достовірність відмінностей між контрольною та експериментальною групою після експерименту на рівні значущості P<0,01.

Динаміка результатів тесту «Жонглювання м’ячем» представлена малюнку 3.6.

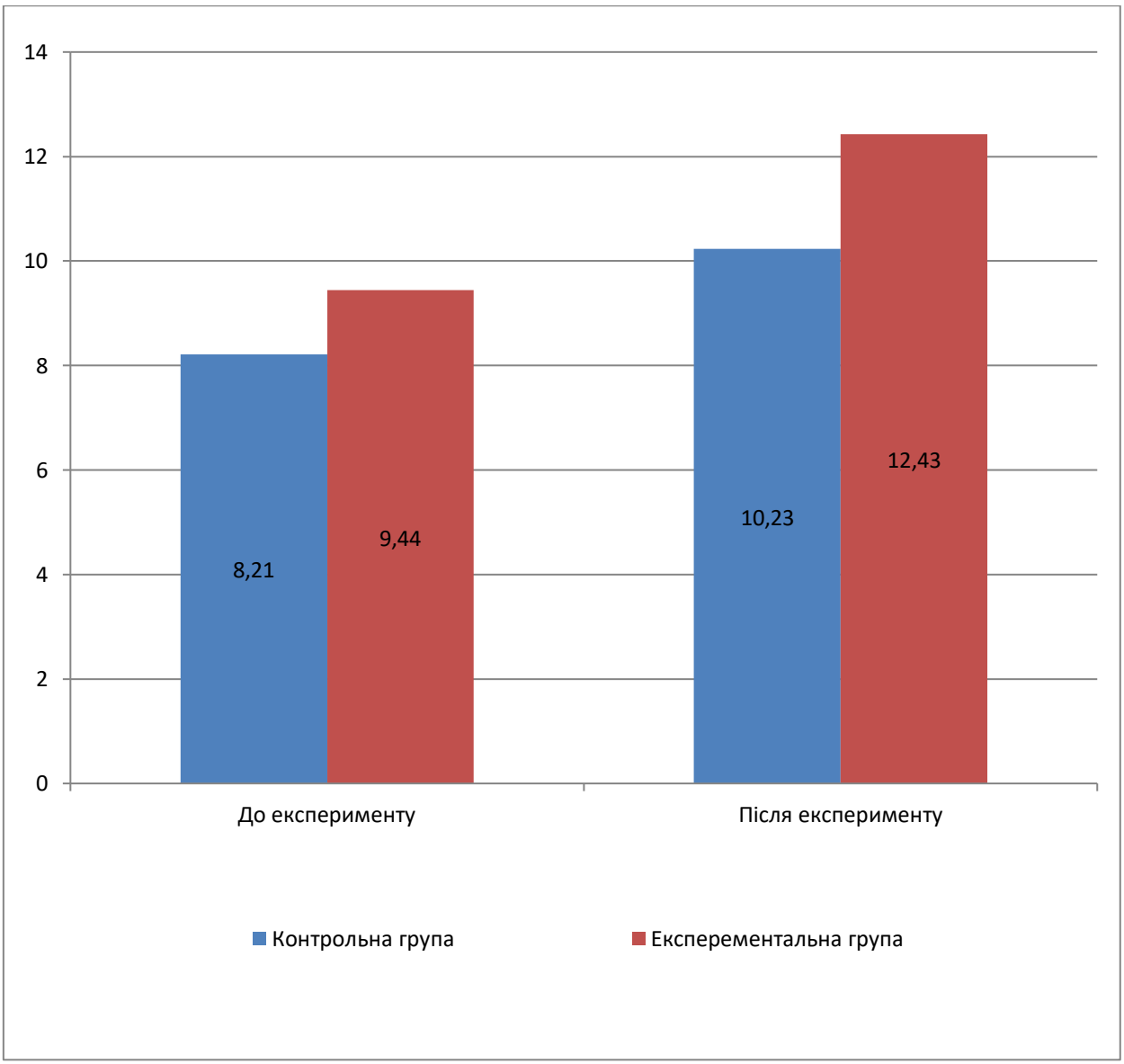

Рисунок 6. Динаміка результатів тесту «Жонглювання м’ячем», раз.

В результаті проведення експерименту змінилися показники тесту «Удари по м’ячу між стоп» рисунок 3.7.

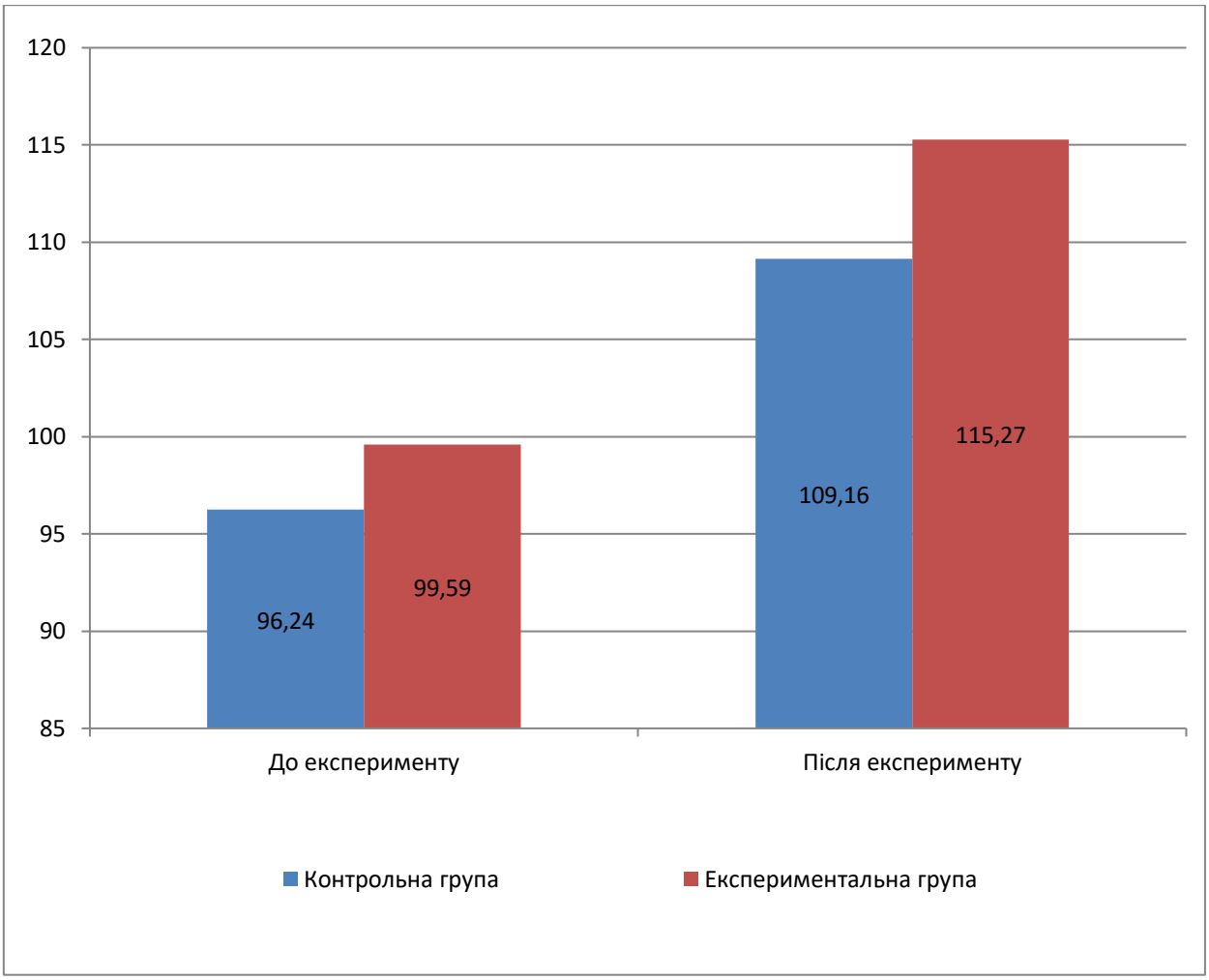

Рисунок3.7. Динаміка показників тесту «Удари по м’ячу між стоп», раз.

У контрольній групі результат збільшився на 12,92 разів (11%), а експериментальній групі середня динаміка становила 15,98 раз (14%).

Статистична обробка одержаних результатів свідчить про достовірність відмінностей між контрольною та експериментальною групою після експерименту на рівні значущості P<0,01.

Також відзначено позитивну зміну показника вкидання м’яча руками з ауту рисунок 3.8.

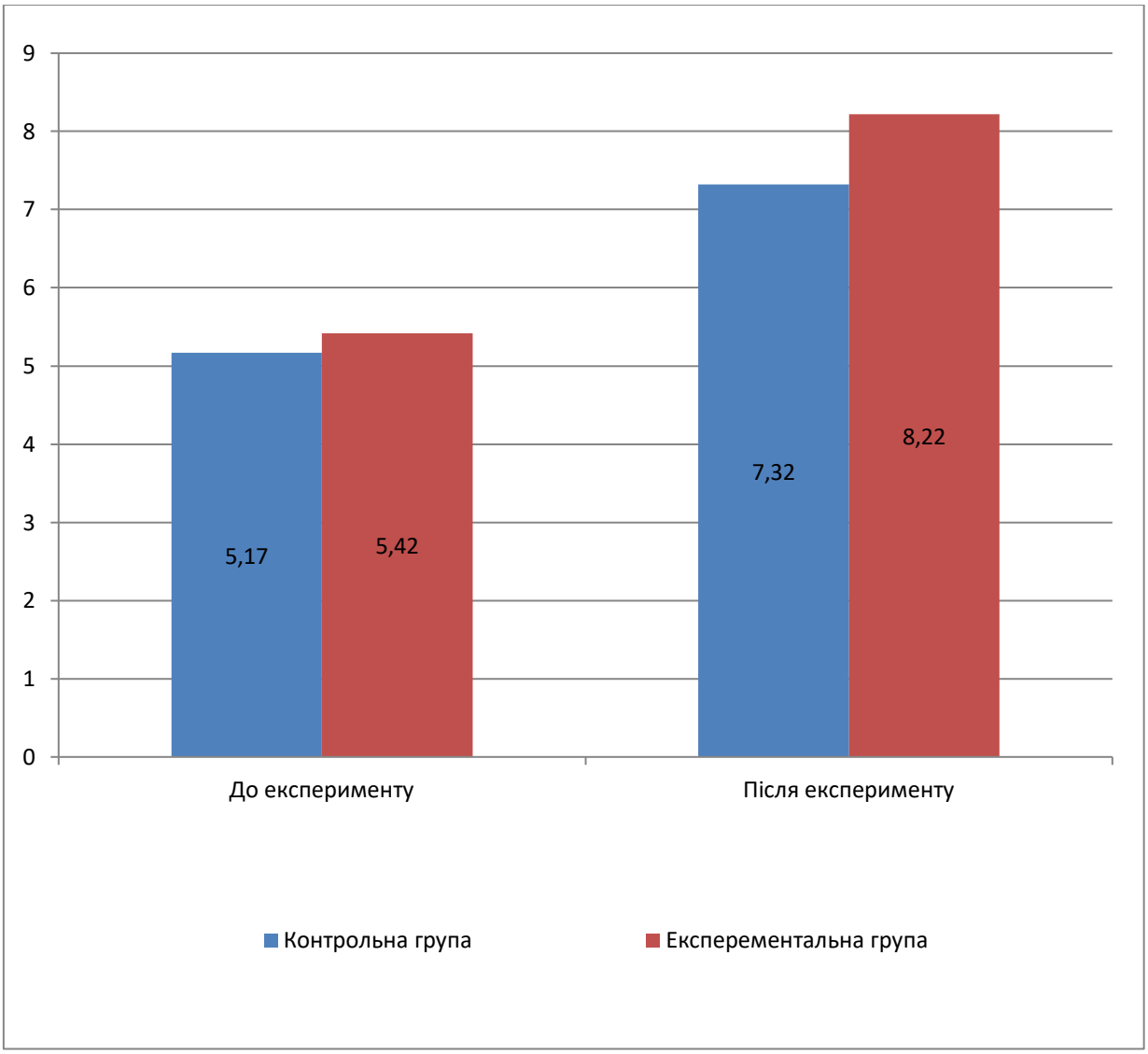

Рисунок 3.8. Динаміка показників тесту «Вкидання м'яча руками з ауту», м.

У контрольній групі результат збільшився на 0,25 м-коду (5%), а в експериментальній групі середня динаміка склала 0,9 м-коду (9%).

Статистична обробка одержаних результатів свідчить про достовірність відмінностей між контрольною та експериментальною групою після експерименту на рівні значущості P<0,01.

А також у тесті човниковий біг 3 по 10м, середні значення 9,23 були у контрольної групи, а у експериментальної 9,69, що означає хороший результат за нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення рисунок 3.9.

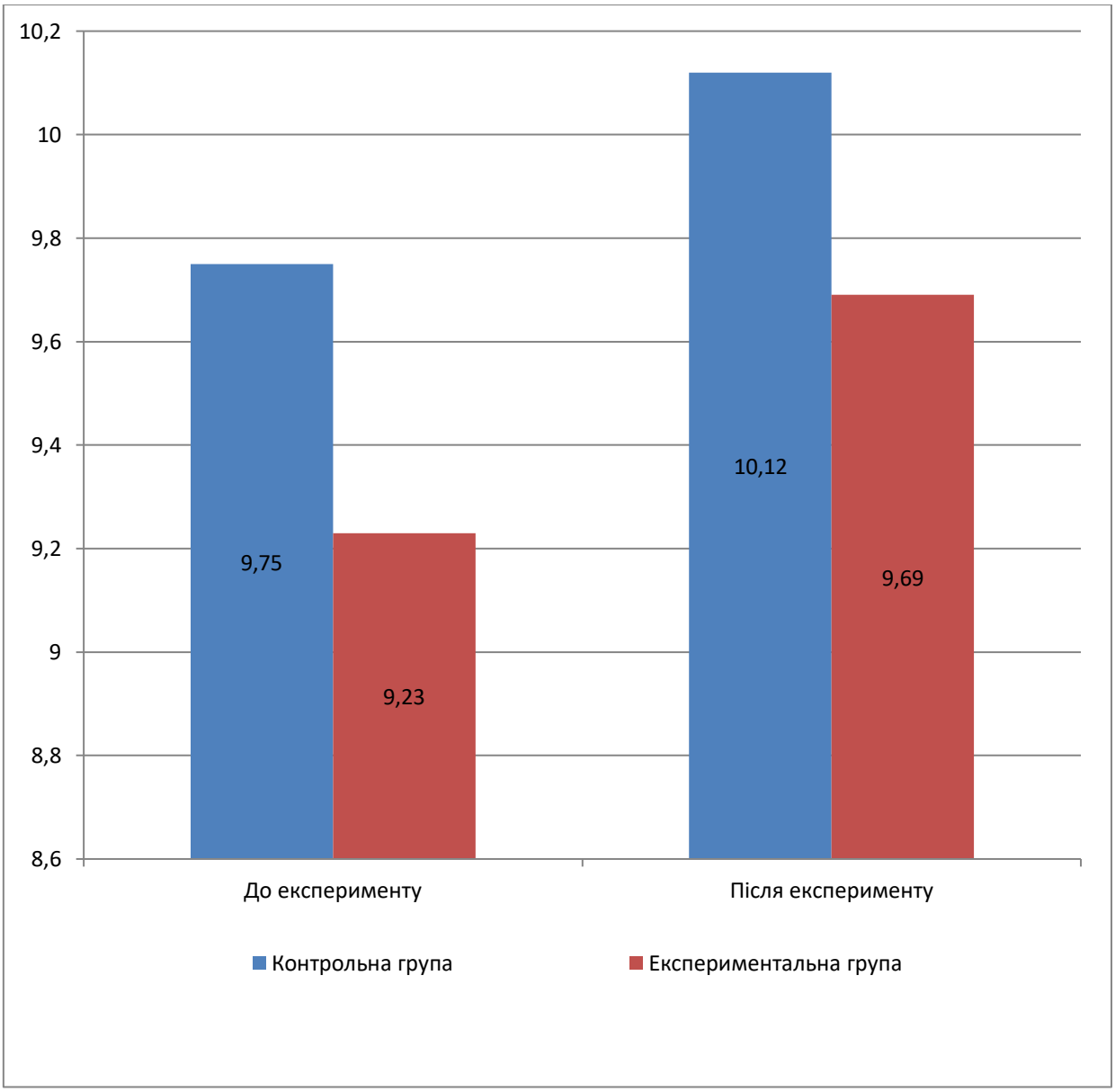

Рисунок 3.9. Динаміка показників тесту «човниковий біг 3х10», сек.

У тесті влучання м’яча в площину воріт з 7 метрів, середній показник був 4,56 у контрольної групи, 4,62 був у експериментальної, що вважається хорошим результатам.

Отже, спостерігається позитивна динаміка показників рівня розвитку координаційних здібностей. Однак, в експериментальній групі спостерігається інтенсивніший приріст показників.

З проведеного аналізу можна дійти висновку, що розроблена нами методика розвитку координаційних здібностей з урахуванням застосування координаційних сходів та рухливих ігор ефективна.

Висновки до розділу 3

Проаналізувавши отримані дані ми дійшли висновку, що розроблена методика розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 7-10 років включала застосування координаційних сходів і рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі, де вправи, спрямовані на розвиток координації рухів з м’ячем, доцільно проводити на початку основної частини заняття, інтервали відпочинку мають бути достатніми для повного відновлення. Наступні вправи рекомендується виконувати на тлі повного або близько до повного відновлення, коли немає відчуття втоми від попереднього навантаження. Так само необхідно враховувати можливості та особливості кожного вихованця, відповідно до чого і вимагати виконання тих чи інших вправ. Обов’язково необхідно дотримуватися принципу від простого до складного, від легкого до важкого, щоб вправи, що виконуються, приносили користь, радість та задоволення.

Оцінка ефективності методики розвитку координаційних здібностей виявила позитивну динаміку показників:

- у тесті «ведення м’яча 30 м» у контрольній групі результати покращали на 6%, а в експериментальній групі на 14% ($P<0,01$);

- у тесті «ведення м’яча з обведенням стійок» у контрольній групі результати покращилися на 8%, а в експериментальній групі на 15% ($P<0,01$);

- у тесті «човниковий біг з м’ячем 30 м» у контрольній групі результати покращали на 3%, а в експериментальній групі на 8% ($P<0,01$);

- у тесті «жонглювання м’ячем» у контрольній групі результати покращали на 12%, а в експериментальній групі на 19% ($P<0,01$);

- у тесті «удари по м’ячу між стоп» у контрольній групі результати покращали на 12%, а в експериментальній групі на 15% ($P<0,01$);

- у тесті «вкидання м’яча руками з ауту» у контрольній групі результати покращали на 35%, а в експериментальній групі на 52% (P<0,01);

- у тесті «човниковий біг 3 по 10м» у контрольній групі результати покращали на 4%, а в експериментальній групі на 5% (P<0,01).

Таким чином, у ході проведення експерименту, було встановлено що розроблена нами методика, знайшла своє підтвердження, що використання координаційних сходів та рухливих ігор сприяють поліпшенню розвитку координаційних здібностей, підвищенню показників координаційних здібностей та технічної підготовленості у юних футболістів 7-10 років.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проаналізувавши літературні джерела та отримані дані можна зробити такі висновки:

1. У практиці спорту під час планування тренувального процесу на початковому етапі підготовки юних футболістів провідне значення мають анатомо-фізіологічні характеристики. Розвиток дітей 7-10 років характеризується прискореними процесами психічного розвитку та формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі морфо-функціональних перебудов організму, що продовжуються. При цьому темп та характер цих перебудов визначають індивідуальну динаміку психічного розвитку. У зв'язку із зазначеними факторами дозуючи навантаження необхідно враховувати діяльність серцево-судинної, дихальної та м'язової системи, а також психічні особливості розвитку молодших школярів.

2. Для розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 7-10 років, необхідно використовувати вправи комплексного (різностороннього) впливу на основні компонентів рухово-координаційних здібностей: комбіновані вправи з двома, трьома м'ячами при зустрічному, паралельному, протилежному пересуваннях, русі по колу, вісімці; передача м'яча від одного, двох та трьох партнерів; взаємодія двох, трьох партнерів у русі без опору та з опором захисника, зі зміною місць та позицій; комбіновані вправи з поєднанням дій правою та лівою рукою у різних напрямках. Наступні вправи застосовуються для розвитоку спеціальної координації рухів: серійні стрибки з м'ячем через довгу скакалку чи лаву, виконання вправ з координаційними сходами, поєднань вправ із різними переміщеннями, кидків, передач, поворотами, стрибками, «фінтами» тощо.

Діти 7-10 років відрізняються особливою рухливістю, постійною потребою до руху. Для цього віку ще не доступні ігри зі складними взаємини між гравцями. Їх більше приваблюють ігри сюжетного характеру. Дії в колективі для них складні, тому їм більше подобаються ігри з пробіжками, ухиленнями від ведучого, стрибками, ловом та киданням м'ячів. В іграх

спритність, швидкість, сила, витривалість розвиваються комплексно та дуже варіативно. Користь рухливих ігор у футболі - і в тому, що вони дають можливість краще пізнати один одного, навчитися виявляти терпіння та взаємовиручку, правильно ставитися до перемог та поразок.

3. В результаті попереднього анкетування більшість експертів надають великого значення використанню рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі, вважають їх необхідним фактором формування фізичних якостей юних спортсменів 8-9 років. Результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей до проведення експерименту показали, що контрольна та експериментальна група перебувають приблизно в одному й тому рівні, так як статистична обробка даних не виявила достовірних відмінностей одержаних показників, що доводить однорідність груп.

Розроблена методика розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 7-10 років включала застосування координаційних сходів і рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі, де вправи, спрямовані на розвиток координації рухів з м’ячем, доцільно проводити на початку основної частини заняття, інтервали відпочинку мають бути достатніми для повного відновлення. Наступні вправи рекомендується виконувати на тлі повного або близько до повного відновлення, коли немає відчуття втоми від попереднього навантаження. Так само необхідно враховувати можливості та особливості кожного вихованця, відповідно до чого і вимагати виконання тих чи інших вправ. Обов’язково необхідно дотримуватися принципу від простого до складного, від легкого до важкого, щоб вправи, що виконуються, приносили користь, радість та задоволення.

Оцінка ефективності методики розвитку координаційних здібностей виявила позитивну динаміку показників:

- у тесті «ведення м’яча 30 м» у контрольній групі результати покращали на 6%, а в експериментальній групі на 14% ($P<0,01$);

- у тесті «ведення м’яча з обведенням стійок» у контрольній групі результати покращилися на 8%, а в експериментальній групі на 15% ($P<0,01$);

- у тесті «човниковий біг з м’ячем 30 м» у контрольній групі результати покращали на 3%, а в експериментальній групі на 8% (P<0,01);

- у тесті «жонглювання м’ячем» у контрольній групі результати покращали на 12%, а в експериментальній групі на 19% (P<0,01);

- у тесті «удари по м’ячу між стоп» у контрольній групі результати покращали на 12%, а в експериментальній групі на 15% (P<0,01);

- у тесті «вкидання м’яча руками з ауту» у контрольній групі результати покращали на 35%, а в експериментальній групі на 52% (P<0,01);

- у тесті «човниковий біг 3 по 10м» у контрольній групі результати покращали на 4%, а в експериментальній групі на 5% (P<0,01).

Таким чином, у ході проведення експерименту, було встановлено що розроблена нами методика, знайшла своє підтвердження, що використання координаційних сходів та рухливих ігор сприяють поліпшенню розвитку координаційних здібностей, підвищенню показників координаційних здібностей та технічної підготовленості у юних футболістів 7-10 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г., Бобарико О. Е. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : 2003. 105 с.

2. Алабін В. Р., Монахов М. І., Барська Н. П., Перевізник В. Н. Координація та методика її вдосконалення. Х. : Фізкультура та спорт, 1999. 40с.

3. Байрачний О. В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнар. наук. конг.* К. 2010. С. 177–178.

4. Бойченко С., Ніколаєнко В. Підвищення спритності на основі вдосконалення координаційних здібностей футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова.* Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. №.12. С. 17–22.

5. Бурла А. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту.* Л. 2005. Вип. 9. Т.1. С. 11–16.

6. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі.* 2007. № 2. С. 10–13.

7. Віхров К. Розминка юного футболіста. *Фізичне виховання в школі.* 2003. №1. С. 19–21.

8. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К. : Олімпійська література, 2002. 284с.

11. Гринь А. Р., Кондратович А. Б. 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. Вип. 5. С. 37–41.

12. Гусев В. Г. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 6 (49). С. 35–42.

13. Діхтяренко З. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу. *Фізичне виховання в школі.* 2005. № 1. С. 18–20.

14. Дрозд В. Теоретичні засади формування координації рухів та їх симетричності. *Молода спортивна наука України.* Л. 2002. Вип. 6. Т. 1. С. 384–388.

15. Дулібський А., Виноградський Б., Хоркавий Б., Колобич О. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. *Спортивна наука України.* 2016. № 3 (73). С. 9–14.

16. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка футболістів : метод. посіб. К. : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.

17. Жосан І. А. Хоменко В. В., Шалар О. Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2016. Вип. 3 (72). С. 60–63.

18. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів : навч. посіб. для студент. Х. : ХДАФК : 2020. 207 с.

19. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки футболу в школі : навч. посіб. К. : Ч., 2002. 213с.

20. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. для інститутів фізичноъ культури. Л. : УСА, 1993. 270с.

21. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри : навч. посіб. для вищ. навч. закладів. Х. : Точка, 2010. 270 с.

22. Колобич О., Б. Хоркавий, Й. Фалес. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-пр. конф.* Ч. 2014. С. 460–464.

23. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. В.: Планер, 2013. 194 с.

24. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. навч. посіб. В. : Планер, 2016. 159 с.

25. Костюкевич В. М. Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт) : начал. Посіб. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. В. : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

26. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. В. : Планер, 2013. 194 с.

27. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі : навч. посіб. К. : КНТ, 2016. 208 с.

28. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки: монографія. К.: КНТ, 2016. 683 с.

29. Круцевич Т. Експрес – контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №1. С. 64–69.

30. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. К. 2008. 392 с.

31. Ладика П. І. Координаційні здібності 15-16 річних дітей педагогічного ліцею. *Студентський науковий вісник Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.* Т. 2003. Вип. 6. С. 210–212.

32. Лебедєв С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів у віці від 1–12 років. / С. І. Лебедєв. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 8. С. 56–61.

33. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К. Олімпійська література, 2003. 270 с.

34. Максименко І. Контроль фізичної та технічної підготовленості футболістів у спортивних секціях шкіл та ДЮСШ. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Д. 2004. №7. С.17–20.

35. Малахов С. В. Об'єктивність методів оцінки рівня спритності спортсменів, які представляють ігрові види спорту : Зб. науч. трудів / Під. ред. Скоморохова Є., М. : 1998. 118с.

36. Микитчик О. Розвиток координаційних здібностей стрибунів у воду 5- 7років. *Молода спортивна наука України.* Л. : НВФ «Українські технології», 2004. Вип.8. Т.1. С. 269–272.

37. Мітова О. О., Матяш В. В. Удосконалення процесу технічної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки: монографія. Д. 2015. 270 с.

38. Назарчук О. А., Яворська Т. Є. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі. *Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи : зб. наук. праць / за заг. ред. С. С. Вітвіцької, Н. М. Мирончук.* Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 308–313.

39. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч. посіб. Т. : Астон, 2014. 180 с.

40. Наумчук В. Словник – довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Т. : Підручники і посібники, 2004. 64с.

41. Ніколаєнко В. В., Шамардін В. Н. Багаторічна підготовка юних футболістів. Шлях до успіху: навч. посібн. К. : Саміт-книга, 2015. 360 с.

42. Ніколаєнко В. Побудова багаторічної підготовки у сучасному футболі. Наука у олімпійському спорті. 2014. №1. С. 12–16.

43. Овчаренко С. В., Яковенко А. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. Х., 2015. С. 70–72.

44. Осадець М. Особливості тактичної підготовки футболістів. *Молодь і ринок.* 2015. № 7. С. 126–130.

45. Перцухов А. А. Порівняльний аналіз індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів різної кваліфікації. *Молода спортивна наука України.* 2009. Т.1. С. 226–231.

46. Пилипенко, В. М. Філоненко О. А. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2017. Вип. 6 (49). С. 358–362.

47. Пітин М., Артим'юк Н. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України.* 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 215–219.

48. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : «Олімпійська література», 1995. 320с.

49. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : «Олімпійська література», 1995. 320с.

50. Приймаков О., Козетов І., Ейдер Є. Оцінка і вдосконалювання координації рухів у дітей 7-9 років на уроках фізичного виховання в початковій школі. *Фізичне виховання в школі.* 2005. № 1. С. 35-40.

51. Пристинський В. М. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу): навч. посіб. С. : Маторіна, 2020. 101 с.

52. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Л. : Ліга-Прес, 2010. 224 с.

53. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. К. : Олімпійська література, 2001. 440 с.

54. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : Олімп. літ., 2001. 440с.

55. Синицин Є. Координаційні здібності футболістів і шляхи їх розвитку. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали І всеукраїнської науково-практичної*

конференції / відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С.

56. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К. : Олімпійська література, 2005. 294 с.

57. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : НУФВСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2014. 304 с.

58. Соломонко В. В. Футбол : підручник для студентів вузів фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 1997. 286с.

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

60. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні футболі : метод. посіб. Л. : НВФ «Українські технології», 2005. 112с.

61. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України.* 2017. №2 (78). С. 35–46.

62. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста : монографія. Л. : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

63. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2007. № 1. С. 87–89.

64. Шамардін В., Хоркавий Б. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2015. № 2. С. 75–79.

65. Шевченко А. Ю. С. В. Бойченко Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2014. Вип. 6 (49). С. 147–155.

66. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. *Студентський науковий вісник.* 2016. №38. С. 95-97.

ДОДАТКИ

Анкета для виявлення експертної думки щодо необхідності використання рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі на початковому етапі підготовки юних футболістів

1. Ваш вік.
2. Освіта:

а) середня б) вища в) незакінчена вища

3. Стаж активних занять спортом
5. Спортивна кваліфікація (розряд, звання)
6. Місце роботи чи навчання
7. Чи існує, на вашу думку, проблема у тренувальному процесі при розвитку фізичних якостей футболістів?

А) так

Б) ні

В) важко відповісти

8. Які засоби ви застосовуєте у навчально-тренувальному процесі для розвитку фізичних якостей футболістів?

А) кругове тренування

Б) рухливі ігри

В) і те і інше

9. Наскільки важливими є рухливі ігри для розвитку здатності до гри у футбол?

А) важливі

Б) мають середнє значення

В) не важливі

10. Як ви вважаєте, чи необхідно ввести у навчально-тренувальний процес рухливі ігри?

А) так

Б) ні

В) важко відповісти

11. Якщо так, то на якому етапі спортивної підготовки?

А) етап початкової підготовки

Б) етап спортивної спеціалізації

В) етап поглибленого спортивного вдосконалення

г) етап вищих досягнень

12. Чи вважаєте ви, що рухливі ігри мають велике значення для розвитку фізичних якостей футболістів 8-9 років?

А) так

Б) ні

В) важко відповісти