

ГОЛОВАЧ Інна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>

i.holovach@kubg.edu.ua

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Стан сфери фізичної культури та життя населення на сучасному етапі є суттєвим викликом для української держави. Спостерігається погіршення якості життя і стану здоров'я людей, зменшується кількість населення. В таких умовах втрачається мотивація і напрацьовані традиції щодо фізичного виховання, здорового способу життя, гармонійного фізичного і психічного розвитку людей.

Період навчання дітей у середній школі (5-9 класи) є дуже важливим, адже у цей час формуються підвалини фізичного і психічного здоров'я, необхідні вміння та навички для повсякденного життя. Основною метою предмету «Фізична культура» є формування у школярів мотивації до збереження свого життя, фізичний розвиток та застосування засобів фізичного виховання в організації свого гармонійного життєвого простору. Розширення рухового досвіду дітей відбувається завдяки опануванню навчальних модулів. Це і плавання, легка атлетика, гімнастика, волейбол, баскетбол, футбол тощо.

Футбол можна віднести до тих видів спорту, в яких до гравців пред'являються підвищені вимоги до розвитку координаційних здібностей тому, що здійснення техніко-тактичних дій відбувається у постійно мінливих ігрових ситуаціях. Успіх команди залежить від того, наскільки впевнено і точно футболіст виконує технічні прийоми в даний момент гри.

Серед багатьох видів спорту футбол посідає одне з провідних місць. Його простота, доступність для людей будь-якого віку, легкість і емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявити волю і мужність для подолання дій суперника зробили футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання.

У всіх технічних і тактичних діях, що проводяться в рамках змагальної діяльності, головними визначальними чинниками кінцевого результату гри - є влучання у ворота. Індивідуальні навички гравця складаються як фізичної так і психічної підготовленості, але основою атлетизму футболістів по праву є технічна підготовленість.

Гра у футбол дозволяє поступово досягти високого рівня фізичної підготовленості, розвиваючи основні фізичні якості дітей. Для розвитку координаційних здібностей школярів ми маємо арсенал різноманітних засобів (вправи статичні, вправи у русі, вправи с партнером, вправи з предметом тощо).

Ключові слова: футбол, учні середнього шкільного віку, психологічна підготовленість, координаційні здібності.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).109](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).109)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Після періоду он-лайн навчання у дітей середнього шкільного віку спостерігається відсутність бажання відвідувати школу та робити домашні завдання. Звісно, проблема і в малорухомомому способу життя та стресах, що впливають на загальний стан дитини. Для покращення у дітей мотивації до відвідування школи та розвитку основних фізичних якостей (наприклад, координації) ми пропонуємо використовувати засоби футболу для відновлення та розвитку дітей середнього шкільного віку.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Координація характеризується тим, що дитина може управляти своїм опорно-руховим апаратом. Але для того, щоб впоратися зі своїми рухами необхідно узгодити ще сотню рухів інших біологічних ланок свого тіла [2]. Розвиток координаційних здібностей дитини процес поступовий і складний, який потребує корекції відповідно до успіхів дитини [1]. При взаємодії з партнером ця ступінь складності ще зростає. Спираючись на дослідження науковців, можна умовно відокремити такі види координаційних здібностей: здатність зберігати рівновагу, здатність відчувати ритм, оцінювати часові, силові та просторові характеристики рухів, орієнтуватися у просторі тощо [2].

Такі науковці, як Костюченко В., Богданова Н., Сахаров К., стверджують, що

під час гри футболісти мають робити відповідальні рішення, що впливає і на формування морально-вольових рис гравців. Доведено, що правильне застосування змісту, форм і методів позитивно впливає на формування морально-вольових якостей тих, хто займається футболом [4]. Чесна гра, командний дух, дисципліна, прагнення до зусиль, повага до інших, терпимість і солідарність – усі ці цінності, набувають вихованці у процесі навчання в закладах освіти [3].

У молодшій школі діти навчаються за допомогою вправ з елементами футболу. Спрямованість завдань уроку учнів старшого шкільного віку націлена на удосконалення вмінь та навичок, і саме учні середнього шкільного віку мають отримати знання з основ техніко-тактичної майстерності, засвоїти прийоми техніки гри та різноманітні способи їх виконання, що є важливим підґрунтям подальшого індивідуального розвитку [5].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Починаючи з 5 класу, на уроках фізичної культури школярі отримують теоретико-методичні знання з загальної характеристики здорового способу, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, гігієни, правил безпеки, самоконтролю тощо. Попри це, школярі, маючи теоретичні знання, не можуть в повному обсязі використовувати це на практиці, під час гри виникають конфлікти, підсилюючи стрес. Наприклад, навички самоконтролю та контролю потребують концентрації уваги і емоційної врівноваженості. Отже, для розвитку навичок усвідомленості та концентрації на своїх діях, діти мають виконувати фізичні вправи різної координаційної складності. Процес гри у футбол має відбуватися під чітким повним контролем вчителя психічного стану учнів, попереджаючи перезбудження, сутички та конфлікти.

4. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті – з'ясувати особливості розвитку координаційних здібностей школярів середнього шкільного віку засобами футболу.

Для досягнення зазначеної мети застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, контент аналіз документальних матеріалів.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для вирішення поставленої мети, розглянемо засоби футболу. Основними засобами розвитку координації є фізичні вправи різної складності, але обов'язковим елементом навчання мають бути елементи новизни. У футболі застосовують різноманітні вправи, спрямовані на розвиток:

1) здатності до миттєвої орієнтації в просторі (вміння взаємодіяти в групах при виконанні техніко-тактичних завдань тобто правильно виходити на вільну позицію або відкриватися при атакуючих діях команди, не втрачати позицію при виконанні оборонних дій),

2) диференційованої здатності (вміння контролювати м'яч, за допомогою його обробки або зупинки, ведення та передач м'яча);

3) здатності до утримання рівноваги (здатність правильно наносити удари зльоту, удари головою в стрибку з правильним приземленням після нанесення удару);

4) миттєвої дії /реакції (вміння зайняти правильний вибір позиції при відборі м'яча і не реагувати на обманні рухи суперника, вчасно перекривати небезпечний розвиток атаки, або передач суперника).

Згадаємо про фактори, що впливають на процес розвитку координаційних здібностей. Це попередній руховий досвід, фізіологічні та психологічні фактори [2], рис. 1.

Кожен з цих факторів є важливим для розвитку координаційних здібностей учнів. Учні середнього шкільного віку проходять кризу підліткового періоду і вчителю необхідно підтримати та допомогти дитині. Якщо є попередній руховий досвід – то це буде допомагати учню засвоювати нові більш складні вправи. Такі учні, зазвичай, більш впевнені та врівноважені, намагаються виділятися серед класу, проводять частину загальної розминки. Психологічна підготовленість також впливає на успіхи в

опануванні складних вправ. Учні з високим рівнем розвитку усвідомленості демонструють повноцінне сприйняття власних рухів і навколишнього середовища, що у футболі є вкрай цінним при зміні ігрової ініціативи. Процес психологічної підготовки має бути орієнтованим на тренувальну і

змагальну діяльність. Майже всі початківці відчувають стан страху і тривоги через поразку у грі. Досвідчений тренер має пояснювати школярам, як правильно реагувати та такі ситуації, уникаючи агресії і конфліктів у команді.



Рис.1.Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей

Сформовано автором, (рисунок м'яча з відкритих джерел інтернету)

Серед основних умов, за яких слід виділяти рівень розвитку навичок координації дитини: здатність аналізувати силу дії, формувати образи ритмічних, динамічних, часових та просторових особливостей рухів власного тіла та різних його частин у їхній взаємодії. Для розуміння рухового завдання необхідно бути емоційно спокійним і спланувати конкретний спосіб виконання рухів. Не менш важливою є здатність швидко аналізувати та коригувати характеристику

дій. Координаційні навички особистості визначають її готовність до оптимального контролю та регулювання рухової дії. Прояви спритності - багатогранні. На виконання нових вправ впливає багато причин: фізичний стан, концентрація уваги, надмірна вмотивованість, страх, емоційна врівноваженість, вплив інших людей (глядачів). На рис.2 показані відносно самостійні види координаційних здібностей.

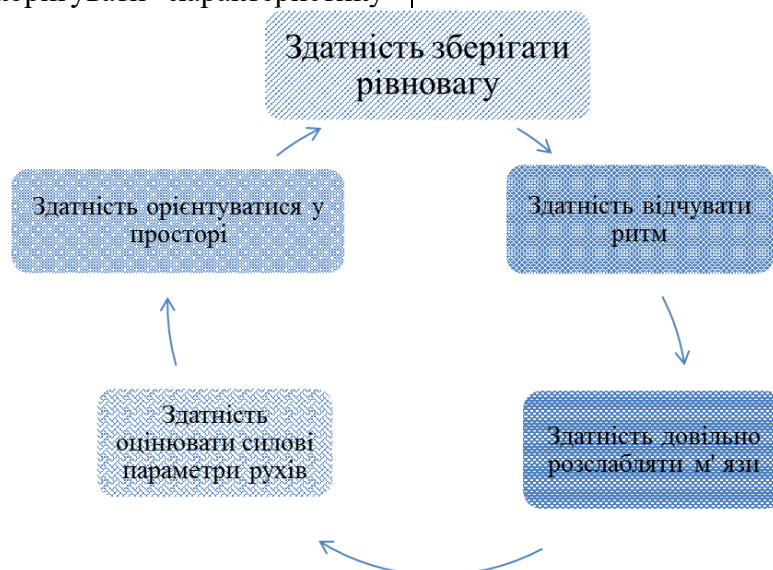


Рис.2. Види координаційних здібностей

Сформовано автором

Для розвитку координації у дівчат середнього віку ми пропонуємо наступні методичні рекомендації. В підготовчій частині уроку зробити розминку з музикальним супроводом, а потім перейти до виконання наступних фізичних вправ, орієнтовний час безперервної роботи в межах – 15-30 с; пульсовий режим 140 уд./хв.; відпочинок між серіями вправ – до пульсу 100 уд./хв.;

- біг «змійкою» до 1 хв. з невисокою швидкістю, інтенсивність навантаження при цьому слід регулювати за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) (120-140 уд./хв.);

- біг з одночасними поворотами на 360° до 1 хв. з невисокою швидкістю, інтенсивність навантаження при цьому слід регулювати за показниками ЧСС (130-150 уд./хв.);

- біг зі зміною напрямку за сигналом вчителя із середньою швидкістю до 1 хв., ЧСС (150 уд./хв.);

- біг спиною вперед до 1 хв. з невисокою швидкістю, інтенсивність навантаження при цьому слід регулювати за показниками ЧСС (130 уд./хв.);

- помірний біг в поєднанні із стрибками на одній і двох ногах по «купинах» до 2 хв.;

- «човниковий біг» 4х9 м;

- стрибки через лінію на одній, на двох ногах та по чергові з лівої на праву з просуванням вперед, стрибки з заплученими очима, кількість повторень 14-18 разів;

- стрибки на місці з поворотом на 180° та 360°, кількість повторень 6-8 разів;

- стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей, 8-10 разів;

- вистрибування з повного присіду вгору, 8-10 разів;

- стоячи на одній нозі, руки на поясі, другою в повітрі «написати» цифри від 0 до 9, 2-3 рази кожною ногою;

- із вихідного положення основна стійка підняти вперед ліву (праву) ногу і взятись за носок, стоячи 1 хв., 3-5 р.

Також доцільно створювати станції з яскравими перешкодами (наприклад, біг по колоді / купинам по одному/ в парах), подолання яких надає учням середнього віку переключення уваги та емоційне забарвлення уроку, що формує зацікавленість і знижує рівень стресу.

Несподіваність і невизначеність ситуацій, в яких відбувається діяльність, її

координаційна складність, відсутність часу та інші «збиваючі» фактори змушують дівчат виконувати певні рухові дії, що створюють оптимальні умови для розвитку координаційних здібностей.

Для дівчат середнього шкільного віку розвиток координаційних здібностей проявляється у більш точних просторових, часових та динамічних параметрах своїх рухів, допомагає точно і швидко виконувати рухові дії в незвичних умовах.

Щодо розвитку координаційних здібностей хлопців, як і у дівчат, середнього шкільного віку засобами футболу, ми працюємо в двох напрямках: базовому та специфічному. Перший базовий напрямок дає можливість напрацювати гравцям руховий досвід, полягає в систематичному відпрацюванні найрізноманітніших вправ, що спонукає до розвитку базової координації, концентрації уваги та усвідомлення учнів.

Це акробатичні вправи, стрибки через снаряди, подолання перешкод, жонглювання м'яча різними способами; удари м'яча верхом або низом на точність; передача м'яча верхом і низом партнеру. Таким чином гравці спроможні засвоювати нові рухові комбінації. Другий напрямок полягає саме в техніці оволодіння м'ячем, жонглювання, різних видів передач і техніки переміщення.

Складність фізичних вправ збільшуємо, міняючи просторові, часові та динамічні параметри, а також зовнішні умови. Зміна зони підтримки або збільшення її рухливості під час вправ на баланс тощо; поєднувати рухові навички; поєднання ходьби зі стрибками, бігом та діями з предметами; виконувати вправи за сигналом або в обмежений час.

На цьому етапі навчання необхідно спиратися на принцип від простого до складного, тобто спочатку вивчити окремі елементи рухових дій, а потім перетворити їх на ігрові прийоми та комбінації. У ігрових вправах учні середнього віку повинні вміти швидко і тактично адаптувати свої рухові дії до мінливих умов.

Отже, особливості методики розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку наступні: регулярно оновлювати і варіювати вправи, проводити їх в нових більш складних умовах; виконувати вправи при дефіциті часу; вносити необхідну корекцію при помилках; виконувати вправи

після попередньої підготовки; виконувати вправи дзеркально (наприклад, ведення); застосовувати незвичайні вихідні положення (при стартах кидках, передачах); ускладнювати вправи за допомогою додаткових рухів; створювати незвичні умови виконання вправи, а також змінювати інвентар. Доцільно вести особистий щоденник гравця, фіксує там результати педагогічних контролів.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

На основі проведеного аналізу, ми з'ясували особливості розвитку координаційних здібностей школярів середнього шкільного віку за допомогою футболу. Для розвитку у футболістів обсягу рухових навичок важливо застосовувати засоби розвитку загальної координації (акробатичні та гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри, естафети, легкоатлетичні вправи і елементи боротьби). І другий

напрямок – це розвиток умінь і навичок щодо володіння м'ячем (передача, прийом, ведення).

В процесі навчання використовувати систему варіювання вправ, застосовувати різне навантаження з урахуванням вікових індивідуальних особливостей школярів. Для розвитку координаційних здібностей школярів застосовувати такі вправи як: зміна напрямку руху за сигналом; вправи з м'ячем; обведення стовпчиків; спеціальні вправи з подальшим ударом; переміщення з веденням м'яча в різних напрямках; передача м'яча; човниковий біг з веденням м'яча тощо.

Плануючи роботу з юними футболістами рекомендується дотримання принципу від простих вправ до більш складних, при достатніх інтервалах відновлення, створюючи комфортний емоційний стан школярів.

Перспективи подальших досліджень націлені на формування та підвищення психологічної підготовленості школярів шляхом розвитку усвідомленого спостереження за своїми ігровими станами та функціями.

Література

1. Арєф'єв В.Г. Практикум учителя фізичної культури / В.Г. Арєф'єв, О.В. Андрєєва, Н.Д. Михайлова / 2-е вид., переробл. та доп. – К.: – «Міленіум», 2021. – 341с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. Закл. фіз. виховання і спорту: 1 т./ За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017– 384 с.
3. Костюченко В.К. Місце та роль гуманітарної освіти в сучасній системі підготовки спортсменів (на прикладі футболу)., *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова, Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 12 (185), С. 101-105. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).20)
4. Крамаренко В. Формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу., *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова, Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 12 (185), С. 105-109. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).21)
5. Ярошовець О., Сушко Р. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «футбол». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;5(136): 152-155. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37)

Reference

1. Ariefiev V.H. Praktikum uchytelia fizychnoi kultury / V.H. Ariefiev, O.V. Andrieieva, N.D. Mykhailova / 2-e vyd., pererobl. ta dop. – K.: – «Milenium», 2021. – 341s.
2. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. dlia stud.vyshch. navch. Zakl. fiz. vykhovannia i sportu: 1 t./ Za red. T.Iu. Krutsevych. – K.: Olimpiiska literatura, 2017– 384 s.
3. Kostiuhenko V.K. Mistse ta rol humanitarnoi osvity v suchasni systemi pidhotovky sportsmeniv (na prykladi futbolu)., *Naukovyi chasopys NPU imeni Mykhaila Drahomanova, Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2024. № 12 (185), S. 101-105. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).20)
4. Kramarenko V. Formuvannia moralno-volovykh yakosteï zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy futbolu., *Naukovyi chasopys NPU imeni Mykhaila Drahomanova, Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2024. № 12 (185), S. 105-109. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).21)
5. Iaroshovets O., Sushko R. Problematyka tekhniko-taktychnoi pidhotovky shkoliariv u variativnomu moduli «futbol». *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2021;5(136): 152-155. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37)

Abstract**HOLOVACH Inna**

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF MIDDLE SCHOOL CHILDREN THROUGH FOOTBALL

The state of the sphere of physical culture and life of the population at the present stage is a significant challenge for the Ukrainian state. There is a deterioration in the quality of life and health of people, the population is decreasing. In such conditions, motivation and established traditions regarding physical education, a healthy lifestyle, and harmonious physical and mental development of people are lost.

The period of children's education in secondary school (grades 5-9) is very important, because at this time the foundations of physical and mental health, necessary skills and abilities for everyday life are formed. The main goal of the subject "Physical Culture" is to form in schoolchildren the motivation to preserve their lives, physical development and the use of physical education tools in organizing their harmonious living space. Children's physical experience is expanded through the acquisition of educational modules. These include swimming, athletics, gymnastics, volleyball, basketball, football, etc

Football can be attributed to those sports in which players are required to have a high level of coordination, because the execution of technical and tactical actions in game situations is constantly changing. The success of the team depends on how confidently and accurately the football player performs technical techniques at a particular moment of the game.

Among many sports, football occupies one of the leading places. Its simplicity, accessibility for people of all ages, ease and emotionality of game situations, the need to show will and courage to overcome the actions of the opponent, have made football a popular sport and a valuable means of physical education.

In all technical and tactical actions carried out within the framework of competitive activities, the main determining factors of the final result of the game are goals. The individual skills of a player consist of both physical and mental fitness, but the basis of the athleticism of football players is rightfully technical fitness.

Playing football allows you to gradually achieve a high level of physical fitness, developing the basic physical qualities of children. To develop the coordination abilities of schoolchildren, we have an arsenal of various tools (static exercises, exercises in motion, exercises with a partner, exercises with an object, etc.).

Keywords: football, middle school children, psychological preparedness, coordination skills.

Стаття надійшла до редакції 02.02.2025 р.