

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-  
411 групи  
Спеціальності: 014 Середня  
освіта (Фізична культура)  
Освітня програма «Середня  
освіта (Фізична культура)»

Мотрюк Павло Володимирович

Керівник канд. пед. наук, доцент  
Городинська І.В.

Рецензент канд. наук з фіз.  
виховання і спорту, доцент  
Жосан І.А.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Проблема розвитку координаційних здібностей учнів на уроках з футболу у сучасній психолого-педагогічній літературі</b> .....	6
1.1. Футбол – як засіб фізичного виховання в загальноосвітній школі .....	6
1.2. Загальна характеристика координаційних здібностей .....	9
1.3. Особливості розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку .....	15
<b>РОЗДІЛ 2. Організація і методи дослідження</b> .....	25
2.1. Організаційні етапи кваліфікаційної роботи .....	25
2.2. Методи дослідження .....	26
<b>РОЗДІЛ 3. Методичні аспекти розвитку координаційних здібностей учнів на уроках з футболу</b> .....	29
3.1 Аналіз результатів визначення рівня координаційних здібностей учнів 6-7 класів .....	29
3.2 Методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей учнів засобами футболу .....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	39
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	40

## ВСТУП

**Актуальність.** В останні роки стан здоров'я населення України суттєво погіршився. Це, в першу чергу, стосується учнів загальноосвітніх закладів. Тому важливу роль у зміцненні здоров'я учнівської молоді повинно відігравати фізичне виховання. Метою фізичного виховання у загальноосвітніх школах є збереження і зміцнення здоров'я учнів, сприяння розвитку фізичних якостей, оптимального фізичного розвитку, рівня рухової активності, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя [14].

Аналіз теорії та практики свідчить, що здійснюється пошук до здійснення програмно-методичного забезпечення системи фізичного виховання загальноосвітніх закладів, що полягає у плануванні змісту навчального матеріалу згідно диференційованого підходу використання засобів фізичного виховання відповідно до віково-статевих особливостей учнів та їх інтересів [18].

Виходячи з цього та аналізуючи програму з фізичної культури (5-9 кл.), можна стверджувати, що футбол є одним із варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, а саме: формуванню життєво важливих рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей, формуванню інтересу учнів до занять фізичною культурою, і в загалі здорового способу життя [17].

Проблемі впровадження уроків з футболу в загальноосвітній школі присвячували свої роботи А. Васильчук А. [2], К. Віхров [4], В. Костюкевич [11], В. Соломонко [29, 30], Є. Столітенко [30], Й. Фалес [35] та ін.

Аналіз літератури довів, що заняття футболом сприяють розвитку і вдосконаленню основних рухових якостей, зокрема координаційних.

Існує багато наукових публікацій з питання удосконалення координаційних здібностей учнів. Автори визначають координаційні здібності як складний комплекс психомоторних здібностей [1, 6, 10, 15].

Отже, можна зазначити, що розвиток координаційних здібностей учнів при вивченні варіаційного модулю «Футбол» є актуальним напрямком в теорії і методиці фізичного виховання й потребує вивчення. Зазначене послужило підставою для обрання теми, мети і завдань дослідження.

**Мета дослідження** – на основі результатів тестування рівня розвитку координаційних здібностей учнів надати методичні рекомендації щодо їх розвитку засобами футболу.

**Об'єкт дослідження** – уроки з фізичної культури в загальноосвітній школі.

**Предмет дослідження** – розвиток координаційних здібностей учнів на уроках з футболу.

Відповідно до об'єкту, предмету та мети дослідження було поставлено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати і систематизувати сучасну психолого-педагогічну літературу з досліджуваної проблеми.
2. Підібрати методи та визначити рівень розвитку координаційних здібностей учнів 6-7 класів
3. Надати методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей учнів 6-7 класів на уроках з футболу.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

**Практичне значення дослідження.** Основні результати дослідження можна використовувати для більш конструктивного

підходу до опанування учнями варіантного модулю «Футбол» в контексті розвитку координаційних здібностей.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Повний обсяг роботи – 44 сторінки комп'ютерного набору, з них основна частина роботи викладена на 39 сторінках. У роботі використано 38 літературних джерела.

# РОЗДІЛ 1

## ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

### **1.1. Футбол – як засіб фізичного виховання в загальноосвітній школі**

Аналіз літературних джерел з теми дослідження свідчить, що для активного використання фізичної культури учнів під час навчання у загальноосвітньому закладі необхідно забезпечити різноманіття форм і варіативність змісту фізичного виховання, що дозволяє цілеспрямовано організовувати рухову активність учнів відповідно їх інтересам та потребам. Одним із розповсюдженим засобом фізичного виховання, який надає комплексний вплив на організм учнів, зокрема на їх функціональний стан і психічну сферу, є заняття футболом [11].

Футбол займає одне з провідних місць серед багаточисельних видів спорту, які популяризуються в системі фізичного виховання України. Серед особливостей використання особливе місце займає його простота у виконанні, доступність гри різним групам населення, емоційна насиченість ігрових ситуацій. Це все і визначає футбол популярним видом спорту і найпоширеним засобом фізичного виховання.

Згідно нормативно-правових документів, в яких мова йде про необхідність проведення уроків фізичної культури не менше ніж тричі на тиждень, і згідно з договором про взаємодію Міністерства освіти і науки України з питань фізичної культури і спорту, Федерації футболу України щодо розвитку шкільного футболу в Україні, був запроваджений у систему фізичного виховання школярів третій урок фізичної культури, а саме, урок футболу [5].

Заняття футболом сприяє різнобічному фізичному розвитку школярів, формуванню основних рухових якостей, покращує процес формування нових рухів і одночасно збагачує запас наявних рухових навичок. Як свідчить існуюча практика, систематичні заняття футболом сприяють зміцненню здоров'я учнів, покращенню показників фізичного розвитку, зміцненню опорних систем організму учнів.

За теоретичним аналізом заняття футболом дозволяє підвищити рухову активність, покращувати фізичної підготовленість, набувати необхідні рухові вміння та навички.

Під час занять футболом у учнів формуються особистісні якості які необхідні для життя, а саме: морально-вольові, дисциплінованість, колективізм, взаємовиручка сміливість тощо [4].

Розглядаючи значення футболу у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи та аналізуючи програму з фізичної культури (5-9 кл.), можна стверджувати, що футбол є одним із варіативних модулів та важливою складовою навчальної програми, який було розроблено дослідниками Є.В. Столітенко, Д.В. Семеновим розроблено в рамках цієї програми варіативний модуль «Футбол». Зміст модулю розроблено згідно головних завдань навчальної програми, навчальний матеріал якого розроблений за різними роками навчання та передбачає більш загальноосвітнє, а не спортивне наповнення матеріалу навчання й містить найпростіші елементи техніко-тактичних дій, теоретичні відомості, а також вправи для розвитку фізичних якостей з елементами футболу [17].

До варіативного модулю включені навчальні нормативи, які є орієнтованими, і оцінюються за рівнями компетентностей. Оцінка за виконання основних технічних елементів не є домінуючою, вона вказує на динаміку особистих результатів учнів протягом певного часу.

При плануванні та побудови освітнього процесу необхідно використовувати загальноприйняті методи навчання, враховуючи

вікові та статеві особливості учнів, навчальному матеріалу, що вивчається, а також наявну матеріально-технічну базу школи.

Вивченні модуля «Футбол» відбувається і з дівчатами, при цьому «необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри - окремо з дівчатами та хлопцями» [17].

Навчання футболу в 5–9 класах передбачає застосування методів фізичного виховання:

- наочні методи (показ фізичних вправ, демонстрація наочних посібників);
- вербальні методи (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (цілісний метод, метод вивчення вправи за частинами), метод багаторазового повторення вправи (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час навчання елементів техніко-тактичних дій в учнів формуються певні рухові навички. Кожний технічний прийом вивчають відповідно до фізіологічних закономірностей формування рухової навички, тому навчання відбувається в наступній послідовності:

- створення загального уявлення прийому, що навчається;
- оволодіння прийомом у спрощених умовах;
- закріплення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- удосконалення прийому в грі [17].

Наукові дослідження підтверджують про доцільність переважного використання засобів футболу у підлітковому віці, що характеризується наступним:

- заняття футболом покращують функціональні можливості організму учнів;



- футбол сприяє підвищенню опірності організму від зовнішніх чинників і розширенню адаптаційних можливостей;
- заняття футболом формують у дітей життєвоважливі рухові вміння та навички та сприяють розвитку рухових якостей;
- у процесі занять футболом в учнів формуються такі важливі особистісні якості характеру як воля, сміливість, колективність, рішучість;
- заняття футболом сприяє розвитку уваги, уваги, вольових якостей, тактичного мислення, певних особливостей зорових сприймань [29].

Отже, футбол – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою пояснюється його доступністю, привабливістю, емоційним наповненням та оздоровчою спрямованістю. Різноманітна почерговість рухів і дій, які часто змінюються, позитивно впливають на організм учнів.

Аналіз літератури довів, що заняття футболом сприяють розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей, що сприяє формуванню життєвоважливих різноманітних рухових вмінь та навичок і покращенню функціонування організму учнів.

## **1.2. Загальна характеристика координаційних здібностей**

Всебічна фізична підготовка учнів передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних якостей). Рівень їх розвитку впливає на результативність формування рухових навичок та ефективно їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях [37].

Слово «координація» латинського походження. Воно означає об'єднання, упорядкування. Відносно рухливої діяльності людини використовується для визначення ступеня впорядкування її рухів з реальними вимогами навколишнього середовища.

На думку Л.П.Сергієнка (2001), координаційні здібності – одна із складових фізичної підготовки людини. У складно координаційних видах спорту, велике значення відводиться удосконаленню координації, тому що рівень її розвитку обумовлено технічною підготовленістю тих, хто займається. Успіх у професійній діяльності (трудовій, акторській, у цирковому мистецтві, танцях) також залежить від рівня розвитку координаційних здібностей [27].

Так, науковець Т.Ю. Круцевич визначає координація як комплексну фізичну якість, здатність людини управляти рухи ланок свого тіла при вирішенні конкретних рухових завдань [31].

О. М. Худолій визначає координацію рухів як здатність людини раціонально узгоджувати рухи в просторі, за часом і ступенем динамічної напруги, відтворювати або перебудовувати їх в залежності від оперативної ситуації [34].

Дослідник визначає критерії здібності до координації, а саме:

- уміння раціонально з точки зору цільової спрямованості управляти рухами і зусиллями у просторі і за часом;
- уміння повторно відтворювати рухи, зберігаючи їх смислову і динамічну структуру;
- уміння перебудовувати рухи, змінюючи або зберігаючи їх цільову спрямованість;
- уміння зберігати рівновагу [34].

У сучасній літературі з теорії та методики фізичного виховання виділяють відносно самостійні види координаційних здібностей:

До однієї із них відносять здатність до регулювання динамічних і просторово-часових параметрів.

Досягти високих результатів у руховій діяльності, на думку багатьох фахівців, можна лише за умови, якщо людина оволодіє здатністю управляти і точно регулювати динамічні, часові та просторові параметри рухів. Сучасна практика свідчить, що

кваліфіковані плавці можуть пропливати дистанцію 100 м із заданим часом (54 с., 56 с., 58 с.) з помилкою 0,2 -0,3 с., а баскетболісти здатні управляти динамічною силою кидка і траєкторією польоту м'яча з метою досягти успішного результату при виконанні кидків в кошик з різних дистанцій майданчика [9].

Здатність людини орієнтуватись у просторі визначається вмінням оцінювати ситуацію та раціонально реагувати на просторові умови з метою ефективного виконання змагальних дій. В основі цього складає комплексна діяльність аналізаторів, яка дозволяє оцінити та вибрати раціональну рухову діяльність і забезпечити її реалізацію в умовах, що склались [7].

Наступним різновидом координаційних здібностей, на основі літературних джерел є здатність до збереження рівноваги.

За теоретичним аналізом рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу, за наявності опори або без неї, у статичних та динамічних умовах [24].

Особливого значення рівновага набуває при виконанні гімнастичних і ігрових вправ, при діяльності у одноборствах та інших видах діяльності. При збереженні рівноваги великого значення набуває зусилля людини шляхом балансування при відхиленні тіла від звичайного положення. Ефективність виконання вправи залежить від амплітуди балансування тіла, чим вона менше, тим краще якість виконання вправи.

В основу методики удосконалення здатності до збереження рівноваги лежать виконання фізичних вправ в таких умовах, при яких є ризик її втратити. Серед таких умов у фізичному вихованні є зменшення площі опори та збільшення її висоти.

В структурі координаційних здібностей розрізняють статичну та динамічну здатність людини до збереження рівноваги:

- *статична рівновага* - це здатність людини до збереження

пози в статичних положенні тіла;

- *динамічна рівновага* характеризується здатністю людини зберігати рівновагу у динамічному виконанні рухів; визначається при рухах по обмеженій опорі;

- *вестибулярна рівновага* – здатність людини точно та ефективно виконувати рухові дії або їх поєднання в умовах вестибулярних подразнень; наприклад, для визначення даної здібності може використовуватися тест – ходьба по прямій після обертів на кріслі Барані [34].

У сучасних літературних джерелах виділяють наступні механізми збереження рівноваги. По перш, це коли основним завданням є збереження рівноваги, у цьому випадку збереження стійкої пози є результатом дії регулярного механізму, створюваного на постійних корекціях. Усунення незначних порушень стійкості, згідно цього механізму, здійснюється рефлекторним напруженням м'язів. По друге, реалізація другого механізму, відбувається коли реакції пози складають рухову дію із складною координацією, тоді кожна з цих реакцій характеризується первентивним характером, а не рефлекторним [9].

До різновидів координаційних здібностей належить здатність відчувати ритм. Чуття ритму – це здатність людини акцентувати та розподіляти м'язові зусилля у просторі та часі відповідно до рухових завдань.

Особливу роль відчуття ритму має значення у видах рухової діяльності, що мають складну та детерміновану структуру діяльності: в спортивній гімнастиці, акробатиці, легкоатлетичних стрибка і метаннях тощо. Саме у цих видах фізичних найменші відхилення від заданого ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, що істотно можуть впливати на якість їх виконання [31].

Наступним різновидом координаційних здібностей, що визначається в теорії та методиці фізичного виховання, є здатність людини до довільного розслаблення м'язів. Безперервна зміна ступені напруження і розслаблення м'язових волокон відбувається при виконанні різноманітних рухових дій, що забезпечує швидке реагування складних комбінацій режимів роботи м'язових груп [37].

Підвищена напруженість м'язів негативно позначається на виконанні вправ, а саме: знижує правильність виконання рухових дій, обмежує прояв фізичних якостей, викликає нераціональні втрати енергії, чим знижує економічність роботи.

З огляду на це, у сучасних літературних джерелах, визначають фактори, що викликають зайву напруженість м'язів:

- тонічне напруження м'язів, внаслідок іррадіації збудження;
- необхідність швидкого виконання рухових дій (швидкісна напруженість);
- координаційна напруженість;
- максимальна мобілізація функціональних можливостей;
- умови зовнішнього середовища, в якому виконуються рухові дії.

Особливого значення до прояву координаційних здібностей має здатність до узгодженості рухів. Це здатність до перебудови рухових дій в умовах дефіциту простору та часу.

За теоретичним аналізом існують основні критерії розвитку координаційних здібностей. Перший критерій – координаційна складність рухових дій. До другого критерію відносять точність просторових, часових та динамічних характеристик рухів.

За даними Шияна Б.М. швидкість формування рухових навичок залежить від рівня розвитку координаційних здібностей: чим вище рівень розвитку координації, тим швидше відбувається формування рухової навички. З психологічної точки зору координація залежить від

уміння швидко змінювати свою діяльність, повноцінного сприйняття власних рухів та оточуючих обставин. Вона має тісний зв'язок з швидкістю складних рухових реакцій [37].

Координованість рухів визначається в розвитку декількома видами здібностей:

- до узгодження рухових дій – здатність людини до поєднання, підпорядкування окремих рухів і дій цілісним руховим комбінаціям;
- до навчання рухів – визначається можливостями рухової пам'яті і характеризує людину як таку, що може або не може швидко засвоювати складно координаційні вправи, а також їх комбінації;
- до перебудови рухової діяльності як якісна характеристика координаційних здібностей, яка обумовлює швидке переключення від одних рухових дій до інших у відповідно змінюваних умовах;
- до реагування, що дозволяє точно і швидко виконувати цілісний, короткочасний рух на відомий або невідомий заздалегідь сигнал відповідними частинами або всім тілом [15].

Таким чином, моторна пам'ять людини зберігає велику кількість простих координаційних рухів і більш складних навичок, придбаних досвідом, на базі яких, як правило, будуються нові рухи.

За даними В.І. Ляха в основі координаційних здібностей людини лежить широкий комплекс факторів, іноді які виходять за межі його чисто рухових якостей, а саме:

1. Пластичність центральної нервової системи (рухомість процесів збудження та гальмування).
2. Рівень та гармонічність розвитку фізичних якостей, перш за все швидкісних здібностей, динамічної сили та гнучкості.
3. Руховий досвід людини, тобто запас різнобічних, переважно варіативних рухових вмінь та навичок, якими людина володіє.

4. Здібність швидко розслаблятися при виконанні рухових дій, особливо це стосується швидкісно-силової спрямованості.
5. Антиципація, тобто здібність людини до передбачати наслідки як своїх можливих рухових актів, так і найбільш можливих дій суперника або партнера.
6. Психологічна установка людини, що спрямована на досягнення рухового завдання за будь-яких умов, зокрема винахідливість та ініціативність, здатність до раптового експромту в різних ситуаціях тощо [16].

Таким чином, координаційні здібності представляють собою сукупність морфофункціональних властивостей організму людини, що визначають його можливості вирішувати рухові завдання, а також вміння адекватно перебудовувати рухову діяльність при змінних ситуаціях [1].

### **1.3. Особливості розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку**

При розвитку здатності до оцінювання та регулювання динамічних та просторово-часових характеристик рухів перевага надається вправам, що спрямовані на поліпшення м'язового сприйняття або відчуття м'яча, планки або бар'єру, снаряду та ін. Так, для поліпшення відчуття м'яча при кидку, прийомі або передачі необхідно використовувати м'ячі різних розмірів та маси, широку варіативність сили кидків, дальності польоту.

Специфічність чуття ритму, тобто його органічний взаємозв'язок з техніко-тактичними цілями конкретних дій, визначає склад засобів і методів вдосконалення конкретного виду спорту.

Добираючи вправи і способи їх виконання, неодмінно слід виробити раціональну послідовність і пов'язаність різних елементів рухів у всій різноманітності їх динамічних, кінематичних і ритмічних

характеристик. В процесі розвитку чуття ритму увагу учнів необхідно повернути до послідовності, величини і вектора зусиль, що розвиваються, чергування ступенів напруженості і розслаблення м'язів-синергістів і антагоністів.

На початкових етапах роботи над вдосконаленням чуття ритму, слід використовувати прості вправи. Складні фізичні вправи треба розділяти на елементи. При цьому увагу учня можна орієнтувати як на сприйняття, аналіз і корекцію різних характеристик рухів, так і на вибіркоче вдосконалення окремих параметрів рухів [10].

Вдосконаленню чуття ритму сприяє застосування світлових та звукових сигналів. Це можуть бути прості сигнали (рахунок, удари в долоні, звукові предмети) або складні (музичний супровід, програмне звукове ритмолідирування в плаванні, бігу, велосипедному спорті, єдиноборствах і іграх).

Процес формування в учнів чуття раціонального ритму потребує активної мобілізації психічних процесів. Особливу увагу слід приділяти ідеомоторному тренуванню, яке дає змогу учню через уявне відтворення зорових, слухових, тактильних сприйняття краще засвоїти раціональний ритм рухів. При цьому увага учня повинна зосереджуватись на основних характеристиках рухових дій, найбільш значущих конкретних елементах рухів, їх раціональній послідовності і взаємозв'язку.

Підбір засобів виховання різних видів спритності залежить від вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку координаційних здібностей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження свідчить, що здатність переключатися з одних рухів на, а також інші поєднувати рухи різними частинами тіла розвивається як під час індивідуального розвитку, так і у процесі формування різноманітних рухових навичок. Встановлено, що визначена здатність в період з 7 до



13 років значно покращується. Найбільш важкими вправами є різноспрямовані фізичні вправи, що виконуються у фронтальній та горизонтальній площинах [7].

Точність просторової оцінки руху збільшується з віком, за даними наукових джерел, й досягає найвищого рівня у 12-13 років. За даними багатьох науковців, з віком поліпшується здібність до узгодження рухів, у віці 12-14 років вона досягає найвищого рівня. За даними наукових досліджень діти, які регулярно займаються гімнастикою з 10-11 років, до 12-13 років досягають відомої досконалості у здатності диференціювати часові і просторові параметри рухових дій, що вивчаються. Подальший розвиток цих здібностей в більшій мірі залежить від застосування спеціальних вправ. Т.Н. Макарова, Е.Н. Федоров (1968) підкреслюють, що юні гімнасти (10-18 років), особливо при відтворенні малої амплітуди руху, відрізняються більш тонким диференціюванням, ніж школярі того самого віку [34].

Оцінка різних інтервалів часу з віком покращується. Найбільша швидкість цього процесу спостерігається в 9—11 років, а в 12—13 років показники диференціювання часових характеристик руху досягають високого рівня.

Управління динамічними характеристиками рухів за величиною м'язових зусиль покращуються найбільш активно до 13-14 років. М'язові зусилля 75% від максимального оцінюються краще чим 50 %, найгірше оцінюються зусилля 25 % від максимального.

Значно підвищується з віком й точність метання у вертикальну ціль, а саме цей показник природньо зростає до 14 років ( у дівчат у 13 років), а у віці 15-16 років починає уповільнюватись [27].

Аналіз літературних джерел засвідчив, що в розвитку чутливості вестибулярного і рухового аналізаторів, організації стійкості до вестибулярних подразнень великі можливості закладені в ранній період

розвитку організму. Л.В. Волков підкреслює, що функціональні можливості вестибулярного аналізатора природньо зростають в період від 8 до 13-14 років, досягаючи максимального розвитку до 13-14 років у хлопчиків [7].

За теоретичним аналізом систематичне застосування спеціальних вправ, спрямованих на подразнення вестибулярного аналізатора, сприяє підвищенню вестибулярної стійкості у дітей молодшого шкільного віку.

На розвиток координаційних здібностей впливають генетичні фактори. За даними Л.П. Сергієнка (2004):

- на розвиток координаційних здібностей рук помірно впливають спадкові фактори, в процесі тренування вплив генотипу зменшується;
- на розвиток здібності до диференціювання просторових характеристик руху помірно впливають спадкові фактори;
- на розвиток здібності до диференціювання просторово-динамічних характеристик руху однаково впливають спадкові фактори і фактори середовища;
- на статичну рівновагу однаково впливають спадкові фактори і фактори середовища;
- розвиток координаційних здібностей контролюється генотипом більше у жінок, ніж у чоловіків [27].

Таким чином, для дітей середнього шкільного віку закономірним є підвищений темп розвитку координаційних здібностей. Використання спеціальних фізичних вправ у чутливих періодах розвитку координації сприяє більш високому темпу її розвитку. Чутливими періодами для окремих складових координації є:

- диференціювання просторовими і часовими характеристиками – 6 - 7, 9 - 10 років (дівчатка), 6 - 7, 10 - 11 років (хлопчики);
- рівновага – 9 -10 років (дівчатка), 10 - 11 років (хлопчики) [34].

### **2.3. Особливості виховання координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку**

За даними Т.Ю. Круцевич, шкільний вік - один із етапів вікового розвитку організму людини, котрий охоплює період від дитинства до юнацтва. Розвиток людини закодовано в апараті спадковості. Генетично запрограмовано розвиток кожної клітини, тканини, органу, процеси росту, ступінь нерівномірність розвитку систем організму, але генотип людини — це тільки план її розвитку, реалізація котрого залежить від конкретної взаємодії організму з факторами навколишнього середовища [12].

Розвиток передбачає процес кількісних і якісних змін в організмі людини, котрі призводять до ускладнення організації та взаємодії усіх його органів і систем.

Розвиток містить: зростання, диференціювання органів і тканин та набуття організмом характерних для нього форм. Усі три фактори, що характеризують розвиток організму, знаходяться між собою у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності.

Фактор росту характеризується як кількісний процес безперервного збільшення кількості клітин або їхніх розмірів, який приводить до збільшення маси організму. У процесі росту, крім збільшення кількості клітин і маси тіла, збільшуються значення інших антропометричних показників. Кістки зростають переважно за рахунок збільшення кількості клітин, а м'язи і нервова тканина — переважно за рахунок збільшення розмірів клітин [7].

Характерна особливість процесу росту дитячого організму - нерівномірність і хвилеподібність.

Психологічний розвиток в онтогенезі — послідовний перехід від одного ступеня розвитку до якісно іншого. Головного значення при цьому набуває вікове сприйняття навколишнього світу. Неоднаковість вікового сприйняття у різні періоди дитинства, тимчасове підвищення

його рівня та зміна спрямованості виділяють сенситивні періоди, котрі закономірно настають у процесі дозрівання організму, коли виникають сприятливі умови для розвитку психіки у тих або інших напрямках. Потім ці можливості поступово і різко слабшають. На одних вікових етапах є передумови розвитку сприйнятливості до одних сторін дійсності, на других — до інших [27].

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним ростом і збільшенням розмірів тіла, головним чином, за рахунок подовження ніг. Швидко ростуть кістки верхніх та нижніх кінцівок, прискорюється ріст у висоту хребців. Хребет у цьому віці дуже рухливий.

Надмірні навантаження прискорюють процес окостеніння і можуть уповільнити ріст трубчатих кісток у довжину. Швидкими темпами розвивається м'язова система організму підлітків.

Підлітковий вік – період подальшого вдосконалення моторних здібностей. У 13 років відмічається різкий стрибок до збільшення м'язів за рахунок потовщення м'язових волокон. Віковий розвиток координації в основному закінчується. Тому, фізичні вправи на розвиток координаційних здібностей повинно включати на всіх уроках з фізичної культури у цьому віковому періоді [37].

До 11-12 років учні в основному опановують базові рухові дії в бігу, стрибках, метанні, лазінні тощо. Цей період характеризується сприятливими умови для розвитку фізичних якостей. У зв'язку з цим одним із головних завдань фізичного виховання, що повинен розв'язувати вчитель, стає удосконалення розвитку координаційних здібностей учнів, а також їхніх поєднань (управління рухами в просторі та часі, здатність швидко перебудувати рухові дії, покращання швидкості рухових реакцій, узгодження рухів, точність відтворення та диференціювання силових, просторових і часових параметрів рухів) [31].

У цьому віці школярі продовжують оволодівати базовими руховими діями, включно з технікою основних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, єдиноборства, пересування на лижах, плавання). Навчання складної спортивної техніки ґрунтується на набутих у початковій школі рухових уміннях і навичках. Технічне й техніко-тактичне навчання та вдосконалювання учнів у 10 - 11 років якнайтісніше переплетені з розвитком координаційних здібностей [34].

Відповідно до дидактичних принципів (послідовності, системності й індивідуалізації), учитель повинен спрямовувати навчальний процес на правильність виконання завдань на техніку (тобто адекватно й точно).

У цей період життя дітей розвиток їхніх координаційних здібностей необхідно органічно поєднувати з роботою над розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкості, силових здібностей, а також витривалості та гнучкості. У підлітковому віці повідомлення знань доцільно сполучати з опановуванням і вдосконалюванням конкретних рухових дій, розвитком рухових здібностей, формуванням умінь самостійно тренуватись і вести фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність [25].

Отже, серед завдань, що вирішуються протягом процесу виховання координаційних здібностей у підлітковому віці, можна виокремити наступні:

- вдосконалення здібності засвоювати нові рухи або створювати самостійно нові форми рухових дій, при цьому досягати необхідної точності, економності й ефективності виконання рухів;

- сприяння до надійності та стійкості вже сформованих видів координаційних рухів по відношенню до несприятливого впливу втоми і інших збиваючих факторів;

- вдосконалення здібності перебудовувати рухову діяльність відповідно до різних умов діяльності [20].

За даними В. Папуши, реалізація названих завдань передбачає наступне:

- систематичне збагачення рухового досвіду;
- вдосконалення функцій сприйняття, аналізу і корекції рухів;
- досягнення точності виконання рухів відповідно до їх просторових, просторово-часових і динамічних характеристик;
- вдосконалення здатності до збереження стійкості пози в статичних положеннях і динамічних рухах. Що дозволяє покращувати здатність до рівноваги тіла, а також усувати нерациональне м'язове напруження під час виконання вправи [19].

Практична реалізація цих завдань здійснюється у процесі навчання рухових дій і інших рухових здібностей згідно навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів, під час опанування інваріативних та варіативних модулів програми.

Теоретичний аналіз літературних джерел, дає змогу засвідчити, що особливо сприятливими для ефективного впливу на розвиток координаційних здібностей можна вважати підлітковий період розвитку людини. Цей період характеризується не тільки легкістю оволодіння руховим вмінням та формуванням рухової навички, а й здатністю дитини набувати якісно нові та життєвоважливі вміння і перебудовувати їх.

За аналізом літературних джерел, виховання координаційних здібностей у середньому шкільному віці здійснюється двома основними методичними шляхами.

По перш, навчальний процес у цьому контексті пов'язано із систематичним оволодінням учнями новими різноманітними руховими діями. У цьому аспекті вчитель вирішує ряд пропонує учням виконання послідовних рухових завдань, що пов'язано з вибіркоким

удосконаленням здатності точно сприймати свої рухи у просторі і часі, зберігати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення, управляти динамічними параметрами рухів та ін. Доцільно, щоб набуття учнями нових різноманітних рухів відбувалось систематично.

По друге, розвиток координаційних здібностей характеризується вивчення рухових дій, виконання яких, здійснюється в різних умовах, тобто використовувати додаткові координаційні вимоги: до точності рухів; до їх взаємної узгодженості; до раптової зміни обставин [29].

В основі методики розвитку координаційних здібностей покладено виконання рухових завдань в ускладнених умовах, тому для виховання спритності використовують наступні прийоми:

- застосування вправ з незвичайними вихідними положеннями (стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка; біг стоячи спиною вперед тощо);
- зміна швидкості або темпу руху (виконання вправи у прискореному темпі);
- дзеркальне виконання вправи (метання м'ячика незручною рукою);
- вдосконалення вправи додатковими рухами (стрибок у глибину з різним положенням ніг або додатковими поворотами тощо);
- варіювання просторовими межами, в яких виконується вправи (зменшення майданчика для виконання вправи ;
- зміна способів виконання вправи (стрибки у висоту різними способами);
- зміна протидії (опору) під час виконання групових або парних вправ [16].

### **Висновки до першого розділу**

Таким чином, футбол – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю.

Різноманітна почерговість рухів і дій, які часто змінюються, позитивно впливають на організм учнів.

Аналіз літератури довів, що заняття футболом сприяють розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей учнів, зокрема координаційних, сприяють формуванню різноманітних рухових навичок і покращенню функціонування внутрішніх органів.



## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Організаційні етапи кваліфікаційної роботи

Кваліфікаційна робота здійснювалась в декілька етапів (вересень 2019 року – березень 2020 року) з рішенням відповідних завдань.

**На першому етапі** (вересень – грудень 2019 р.) опрацьовано та проаналізовано літературні джерела з теми дослідження. Визначено, що координаційні здібності представляють собою сукупність морфо-функціональних властивостей організму людини, що визначають його можливості вирішувати рухові завдання, а також вміння адекватно перебудовувати рухову діяльність при змінних ситуаціях. На цьому етапі, виходячи з теоретичного аналізу теми роботи, підібрано методи здійснення педагогічного тестування.

**На другому етапі** (січень 2020 р.) визначено рівень координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку за наступними тестами: тест на визначення динамічної рівноваги на гімнастичній лаві, тест на рівновагу за методикою Е. Бондаревського (тести нестандартної форми), човниковий біг (4x9 метрів) згідно навчальної програми з фізичної культури (5-9 класи). Експериментальне дослідження проводилось у Спеціалізованій ЗОШ № 24 м. Херсона. В педагогічному тестуванні взяли участь 25 учнів 6 класу, серед яких 13 хлопців та 12 дівчат; 28 учнів 7 класу, серед яких 15 хлопців та 13 дівчат.

**Третій етап** (лютий – березень 2020 р.) містив аналіз результатів тестування та визначення методичних підходів щодо розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках з футболу в умовах загальноосвітньої школи. На цьому етапі

відбувалось узагальнення висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

Для вирішення поставлених завдань на кожному із етапів дослідження ми використовували методи дослідження.

## **2.2. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань ми застосували наступні методи дослідження:

**1. Аналіз психолого-педагогічної літератури** проводився для узагальнення досвіду теорії та практики з обраної теми. Було проаналізовано роль і місце футболу як засобу фізичного виховання в загальноосвітній школі, визначення поняття «координаційні здібності» різних авторів, різновиди координаційних здібностей, особливості методики розвитку координації та контроль за її розвитком

**2. Педагогічне тестування** використовувалось за допомогою рухових тестів, а саме: визначення динамічної рівноваги, статичної рівноваги за методикою Е. Бондаревського, човниковий біг 4x9 м.

*Тест на визначення динамічної рівноваги на гімнастичній лаві*

Для проведення тесту необхідно підготувати обладнання, а саме: гімнастична лава (довжина 4 м, ширина вузької сторони лави 10 см); секундомір; набивний м'яч (2 кг); волейбольний м'яч.

Проведення тесту. На відстані 1,5 м від стартової лінії встановлюється гімнастична лава вузькою стороною вгору, а на протилежному кінці лави – набивний м'яч. На початку виконання тестової вправи учень пальцями лівої руки береться за праве вухо, на долоні правої (витягнутої) руки волейбольний м'яч. За командою вчителя учень виконує біг по вузькій поверхні лави до набивного м'яча, штовхає його ступнею, повертається і біжить назад.

Результат. Визначення часу бігу учасником тестування від лінії старту і назад (у секундах).

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Якщо учень змінює положення тіла або падає більше трьох разів, вправа не зараховується.

2. За одне торкання землі – 1 штрафна секунда.

3. Учень повинен продовжити вправу з того місця, де відбулося торкання руки.

4. Після пояснення, демонстрації і випробування виконується одна залікова спроба [28].

Шкала оцінювання динамічної рівноваги подана у посібнику Сергієнка Л.П. «Технології наукових досліджень у фізичній культурі»

*Визначення статичної рівноваги за методикою Є. Бондаревського*

Для проведення тесту необхідно секундомір. Учасник тестування починає тестування з положення стійки на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Це положення необхідно тримати якомога довше. Вимір часу на секундомірі починається з набуття учнем стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги. Результат фіксується до протоколу.

Загальні вказівки до проведення тесту:

1. Виконання тесту може проводитися із закритими відкритими очима.

2. Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги.

3. Реєстрація часу проводиться з точністю до 0,1 с.

4. Утримання статичної пози проводиться на правій і лівій нозі.

Кращий результат заноситься у протокол.

Б.М. Сермеєв визначив середні дані статичної рівноваги для дітей і молоді віком від 7-17 років. Для хлопців та дівчат середні значення статичної рівноваги встановлюють однакові показники. Визначається утримання статичної пози як з відкритими очима так із закритими, фіксується середній показник за даними пробами [34].

### *Човниковий біг (4х9 метрів)*

Для тестування необхідно секундомір, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка або майданчик 9 метрів у довжину, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією скреслиться півкола радіусом 50 см. з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).

Проведення тесту. За командою вчителя учасник тестування займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» починає біг 9 метрів до протилежної лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат тесту фіксується від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

Загальні вказівки до проведення тесту:

1. Кубик у півколо тільки класти, якщо кубик учнем кинуту, спроба не зараховується.
2. Бігова доріжка повинна бути рівною, неслизькою та в належному стані [26].

**3. Методи математичної статистики** застосовувались для обробки та аналізу отриманих результатів тестування розвитку координаційних здібностей. Для оцінки отриманих результатів визначалось середнє арифметичне [38].

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ

#### 3.1 Аналіз результатів визначення рівня координаційних здібностей учнів 6-7 класів

З метою визначення рівня розвитку координаційних здібностей і прийняття рішення про подальший їх розвиток на уроках з футболу, здійснено тестування учнів 6-7 класів за визначеними тестами. Отримані результати порівняли з оцінюючими таблицями й на основі їх аналізу надали методичні рекомендації щодо використання рухових завдань, спрямованих на розвиток координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку засобами футболу.

Рівень розвитку координаційних здібностей в учнів діагностувався за допомогою визначення показників динамічної рівноваги, статичної рівноваги за методикою Е. Бондаревського, човникового бігу 4x9 м. (Див. Табл.. 3.1.)

*Таблиця 3.1.*

#### Результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей у учнів середніх класів

Тест Клас	Стать	Статична рівновага (с.) X	Динамічна рівновага (с.) X	Човниковий біг 4x9 м. (с.) X
<b>6 кл.</b>	Хл.	33,5	11,28	11,22
	Дів	46,44	11,2	11,64
<b>7 кл.</b>	Хл.	29,31	10,52	10,82
	Дів	43,12	11,76	11,5

Порівняння отриманих показників статичної рівноваги за методикою Е. Бондаревського з нормативними показниками визначило, що у хлопців 7 класів цей показник нижче за середній, а у хлопців 6 класу цей показник встановлює норму. Аналіз результатів тестування показників статичної рівноваги також засвідчив, що у дівчат 6 класу цей показник встановлює вище за середній, а у дівчат 7 класів – нижче за середній. Отже, показник статичної рівноваги кращий в учнів 6 класу.

При здійсненні аналізу показників динамічної рівноваги в учнів показав, що учні середніх класів взагалі показали результати, які відповідають середньому рівню, крім показників дівчат 6-х і хлопців 7-х класів. Порівняння показників динамічної рівноваги у статевому аспекті виявило, що результати хлопчиків в основному вищі ніж у дівчаток.

Здійснюючи аналіз та порівнюючи результати в човниковому бігу з нормативами навчальної програми з фізичної культури, виявлено, що учні середніх класів взагалі показали результати, які відповідають середньому рівню, крім результатів дівчат 6-х класів показники яких, встановлюють достатній рівень розвитку координаційних здібностей за визначеним тестом.

Взагалі, аналіз тестування координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку засвідчив, що результати учнів досліджуваних класів при порівнянні із нормативними показниками переважно нижче за норму.

Тому необхідно визначити методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей на уроках з футболу та на їх основі розробити серії уроків для 6-7 класів у вигляді методичних розробок.

### **2.3. Методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей учнів 6-7 класів засобами футболу**

Аналіз літератури з теми дослідження довів, що розвиток в учнів координаційних здібностей найбільш ефективно відбувається в дитячому і підлітковому віці. Основним засобом, за даними аналізу літературних джерел, є різні фізичні вправи: гімнастика, акробатика, одноборства, рухливі та спортивні ігри, зокрема футбол.

Доцільно, також, використовувати фізичні вправи, що дозволяють удосконалювати просторові, часові та динамічні характеристики техніки фізичних вправ.

Складність структури координаційних здібностей не дозволяє визначатись у конкретній методиці її удосконалення. Однак, в практиці фізичного виховання використовуються певні теоретико-методичні рекомендації в різних їх поєднаннях.

Одним із значимих напрямів удосконалення координаційних здібностей є систематичне, починаючи з раннього дитинства, навчання нових рухових вмінь та навичок. Це призводить до збільшення у корі головного мозку кількості зв'язків, тим самим розширюючи функціональні можливості рухового аналізатора. Чим більше руховий досвід людини (наявність рухових навичок), тим легше людина вирішує рухове завдання, що раптово виникає.

Для удосконалення координаційних здібностей використовують фізичні вправи, в основу яких покладено виконання рухових завдань в ускладнених умовах, з наявністю в них елементів складності та новизни. Доцільно вносити у виконання фізичної вправи зміну просторових, часових і динамічних характеристик для перешкоди прояву стереотипу (вправи при дефіциті простору та часу, недостатньої або надмірної інформації).

З цією ж метою у практиці використовують методичні прийоми, що спрямовані на конструювання незвичних зв'язок та комбінацій,

зміна зовнішніх умов, використання нестандартного інвентарю та обладнання, підключення різних збиваючих факторів та ін.

Теоретичний аналіз засвідчив, що вагомого значення для удосконалення здатності орієнтуватися в просторі набувають вправи на тренування уваги, за допомогою ігрових ситуацій формувати навички щодо визначення рухових дій, що є більш значущими для орієнтування в конкретній ситуації [16].

За даними літературних джерел ефективними будуть вправи на досягнення певних встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або біг на певну відстань із закритими очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; виконання силових вправ з варіативним обтяженням. Часткове або повне виключення одних аналізаторів впливає на активізацію функцій інших, що позитивно впливає на формування образів рухів, наявність котрих обумовлює координаційні можливості.

В цілому, загальні методичні рекомендації на уроках фізичної культури при вирішенні завдання щодо розвитку координаційних здібностей учнів повинні виходити із наступних положень:

- навантаження під час виконання вправ не повинні викликати значного стомлення;
- в структурі окремого уроку завдання, спрямовані на вирішення розвитку координаційних здібностей, повинні плануватись спочатку основної частини;
- інтервали відпочинку між повторенням окремих вправ повинні бути достатніми щодо відносного відновлення організму учнів.

Удосконалення координаційних здібностей при виконання прийомів футболу пов'язане, перш за все, з розвитком відчуття рухів у ситуаціях, які змінюються під час гри, з розвитком здатності управляти, видозмінювати, імпровізувати окремими деталями прийомів спортивної гри.



В цьому випадку можна виділити головні напрямки в розвитку координаційних здібностей учнів засобами футболу:

Для розвитку функції уваги рекомендуються такі методичні прийоми:

- зміна швидкості та напрямку руху за раптово поданим сигналом; проведення навчальних ігор двома м'ячами;
- обмеження зорового або слухового контролю;
- персональна опіка.

Для вдосконалення функцій слухового та зорового аналізаторів рекомендуються наступні методичні прийоми:

- обмеження зорового контролю;
- обмеження або виключення слухового контролю;
- додаткові орієнтири;
- різноманітні сигнальні подразники;
- використання зорових орієнтирів.

Для розвитку та вдосконалення функцій вестибулярного аналізатора застосовуються наступні методичні підходи:

- різні умови навколишнього середовища;
- виконання рухових дій в незвичних поєднаннях;
- зміна напрямку та амплітуди рухів;
- завдання по типу жонглювання (м'ячі різної ваги);
- зміна сили протидії суперника;
- зменшення майданчиків та збільшення кількості гравців;
- скорочення часу на виконання ігрових вправ (прийняття правильного рішення у нестандартних, складних ситуаціях за обмежений час);
- ускладнення дій додатковими рухами.

Враховуючи напрямки в розвитку координаційних здібностей засобами футболу, розроблено методичні розробки основної частини

уроку для учнів 6-7 класів згідно програмного матеріалу з фізичної культури для 5-9 класів (Варіативний модуль – футбол) [17].

Таблиця 3.2.

**Методична розробка № 1 з футболу для учнів 6-7 класів**

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Різновиди зупинки м'яча: - зупинка підшвою та передача нерухомого м'яча зовнішньою стороною стопи; - зупинка підшвою та передача м'яча, що рухається на гравця, внутрішньою стороною стопи;	3x12p  3x 12p	Робота у парах. Один футбольний м'яч на двох. Учні стають парами обличчям один до одного на відстані 10-12 м й по черзі виконують вправу.
2.	Передача м'яча внутрішньою стороною стопи в один дотик на місці;	3x 12p	Слідкувати за правильним виконанням вправи.
3.	Передача м'яча внутрішньою стороною стопи в один дотик на місці;	3x 12p	
4.	Жонгливання м'ячем;	3x30p.	
5.	Естафета з веденням м'яча та зупинкою його внутрішньою стороною	7'	За сигналом гравець кожної команди веде м'яч до набивного м'яча, який він обводить, за 3-4 м. виконує передачу своєму партнерові. Партнер зупиняє м'яч внутрішньою стороною стопи й виконує вправу спочатку.

**Методична розробка № 2 з футболу для учнів 6-7 класів**

№ п/п	Зміст	Дозу- вання	Організаційно-методичні вказівки
1.	<p>Вправи з м'ячем у парах.</p> <p>Вправи для воротаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вкидання м'яча із аута – ловіння двома руками зверху або знизу;</li> <li>- кидок м'яча по підлозі – ловіння з підстрахуванням прямими ногами;</li> <li>- кидок м'яча по підлозі – ловіння з підстрахуванням ногами поворотом на 90<sup>0</sup> та з присіданням;</li> </ul>	<p>3х15р</p> <p>3х 15р</p> <p>3х 15р</p>	<p>Позмінний метод</p> <p>Робота у парах. Один футбольний м'яч на двох.</p> <p>Учні стають парами на відстані 8-10 м обличчям один до одного й по черзі виконують вправу.</p>
2.	<p>Жонгливання м'ячем</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правою та лівою ногами;</li> <li>- стегном;</li> <li>- головою без повторення;</li> <li>- однією ногою або частиною тулуба.</li> </ul>	<p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Слідкувати за правильним виконанням вправи.</p>
3.	<p>Ігрова вправа „5х5” з одним нейтральним (учитель).</p>	<p>5'</p>	<p>Для позначення команд використовують футбольні жилетки.</p> <p>Нейтральний грає за ту команду, яка володіє м'ячем.</p>

## Методична розробка № 3 з футболу для учнів 6-7 класів

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Човниковий біг	2рази 4х9м.	Вправу виконувати з максимальною швидкістю
2.	Ведення м'яча між встановленими фішками	3х20м	Слідкувати за правильним виконанням вправи
3.	Фінт „відходом” на відбирання м'яча для атаки суперника спереду: - виконання руху з м'ячем з місця; - після вільного ведення м'яча; - після швидкого ведення м'яча; - ведення м'яча та обведення „відходом” суперника, який рухається назустріч; - передача м'яча назустріч партнерові який рухається в бік от воріт, і вихід на нього в ролі захисника; - відбирання м'яча у партнера, а той, хто приймає м'яч, виконує обведення з метою завершити атаку ударом.	3-4р 3-4р 3-4р 3-4 р. 2-3 р. 2-3 р.	Рух виконувати не тільки ногами, а й тулубом.  Звертати увагу на правильний вибір позиції для відбору та своєчасне виконання руху для обведення суперника.  Навчальна гра відбувається на зменшеному майданчику зі спрощеними правилами
4.	Навчальна гра		

При вивченні та закріпленні основних технічних елементів з футболу на кожному уроці застосовувались спеціальні вправи для розвитку координації перед початком основної частини уроку:

### **Бігові вправи на координацію:**

1. Біг з різних стартових положень:
  - стоячи, спиною вперед;
  - правим боком до напрямку бігу;
  - лівим боком до напрямку бігу;
  - сидячи на полу;
  - з упору сидячи та лежачи.
2. Біг із зміною напрямку.
3. Біг з оббіганням різних предметів

### **Вправи на збереження рівноваги:**

1. Рівновага на одній нозі із нахилом тулуба вперед.
2. Рівновага з положення стоячи на носках руки на пояс; теж саме з закритими очима.
3. Рівновага у позі «Фламінго»; теж саме з закритими очима
4. Ходьба по низькій колоді з переступанням м'ячів.

### **Висновки до третього розділу.**

1. Аналіз тестування координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку засвідчив, що результати учнів досліджуваних класів при порівнянні із нормативними показниками переважно нижче за норму.
2. Проаналізовано навчальну програму з фізичної культури 5-9 класи), яка складається із інваріативних та варіативних модулів. Одним із варіативних модулів програми є модуль «Футбол», в якому зазначені зміст навчального матеріалу, загальні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів для кожного із років вивчення.

3. На основі результатів тестування нами визначено методичні підходи щодо розвитку координаційних здібностей на уроках з футболу та розроблено серії основної частини уроків для 6-7 класів у вигляді методичних розробок.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження свідчить, що важливим засобом різнобічного розвитку дитини шкільного віку є рухливі та спортивні ігри, зокрема футбол. На уроках з фізичної культури їх використання сприяє вирішенню визначених навчальною програмою завдань, з яких провідне місце посідає покращення розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних. За теоретичним аналізом належний рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє учням досягти результативної рухової діяльності.
2. У ході дослідження проведено тестування за підібраними тестами, а саме: визначення динамічної рівноваги, статичної рівноваги за методикою Е. Бондаревського, човниковий біг 4x9 м. Аналіз тестування координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку засвідчив, що результати учнів досліджуваних класів при порівнянні із нормативними показниками переважно нижче за норму.
3. На основі результатів тестування, аналізу відповідної методичної літератури з теми дослідження нами визначено методичні підходи щодо розвитку координаційних здібностей на уроках з футболу. Враховуючи ці методичні напрямки та згідно навчальної програми розроблено методичні розробки основної частини уроків з футболу для учнів 6-7 класів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко С., Координационные способности как вещественные корреляты эффективности обучения двигательным действиям / С. Бойченко, Е. Эйдер // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Х.: ХХП, 2003. — № 21. — С. 76-87.
2. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі: навчальний посібник / А.Г. Васильчук. – Чернівці: Знання, 2009. – 234 с.
3. Васильчук А.Г. Використання навчальної комп'ютерної програми з футболу у процесі удосконалення технічної майстерності старшокласників / А.Г. Васильчук, С.В. Ніколенко, В.Г. Ніколенко // VI Міжнар. наук. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». - Вінниця: ВДП. – 2006. - С.18 -22.
4. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К.Л. Віхров. – Київ: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.
5. Віхров К. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України / К Віхров, Є. Столітенко // Фізичне виховання в школі, 2002. - № 1. – С.2-3
6. Витовски З. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / З. Витовски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21-25.
7. Волков Л.В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002. – 294с.
8. Грубник В.Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі / Грубник В.Л.. – Харків: Веста: в-во «Ранок», 2008. – 288 с. – (Майстер-клас)



9. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
10. Коверя В.М. Особливості розвитку спритності у школярів молодших та середніх класів загальноосвітньої школи / В.М. Коверя // Теорія і методика фізичного виховання. - № 4, 2005. – С.6-7.
11. Костюкевич В.М. Футбол: навчальний посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів / В.М. Костюкевич. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006. – 283 с.
12. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224с.
13. Кудрявець Д. Календарно-тематичне планування з фізкультури 5-9 класи / Д. Кудрявець, І. Афіцька / – К.: Шк. світ, 2009. – 136 с.
14. Лакіза О.М. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / О.М. Лакіза, Д.В. Деменков, Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко, І.Х. Турченко, Н.С. Кравченко, С.М. Чешейко. – Київ: Літра ЛТД, 2009. - С.39-45
15. Лях В.І. Про класифікацію координаційних здібностей / В.І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. -1997. - № 7 .- С. 28-30.
16. Лях В.І. Розвиток координаційних здібностей у шкільному віці / В.І. Лях // Фізкультура в школі. -1997. - № 5. - С. 25-28.
17. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). Варіативний модуль «Футбол» [Електронний ресурс] // Режим доступу:

<https://sites.google.com/site/fizicnakultura2014/02-navcalni-programi>

18. Нова Українська школа [Електронний ресурс] // Концептуальні засади реформування середньої школи // Режим доступу: <https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/280/konczepczya.pdf>
19. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми. Зміст. Організація / В. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 192 с.
20. Педагогіка спорту / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208с.
21. Пелешенко І.М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх закладах / І.М. Пелешенко // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб.наук.пр. – Харків: ХДАФК, 2010. - № 2. - С. 35-38
22. Поліщук Л. В. Аналіз структури координаційних здібностей і визначення значимості її складових для спортсменів / Л.В. Поліщук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. Пр. / гол. ред. В. О. Дрюков. – К.: ДНДІФК, 2004.– №4. – С. 58-63.
23. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб./ С.І. Присяжнюк. – К. Центр Учбової літератури, 2008. – 504с.
24. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Суми: видавництво Вінниченко М.Д., 2009. – 306 с.

25. Романенко В.А. Двигательные способности человека: монография / В.А. Романенко. – Донецк: Новый мир, 1999. – 346с.
26. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360с.
27. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
28. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [Назва з екрану] Режим доступу: [https://www.bohdan-digital.com/userfiles/file/catalog/review\\_file\\_158052770.pdf](https://www.bohdan-digital.com/userfiles/file/catalog/review_file_158052770.pdf)
29. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 296 с.
30. Столітенко Є. Уроки фізкультури з елементами футболу в 11 класі / Є. Столітенко // Фізичне виховання в школі, 2005. - № 3. – С.12-18
31. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т.- / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384с.
32. Фізична культура в школі: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 176 с.
33. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

- 34.Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
- 35.Фалес Й.Г. Науково–методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу / Й.Г. Фалес, А.Г. Васильчук //Наукові записки. Серія: Педагогіка. – Тернопіль, 2003. – №2. – С. 18-22.
- 36.Шамардин В.Н. Контроль функціональної підготовленности футболістов / В.Н. Шамардин // Теория и практика физического воспитания, 2003. - № 1. – С.112-113
- 37.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 38.Шиян Б.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорту: навчальний посібник / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276с.