

УДК 75.578Я721

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ФОРМ ПРОЯВУ СПРИТНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ

Олексій Куценко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотації:

Актуальність теми дослідження. Науково обґрунтованих вказівок щодо розвитку різних форм спритності у молодших школярів в процесі занять футболом у відповідності до вікових особливостей, не виявлено, що забезпечує актуальність обраної теми та спонукає до авторського дослідження. Педагогічна практика має не тільки обмежений арсенал їх реалізації, але і не забезпечена теоретичним фундаментом і експерти не мають консенсусу навіть щодо поняття "координаційних здібностей" і "спритності". Більшість методичних рекомендацій передбачено для спортсменів або дітей старшого шкільного віку і не враховують впливу відповідних вправ на нервову систему і психофізичний стан особи. **Мета.** Розробити методичні вказівки щодо розвитку різних форм прояву спритності у молодших школярів засобами футболу. **Методологія дослідження.** У статті зроблено порівняльний аналіз результатів дослідження показників різних форм прояву спритності хлопчиків 7-9 років, які додатково займаються футболом. **Результати роботи.** Найбільший приріст результатів ($P < 0,001$) з 7 до 8 років зафіксовано за показниками: накидання кілець на штатив з відстані від 1,5 до 3,5 м (41,9–56,0%) та ходьби по прямій із закритими очима (22,7%). У наступній

Methodological Features of the Development of Different Forms of Agility in Pupils in the Early Stages of Learning Football

Relevance of the research topic. There are no scientifically substantiated indications for the development of different forms of agility among younger students in the course of football in accordance with age characteristics, which ensures the relevance of the chosen topic and prompts the author's research. Pedagogical practice has not only a limited arsenal of their implementation, but also is not provided with a theoretical foundation and experts have no consensus even on the concept of "coordination abilities" and "agility". Same time, most guidelines are intended for athletes or older children and do not take into account the impact of appropriate exercises on the nervous system and psycho-physical condition of the individual. **The purpose.** Develop methodological guidelines for the development of various forms of skill in junior high school football players. **Research methodology.** The article makes a comparative analysis of the results of the study of indicators of various forms of display of skill of boys 7-9 years, who are additionally engaged in football. **Results.** The highest increase in results ($P < 0,001$) from 7 to 8 years was recorded in terms of throwing rings on a tripod from a distance of 1.5 to 3.5 m (41.9–56.0%) and

Методические особенности развития различных форм проявления ловкости у младших школьников на начальном этапе обучения футбола

Актуальность темы исследования. Научно обоснованных указаний по развитию различных форм ловкости у младших школьников в процессе занятий футболом в соответствии с возрастными особенностями, не обнаружено, что обеспечивает актуальность темы и побуждает к авторскому исследованию. Педагогическая практика имеет не только ограниченный арсенал их реализации, но и не обеспечена теоретическим фундаментом и эксперты не имеют консенсуса даже относительно понятия "координационных способностей" и "ловкости". Большинство методических рекомендаций предусмотрено для спортсменов или детей старшего школьного возраста и не учитывают влияния соответствующих упражнений на нервную систему и психофизическое состояние человека. **Цель.** Разработать методические указания по развитию различных форм проявления ловкости у младших школьников средствами футбола. **Методология исследования.** В статье сделан сравнительный анализ результатов исследования показателей различных форм проявления ловкости мальчиков 7-9 лет, которые дополнительно занимаются футболом. **Результаты работы.** Наибольший рост результатов ($P < 0,001$) с 7 до 8 лет зафиксировано по показателям: наброски колец на штатив с расстояния от 1,5 до 3,5 м (41,9-56,0%) и ходьбы по

віковій групі такими є ходьба по прямій із закритими очима (50,6%) та три перекиди вперед (9,0%), достовірність змін яких зафіксована на рівні $P < 0,001$.

Висновки. Розроблені методичні вказівки для розвитку спритності та форм її прояву у молодших школярів засобами футболу передбачають реалізацію науково обґрунтованих засобів вирішення поставлених завдань, способів їх застосування як у спеціально-підготовчій, так і в основній частині заняття за умов різних методів організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей хлопчиків 7–9 років.

Ключові слова:

молодші школярі; методика; розвиток спритності; футбол.

walking in a straight line with closed eyes (22.7%). In the next age group, those with straight eyes with closed eyes (50.6%) and three forward shifts (9.0%), whose changes were recorded at $P < 0.001$.

Findings. Developed methodological guidelines for the development of agility and forms of its manifestation in junior students by football means the implementation of scientifically sound means of solving the tasks, ways of their application in both the special-preparatory and in the main parts of the training under the conditions of various methods of organizing training and training process age characteristics of boys 7-9 years.

younger schoolchildren; technique; agility; football.

прямой с закрытыми глазами (22,7%). В следующей возрастной группе таковы ходьба по прямой с закрытыми глазами (50,6%) и три кувырки вперед (9,0%), достоверность изменений которых зафиксирована на уровне $P < 0,001$.

Выводы. Разработаны методические указания для развития ловкости и форм ее проявления у младших школьников средствами футбола предусматривают реализацию научно обоснованных средств решения поставленных задач, способов их применения как в специально-подготовительном, так и в основной частях занятия в условиях различных методов организации учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей мальчиков 7-9 лет.

младшие школьники; методика; развитие ловкости; футбол.

Постанова проблеми. Загально відомо, що у молодшому шкільному віці формуються життєво важливі базові локомоторні навички й уміння, закладається фундамент для розвитку функціональних резервів, міцність якого у подальшому визначає як життєвий тонус людини, так і його здоров'я в цілому. Однак, система фізичної культури у загальній середньо освітній школі на сучасному етапі відзначена наявністю значного дисбалансу між навчальною діяльністю, яка пов'язана із психоемоційним та розумовим напруженням, та цілеспрямованою руховою активністю дітей та підлітків, що у подальшому призводить до різних патологій у стані здоров'я та неспроможності індивіда вирішувати елементарні та професійно важливі рухові завдання.

А від так, одним із найбільш ефективних механізмів долання кризи у вище згаданій системі є впровадження додаткових, неурочних форм занять у відповідності до інтересів і потреб дитини, що й відповідає принципам гуманізму та особистісно-розвивального навчання. Такий підхід може забезпечити не тільки наявність тренувального ефекту та збільшення функціональних резервів організму, а й формування рухового потенціалу життєво необхідних та специфічних вмінь та навичок дитини.

У період активного біологічного та психічного розвитку індивіда, науково обґрунтоване методичне забезпечення вирішення даної проблеми повинно передбачати не етапи спортивної підготовки, а вікові особливості розвитку тих компонентів фізичної підготовленості, від яких залежить якість та швидкість опанування різноманітних фізичних вправ та техніко-тактичних елементів – а саме різних форм прояву спритності.

Крім того, впровадження засобів спортивних, рухливих ігор та ігор-естафет, які зазвичай у більшості використовуються в процесі удосконалення спритності, сприяє удосконаленню моральних та вольових якостей, що забезпечує комплексний педагогічний вплив на особистість з метою її гармонійного та всебічного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними К. Л. Віхрова [1, с. 5], В. Л. Волкова [2, с. 8], А. І. Дубенчук [5, с. 28] та В. В. Ніколасенко [9, с. 6], найбільш популярним видом спорту серед хлопчиків молодшого шкільного віку, є футбол як в цілому ігрова командна діяльність, так і окремі її елементи. Причому, саме спортивно-ігрова діяльність, сприяє не тільки збільшенню функціональних резервів дихальної та серцево-судинної систем [11; 12,], підвищенню рівню нервово-м'язової координації [10; 15], а й розвитку різних форм прояву спритності та формуванню загального та специфічного фундаменту рухових вмінь і навичок [4; 14; 15].

М. Д. Галай [3, с. 6], В. М. Кириченко [6, с. 12] та Н. В. Москаленко [8, с. 42] відмічають найбільший позитивний вплив ігрового методу організації занять у молодших школярів, а саме, застосування різних ігрових елементів та ігор-естафет, які дозволяють контролювати обсяги та інтенсивність фізичних навантажень [7], що й є основою методичного інструментарію, спрямованого на формування рухового та функціонального потенціалу [13]. Однак, у той же час,

чітких, науково обґрунтованих вказівок щодо розвитку різних форм спритності у молодших школярів в процесі занять футболом у відповідності до вікових особливостей, не виявлено, що забезпечує актуальність обраної проблеми та спонукає до авторського її вирішення.

Мета дослідження – розробити методичні вказівки щодо розвитку різних форм прояву спритності у молодших школярів засобами футболу.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, інтерпретація та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження; педагогічні методи дослідження – констатувальний експеримент, у результаті якого з'ясували ефективність впливу засобів футболу на показники фізичного стану молодших школярів. Для досягнення мети дослідження застосовували тестування різних форм прояву спритності, методи визначення та оцінки фізичного розвитку методи математичної статистики. За допомогою рухових тестів визначали показники різних форм прояву спритності: рівновага (вправа «Фламінго»), просторова орієнтація (ходьба по прямій із закритими очима), швидкісна координація (біг 2×15 м, три перекиди вперед), м'язово-дистанційна диференціація зусиль (накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м), м'язове відчуття (50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру). Для педагогічного експерименту відібрали 157 хлопчиків віком від 7 до 9 років, які додатково займаються футболом.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі теорія фізичної культури, нажал, немає єдиної думки щодо формування поняття та структури «спритності» або «координційних якостей», що дозволяє формування авторської думки з подальшим її обґрунтуванням (табл. 1).

Таблиця 1

Інтерпретація різних форм прояву спритності у відповідності до контрольних засобів

Засіб	Компонент підготовленості
Вправа «Фламінго»	Рівновага
Ходьба по прямій із закритими очима	Просторова орієнтація
Біг 2 x 15 м	Швидкісна координація
Три перекиди вперед	
Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м	М'язово-дистанційна диференціація зусиль
50% від максималн. зусилля без зорового орієнтиру	М'язове відчуття

У той же час розробка методичного забезпечення вимагає, в першу чергу, наявності інформації щодо сенситивних періодів у розвитку вищезгаданих компонентів фізичної підготовленості в період активного біологічного і психічного удосконалення індивіда.

Отже, аналіз вікових особливостей стану розвитку різних форм прояву спритності у молодших школярів 7–9 років, які додатково займаються футболом показав наявність позитивної динаміки за всіма показниками, яка переважно має статистичну значущість (табл. 2).

Таблиця 2

Середньостатистичні показники стану розвитку різних форм прояву спритності у хлопчиків 7–9 років, які додатково займаються футболом

№	Показники	7 років n = 50		8 років n = 55		9 років n = 52	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Тест «Фламінго», с	15,9	1,8	16,8	2,0	16,8	1,8
2	Біг 2 x 15 м, с	8,8	1,0	8,4	0,8	8,1	0,7
3	Ходьба по прямій із закритими очима, см	39,2	4,4	31,2	4,2	18,6	2,2
4	Накидання кілець на штатив з відстані 1,5 м, раз.	1,7	0,4	2,6	0,4	2,6	0,3
5	Накидання кілець на штатив з відстані 2,5 м, раз.	1,3	0,2	2,2	0,4	2,0	0,4
6	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м, раз.	0,9	0,2	1,6	0,2	1,4	0,2
7	Три перекиди вперед, с	6,7	0,8	5,8	0,6	5,3	0,6
8	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтиру, кг	8,3	1,2	8,9	1,0	9,1	1,2

Причому у першій віковій групі з 7 до 8 років зафіксовані більш стрімкі зміни, ніж у подальший період, однак в першому випадку лідерами динамічності є показники накидання кілець (41,9–56,0%), а з 8 до 9 років, найбільші зміни зафіксовані за результатом ходьби по прямій із закритими очима (50,6%).

Другим, за обсягами змін, з 7 до 8 років у хлопчиків, які додатково займаються футболом, є результат визначення просторової орієнтації (22,7%), а у наступній віковій групі так є показник, який характеризує стан розвитку швидкісної координації (9,0%). Причому останній, знаходиться на третьому місці за динамічністю приросту у хлопчиків першої вікової групи (14,4%), а з 8 до 9 років, таке становище визначено у результаті бігу 2 x 15 м (3,6%), який відображає таку саму форму прояву спритності.

Отже з 7 до 8 років позитивні зміни, які також мають статистичну достовірність на рівні $P < 0,001$, зафіксовані за результатами дослідження: м'язового відчуття – 7,0%; статичної рівноваги – 5,5%; швидкісної координації – 4,6%.

Таблиця 3

Вікова динаміка розвитку різних форм спритності у хлопчиків 7–9 років, які додатково займаються футболом

№	Показник	3 7 до 8 р.			3 8 до 9 р.		
		%	t	P	%	t	P
1	Тест «Фламінго», с	5,50	3,34	P < 0,001	0,00	0,00	Не достов.
2	Біг 2 x 15 м, с	4,65	3,12	P < 0,01	3,63	2,82	P < 0,01
3	Ходьба по прямій із закритими очима, см	22,70	13,15	P < 0,001	50,60	26,6	P < 0,001
4	Накидання кілець на штатив з відстані 1,5 м, раз.	41,86	15,91	P < 0,001	0,00	0,00	Не достов.
5	Накидання кілець на штатив з відстані 2,5 м, раз.	51,42	20,12	P < 0,001	-9,52	3,54	P < 0,001
6	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м, раз.	56,00	24,75	P < 0,001	-13,33	7,07	P < 0,001
7	Три перекиди вперед, с	14,40	9,00	P < 0,001	9,00	5,89	P < 0,001
8	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтуру, кг	6,98	3,84	P < 0,001	2,22	1,28	Не достов.

У наступному віці, крім вищевказаних показників, достовірних змін не визначено. А подальша науково-дослідна діяльність була спрямована безпосередньо на розробку методичних рекомендацій щодо розвитку різних форм прояву спритності у молодших школярів засобами футболу.

Розвиток *рівноваги*, дослідники [1, 4, 8, 10], незалежно від того, статична вона чи динамічна, пов'язують в першу чергу с можливостями володіти своїм тілом, функціями вестибулярного апарату та психофізіологічними особливостями індивіда.

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

Статична рівновага, як правило, розвивається з допомогою різноманітних гімнастичних поз. Рекомендується застосовувати наступні:

- утримання тіла на двох ногах на перегорнутій гімнастичній лаві;
- утримання тіла на одній нозі в різних положеннях нижніх кінцівок – вперед, назад, убік, із зігнутих коліном.

Нами були запропоновані ці вправи для хлопчиків 7 років, але у 8 та 9 років можна застосовувати утримання на ногах у різних положеннях м'яча – невеликого гумового, футбольного, набивного, що ускладнює завдання. Причому такий підхід рекомендується застосовувати з урахуванням фіксації часу в умовах змагального методу організації занять, що підвищить мотивацію для отримання максимального результату.

Динамічну рівновагу під час занять футболом рекомендується удосконалювати, в першу чергу, в процесі ігор-естафет, і одним з найбільш доцільних приладів залишається перегорнута гімнастична лава. Її невеличка висота значно знижує вірогідність травм у дітей молодшого

шкільного віку, але у більш досвідчених та підготовлених дітей і підлітків можна застосовувати й долавання такої перешкоди як гімнастична колода. Однак в будь-якому випадку рекомендується впродовж всієї його довжини підкладати гімнастичні мати.

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

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

За даними В. Л. Волкова [2] та М. Д. Галай [3], у молодшій школі найбільш доцільним методом організації занять, є ігровий. А відтак, для підвищення щільності занять, пропонується розділити на декілька команд дитячий контингент. Кожна команда стає по колу, а одному з них зав'язують очі і він опирається тільки на слухові аналізатори – йому хлопають в долоні і він орієнтуючись на звук повинний швидко відреагувати і торкнутися того, хто хлопав.

Якщо впродовж 2 хв. хлопчику із зав'язаними очима не вдавалося досягти мети, то зав'язували очі іншому – наприклад, за списком у журналі відвідування.

Подібних ігор дуже багато, але навіть коли ставиться завдання пройти по прямій без зорового орієнтиру, на початковому етапі навчання гри у футбол, ми пропонуємо допомагати дітям йти прямо за допомогою слухових подразників. Це може бути голосова команда, хлопок у долоні, але тільки не свисток чи подібний звук, від якого можуть виникати негативні емоції.

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

У 8–9 років нами були запропоновані подібні вправи з м'ячем. Дитині з зав'язаними очима подавався звуковий сигнал і він повинний ногою або рукою кинути м'яча у бік звукового подразника. Такий підхід досить доречний за умов контратаки суперників, коли в обмеженому просторі досить важко обіграти опонентів та визначити шляхи передачі м'яча або власного прориву.

На думку М. Д. Галай [3], А. І. Дубенчук [5] та В. М. Кириченко [6], досить розповсюдженим є ігрова діяльність на гімнастичних килимах, коли діти знаходяться не у вертикальному положенні, а повзають на колінах, що ускладнює одному – завдання швидкого досягання школяра, який здійснив хлопок, а іншим – знижує можливість швидкої «втєчі».

Розвиток *швидкісної координації* у хлопчиків 7–9 років на заняттях з футболу ми пропонуємо здійснювати у двох напрямках:

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

– впровадження спеціально-підготовчих засобів з м'ячем, що дозволяє забезпечити підґрунтя для підвищення рівню технічної майстерності дитини та володіння нею м'ячем у різних ситуаціях.

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

Нами також пропонується впровадження елементів баскетболу та гандболу, в умовах яких школяру необхідно «обійти» декілька супротивників та кинути м'яча у ворота або кошик. Однак супротивники повинні діяти у пів-потужності, що з одного боку дозволяє розвинути швидкісну координацію, а з іншого – збільшує шанси попасти м'ячем у ворота чи кошик, що забезпечує позитивні емоції в того хлопчика, який виконує кидок.

Спеціально-підготовчі засоби також ґрунтуються на елементах човникового бігу та футболу в одні ворота. Як в умовах гри-естафети, так і методом колового тренування, можна впроваджувати оббігання стійок з м'ячем, але змінювати техніку володіння ним – ведення зовнішньою стороною стопи, внутрішньою, спиною вперед і т. д. Оббігання стійок або супротивників, які діють у напів потужності, з подальшим ударом у пусті ворота різними способами та у різні «квадрати» воріт.

Щодо швидкісних перекидів, то в залежності від підготовленості контингенту, ми пропонуємо ускладнювати процес поступово. Спочатку перекиди вперед з максимальною інтенсивністю (не більше 5) із гумовим невеличким м'ячем, який хлопчик тримає між колін. Потім діаметр м'яча збільшується і наступним кроком є застосування футбольного м'яча, наступним етапом є перекиди назад, довгі перекиди вперед, через ліве-праве плече.

Розвиток *м'язово-дистанційної диференціації* зусиль у хлопчиків молодшого шкільного віку потребує прояву як точності, так і м'язового відчуття різних м'язових груп. Безумовно, специфіка гри воротаря у більшості повинна бути забезпечена високим рівнем удосконалення вищезгаданої якості саме верхнього плечового поясу, однак і для гравців на полі, які відбивають м'яча головою, колінами та іншими ланками тіла, ця проблема є доволі актуальною.

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

На початковому етапі навчання футболу необхідні фігури мають достатньо великі розміри – 3×3 м або радіусом 1,5 м, однак зазвичай зміст завдань є єдиним. Тренер накидає м'яча, а учень повинний відбити його спочатку стопою, потім головою та коліном і попасти у зазначену фігуру, яка в залежності від завдання, знаходиться на різних відстанях. Для удару стопою хлопчикам 7 років пропонуються відстані від 12 до 15 м; коліном 10–12 м; головою 5–8 м.

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

У наступному віці розміри «мішеней» зменшуються до $2,5 \times 2,5$ м для квадратів та радіус 1,25 м для кіл, в той час як довжина їх розташування на майданчику збільшується, відповідно – 15–17 м; 12–14 м та 8–10 м. Крім того, на воротах в умовах стадіону, або на стіні в умовах спортивного залу, пропонується кріпити гімнастичні обручі в якості цілей попадання, але в такому разі відстань до м'яця удару зменшується у півтора-два рази.

Необхідно зазначити, що вказаний обруч повинний бути не пластмасовий, а алюмінієвий, міцно кріпитися і для виключення пошкоджень кріплення, ми пропонуємо підставляти дошку, наприкінці якої необхідно вирізати невеличкий трикутник, в який і буде вставлятися обруч. У 9-річному віці радіус кіль зменшується до 1 м, а величина квадратів до 2×2 м. В той же час, відстань від удару до цілі становить: для удару стопою – 17 до 20 м; коліном 15–17 м; головою 10–12 м.

Не зважаючи, що гра руками дозволяється тільки воротарю, для пропорційного розвитку м'язово-дистанційної диференціації зусиль молодших школярів, пропонуються усім застосування елементів баскетболу із кінцевим попаданням у кільце. Однак, кільце повинно знаходитися на висоті не більш ніж 2,5 м, а починати накидання рекомендується гумовим м'ячем у вище згаданий обруч.

Для підвищення емоційності та забезпечення мотивації, група школярів ділиться на дві та більше команди, а накидання чи відбивання м'ячів оцінюється в балах, які наприкінці гри підсумовуються. У гіршому випадку, команда, що програла, має спортзал або передягальню, збирає інвентар та відносить м'ячі. У кращому, в разі існування спеціального батьківського фонду – команда, яка виграла, захоплюється різноманітними способами: цукерки, значки, наклейки і т. д.

М'язове відчуття у хлопчиків 7–9 років у процесі занять футболом пропонується розвивати як загально прийнятими засобами, так і специфічними для відповідної ігрової діяльності.

Спочатку, у першій спробі, пропонується кидки набивного м'яча обома руками (різними способами) до 2 кг на максимальний результат, а у другій спробі – із заплющеними очима – ввівсили. Також можна застосовувати м'яча для великого тенісу в процесі кидків лівою-правою руками із постановою вище загаданих завдань.

Як ми визначили в процесі апробації авторських методичних рекомендацій, ставити завдання на 75% або 25% від максимального результату для представників молодшої школи зарано, діти просто не розуміють, що від них хочуть.

Причому, м'ячі можуть бути футбольними та баскетбольними, волейбольними, гандбольними або взагалі гумовими, однак чим менше їх параметри – тим зручніше для дитини. В такий самий спосіб, на усіх етапах навчання, можна виконувати стрибки з місця у довжину або вистрибування, однак у другому варіанті, для запобігання травм, краще використовувати стрічко-протяжний механізм Абалакова, що розроблений для визначення стану розвитку швидкісно-силових якостей, ніж розмітку на стінці.

В умовах впровадження елементів футболу пропонується подібний механізм, але із застосуванням футбольного м'яча. На початковому етапі, у 7-річному віці, удари на максимальний результат та у півсили здійснюються різними частинами стопи. У наступному віці можна додати подібні вправи з ударами головою, а у 9 років – ми рекомендуємо ускладнювати завдання за допомогою ударів коліном та п'ятою.

Висновки. Впровадження новітніх технологій та провідних методик формування рухових вмінь і навичок необхідно поєднувати з розвитком спритності, що значно спрощує і прискорює процес опанування школярами нових фізичних вправ та рухових завдань, сприяє меншому психоемоційному напруженню дітей і підлітків та підвищує рівень мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Розроблені методичні вказівки для розвитку спритності та форм її прояву у молодших школярів засобами футболу передбачають комплексний педагогічний вплив, який спрямований на реалізацію науково обґрунтованих засобів вирішення поставлених завдань, способів їх застосування як у спеціально-підготовчій, так і в основній частинах заняття за умов різних методів організації навчально-тренувального процесу.

Найбільший приріст результатів ($P < 0,001$) з 7 до 8 років визначено за показниками: накидання кілець на штатив з відстані від 1,5 до 3,5 м (41,9–56,0%); ходьба по прямій із закритими очима (22,7%) та три перекиди вперед (14,4%).

У наступній віковій групі такими є: ходьба по прямій із закритими очима (50,6%) та три перекиди вперед (9,0%), достовірність змін яких зафіксована на рівні $P < 0,001$, а також показник бігу 2x15 м ($P < 0,01$), швидкість якого збільшується у цьому віці на 3,6%.

Запропонований підхід відповідає віковим особливостям розвитку вищезгаданих компонентів фізичної підготовленості хлопчиків 7–9 років та специфіці матеріально-технічного забезпечення середніх загальноосвітніх шкіл.

Перспектива подальших досліджень полягає у значному розширенні дослідження впливу футболу на фізичні якості молодших школярів.

Список літературних джерел

1. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Волков В.Л. Оздоровчо-виховна програма «Козацький шлях»: обґрунтування, перспективи, упровадження. Збірник наукових праць Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки. 2016. № 2 (34). С. 5–11.
3. Галай М.Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.02. Київ: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. 2017. 17 с.

References

1. Vihrov K.L. (2002). Football at school. Kyiv, Ukraine: Combi LTD.
2. Volkov V.L. (2016). The Cossack Way health program: justification, prospects, implementation. Zbirnyk naukovykh prats' Skhidnoyevropeys'koho Natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky – Proceedings of the East European Lesya Ukrainka National University, 2 (34), 5-11 p.
3. Galay M.D. (2017). Differentiation of physical activity of junior high school students in the process of training with the ball. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv, Ukraine: National Pedagogical Dragomanov University, 17 p.

4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. ТВТ Дивизион, 2006. 112 с.
5. Дубенчук А.І. Футбол. Ранок, 2010. 128 с.
6. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ: Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. 2016. 18 с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 177 с.
9. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис. ... д-ра наук: 24.00.01. Київ, Національний університет фізичного виховання та спорту України, 2015. 38 с.
10. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. Олимпия: Человек, 2008. 240 с.
11. Braunwald E. (1992). Zakhvoryuvannya sertsya. Pidruchnyk z sertsevo-sudynnoyi medytsyny. [Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine]. Philadelphia. USA. Saunders Company.
12. Brooks D.S. (1997) Dyzayn prohramy dlya osobystoho trenera: Ob'yednannya teoriyi do zastosuvannya. [Program design for personal trainer: Bridging theory into application]. Human kinetics.
13. Drust B, Atkinson G, Reilly T. (2007) Future Perspectives in the Evaluation of the Physiological Demands of Soccer. Sports Med, № 37.
14. Mekota K.(1984) Test na koordynatsivu rukhu ta rivnovahu [Test for coordination of movement and balance]. The or und Praxeder Korperkultur.
15. Reilly T, Carling C, Bloomfield J, Nelsen L. (2008) The Role of Motion Analysis in Elite Soccer: Contemporary Performance Measurement Techniques and Work Rate Data. Sports Med, № 38.
4. Golomazov S. V., Chirva, B. G. (2006). Futbol. Teoreticheskie osnovyi sovershenstvovaniya tochnosti deystviy s myachom [The theoretical basis for improving the accuracy of action with the ball]. TVT Divizion. 112 p.
5. Dubenchuk, A. I. (2010). Futbol [Football]. Ranok. 128 p.
6. Kirichenko V.V. (2016). Methods of development of coordination abilities of primary school students in the process of basketball. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv, Ukraine: National Pedagogical Dragomanov University, 18p.
7. Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011). Control in the physical education of children, adolescents and young people: teaching manual. Kyiv, 224 p.
8. Moskalenko N.V. 2014. Physical education of junior pupils: a monograph. Dnipropetrovsk: Innovation, 177 p.
9. Nikolaenko V.V. (2015). The system of long-term training of football players to achieve higher sportsmanship. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, 38 p.
10. Ordzhonikidze, Z. G., Pavlov, V.I. (2008). Fiziologiya futbola [The physiology of football]. Olimpiya: Chelovek. 240 p.
11. Braunwald E. (1992). Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine. Philadelphia. USA. Saunders Company, 62–74 p.
12. Brooks D.S. (1997) Program design for personal trainer: Bridging theory into application. Human kinetics, 328 p.
13. Drust B, Atkinson G, Reilly T. (2007) Future Perspectives in the Evaluation of the Physiological Demands of Soccer. Sports Med, 783–805 p.
14. Mekota K.(1984) Test for coordination of movement and balance. The or und Praxeder Korperkultur, 18-25 p.
15. Reilly T, Carling C, Bloomfield J, Nelsen L. (2008) The Role of Motion Analysis in Elite Soccer: Contemporary Performance Measurement Techniques and Work Rate Data. Sports Med, 839-862 p.

DOI:

Відомості про автора:

Куценко О. В.; orcid.org/0000-0001-9065-9690; alex_413@ukr.net; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», вул. Сухомлинського, 30, Переяслав-Хмельницький, 08401, Україна.