

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури спорту та реабілітації

Кафедра спорту і фітнесу

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

**МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ
5-7 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У
ФУТБОЛ**

Виконав:
студент 601 групи 2 курсу
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Данищук Юрій Дмитрович
Керівник: канд. наук з фіз. вих.
та спорту, доц. Дудіцька С.П.

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № 5
від "7" грудня 2025 р.
Завідувач кафедри _____ Гакман А.В.

Чернівці – 2025

Анотація (Abstract)

Данищук Юрій Дмитрович. **Методика фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол з дітьми 5-7 років – кваліфікаційна робота освітнього рівня магістр, спеціальності 017 Фізична культура і спорт.**

В даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних освітніх закладах, проблем удосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною. У цьому контексті особливий інтерес представляє використання ігрового методу та вправ з арсеналу спортивних ігор у системі фізичного виховання дітей старших та підготовчих груп у дошкільних освітніх установах. Фізкультурні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор та вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному та психічному розвитку, викликають підвищений інтерес до занять рухової діяльністю у дошкільнят.

Ключові слова: спортивні ігри, фізична підготовка, засоби футболу, діти дошкільного віку, заклад дошкільної освіти, рухова активність.

Danyshchuk Yuriy Dmytrovych. **Methodology of physical education classes based on the use of elements of the game of football with children 5-7 years old.** Currently, despite the variety of programs implemented in preschool educational institutions, the problem of improving children's physical education remains relevant. In this context, the use of the game method and exercises from the arsenal of sports games in the system of physical education of children of senior and preparatory groups in preschool educational institutions is of particular interest. Physical education classes, built on the use of elements of sports games and exercises, significantly contribute to increasing the level of physical fitness, physical and mental development, and arouse increased interest in engaging in motor activity in preschool children.

Keywords: sports games, physical training, football equipment, preschool children, preschool educational institution, physical activity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ СТАНУ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Використання засобів ігрових видів спорту у фізичному вихованні у дошкільних закладах України та закордоном.....	7
1.2. Особливості використання елементів гри у футбол у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.....	17
1.3. Значення засобів футболу для розвитку координаційних здібностей дітей 5-7 років.....	24
1.4. Особливості розвитку дітей 5-7 років.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Методи дослідження.....	40
2.2. Організація дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЗАНЯТТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У ФУТБОЛ З ДІТЬМИ 5-7 РОКІВ.....	48
3.1. Аналіз результатів анкетування інструкторів з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти.....	47
3.2. Експериментальна методика проведення фізкультурних занять у закладі дошкільної освіти на основі використання засобів футболу з дітьми 5-7 років.....	49
3.3. Аналіз впливу експериментальної методики на фізичну підготовленість дітей 5-7 років.....	53

3.4. Розвиток координаційних здібностей у дітей 5-7 років під час педагогічного експерименту.....	57
3.5. Динаміка показників фізичного розвитку на організму дітей 5-7 років в ході педагогічного експерименту.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	68
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. В даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних освітніх закладах, проблем удосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості дітей дошкільного віку [11, 12, 36,]. Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей у дошкільних освітніх закладах функціонує недостатньо ефективно, і наголошують на необхідності її вдосконалення як у плані традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами [8, 14].

У цьому контексті особливий інтерес представляє використання ігрового методу та вправ з арсеналу спортивних ігор у системі фізичного виховання дітей старших та підготовчих груп у дошкільних освітніх установах. Фізкультурні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор та вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному та психічному розвитку, викликають підвищений інтерес до заняттям рухової діяльністю у дошкільнят [1, 14, 19, 37, 39].

Серед різноманітних спортивних ігор футбол є одним із найпопулярніших видів рухової активності серед дітей. Теоретичне обґрунтування фізичного виховання дошкільників та методика навчання елементам футбольної гри залишаються одними з найменш досліджених напрямів. Водночас застосування вправ із елементами футболу має значний потенціал для сприяння психофізичному розвитку дитини [2, 4, 10, 17]. Спостереження показують, що застосування на фізкультурних заняттях вправ з елементами ігри у футбол з дітьми дошкільного віку носять епізодичний характер, або не використовуються зовсім. Насамперед, це пояснюється відсутністю розробленої та апробованої методики проведення фізкультурних занять на основі застосування елементів

ігри в футбол з дітьми дошкільного віку 5-7 років.

Враховуючи стан цієї проблеми і те, що рівень фізичної підготовленості, фізичного та психічного розвитку є одним із головних критеріїв ефективності освітнього процесу у дошкільних закладах, виникла потреба глибшого вивчення впливу занять із застосуванням елементів гри у футбол та розробки відповідної методики фізкультурних занять для дітей дошкільного віку [5, 7, 12].

Таким чином, необхідність у науковому обґрунтуванні методики фізкультурних занять з дітьми старших та підготовчих груп у ЗДО із застосуванням елементів гри у футбол визначила актуальність цього дослідження.

Мета роботи - розробити та експериментально обґрунтувати методику занять з фізичної культури дітей 5-7 років на основі використання елементів гри у закладах дошкільної освіти.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей 5-7 років у дошкільних закладах освіти.

Предмет дослідження методика проведення занять фізичної культури з дітьми 5-7 років з елементами ігри в футбол.

У роботі були поставлені наступні завдання:

1. Провести аналіз сучасного стану занять з фізичної культури у дошкільних освітніх закладах на основі використання ігрових видів спорту.
2. Розробити методику використання елементів гри у футбол з дітьми 5-7 років на заняттях з фізичної культури у дошкільних закладах освіти.
3. Розробити та впровадити в практику фізичного виховання дітей 5–7 років у закладах дошкільної освіти методику занять із використанням елементів футбольної гри.
4. Визначити ефективність впливу розробленої методики на фізичну підготовленість та фізичний розвиток дітей 5-7 років.

Опублікована наукова теза «Гурткова робота у закладах дошкільної освіти на прикладі футболу» V Міжнародна науково практична конференція « Фізична

культура і спорт: Досвід та перспективи» м. Чернівці 3-5 квітня 2025 р.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ СТАНУ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Використання засобів ігрових видів спорту у фізичному вихованні у дошкільних закладах України та закордоном

Протягом багатьох років фізичне виховання у дошкільних освітніх установах здійснювалося по єдиною програмі «Дитина». Сучасна система дошкільної освіти перебуває на етапі суттєвих змін, пов'язаних насамперед із економічними та соціальними трансформаціями в суспільстві. Постійний вплив різноманітних негативних факторів на організм дитини призводить до погіршення стану здоров'я та зниження фізичного і розумового потенціалу [8, 14, 18]. Зростання вимог до підготовки дітей до навчання у школі супроводжується зменшенням рухової активності, що обумовлено збільшенням часу, відведеного на інтелектуальний розвиток.

Головною метою дошкільної освіти є всебічний розвиток дитини: інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей. Щоб окреслити шляхи її реалізації та відповідно до Закону України «Про освіту» закладу освіти необхідно розробити свою освітню програму.

Згідно із Законом України «Про дошкільну освіту» освітня програма – це єдиний комплекс освітніх компонентів, спланованих і організованих закладом дошкільної освіти для досягнення вихованцями результатів навчання (набуття компетентностей), визначених Базовим компонентом дошкільної освіти. Основою для розроблення освітньої програми є Базовий компонент дошкільної освіти.

Освітня програма є обов'язковим документом закладу дошкільної освіти, який схвалюється педагогічною радою закладу та затверджується його

керівником.

Розробляючи освітню програму необхідно керуватись нормативними документами:

Про дошкільну освіту : Закон України від 11 лип. 2001 р. № 2628-III. [22].

Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002 [23]

Пріоритетність фізичного розвитку дітей визначається чинними нормативно-правовими документами дошкільної галузі - Законами України "Про освіту", "Про дошкільну освіту", "Про фізичну культуру", "Про охорону дитинства". Цими документами держава гарантує усім дітям дошкільного віку реалізацію прав на охорону життя і здоров'я, безоплатну кваліфіковану медичну допомогу, забезпечення раціонального харчування, сприяє створенню безпечних умов для формування всебічно розвиненої життєво компетентної особистості в процесі суспільного і родинного виховання тощо.

«Щодо організації медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти». положеннями статуту закладу та інших чинних нормативно-правових документів в сфері освіти.

У закладі освіти можна використовувати кілька комплексних та парціальних програм.

Заклад дошкільної освіти може використовувати для основної частини своєї освітньої програми тільки чинні програми, схвалені чи рекомендовані МОН України.

Освітні програми, що розробляються на основі типових освітніх програм, не потребують окремого затвердження центральним органом забезпечення якості освіти. Під час розробки освітньої програми необхідно враховувати, що вона має передбачати набуття дитиною компетентностей, визначених Базовим компонентом дошкільної освіти.

На основі освітньої програми заклад дошкільної освіти складає та затверджує план роботи, що конкретизує організацію освітнього процесу.

Актуальні проблеми розвитку та удосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку займає значне місце в наукових дослідженнях вчених та практиків. Оптимізація фізичного виховання дошкільників визначається особливостями їх фізичного розвитку потенційними можливостями дітей, рівнем розвитку рухових якостей, ефективністю методики та організації проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, а також потребами збереження та зміцнення здоров'я дітей [15, 19, 28].

Нині в Україні організація фізичного виховання у дошкільних установах складає з основних освітніх програм, які регламентують змістовну частину занять з фізичної культури. Усі програми діляться на комплексні та спеціалізовані. Комплексні програми спрямовані на формування у дитини універсальних здібностей, спеціалізовані включають один або кілька напрямків розвитку дитини, здебільшого вивчаються програми фізкультурно-оздоровчого напрямку та валеологічного [24].

Нові програми передбачають впровадження в практику ЗДО особистісно орієнтовану модель взаємодії педагога з дітьми. Однак розділ «Фізичне виховання» пропонує базуватися на основі програми «Дитина» рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист МОН України №1/11-4960 від 23.07.2020р.). Дана програма передбачає охорону та зміцнення здоров'я дитини, вдосконалення функцій організму, виховання інтересу до різних видів рухової діяльності, а також формування позитивно-моральних властивостей особистості. Незважаючи на те, що програма має чітку структуру і докладний зміст занять, в ній не враховуються показники фізичного розвитку та стану здоров'я дитини [26].

Зміст програм дошкільного виховання спрямований на всебічний розвиток дитини, формування її життєвої компетентності, соціальної адаптації та підготовку до школи. Основні аспекти змісту програм включають: розвиток мовлення, мислення, творчих здібностей, фізичний розвиток, соціально-моральний розвиток, пізнавальний розвиток та художньо-естетичний розвиток.

Програма «Дитина»: Це основна програма, яка використовується в більшості дошкільних навчальних закладів України. Вона охоплює всі сфери розвитку дитини та передбачає різні форми роботи з дітьми (заняття, ігри, самостійна діяльність).

Парціальні програми: Це додаткові програми, що спрямовані на розвиток певних здібностей дитини (наприклад, мовленнєвий розвиток, екологічне виховання, логіко-математичний розвиток).

Індивідуальні програми розвитку: Розробляються для дітей з особливими освітніми потребами, враховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби.

У закладах дошкільної освіти реалізуються комплексні та парціальні освітні програми. Комплексні програми, такі як "Дитина", "Впевнений старт", "Українське дошкілля", охоплюють усі сфери розвитку дитини. Парціальні програми, наприклад, "Казкова фізкультура", "Скарбниця моралі", "Зерно любові", зосереджені на конкретному напрямку розвитку.

Серед інших програм комплексні програми «Впевнений старт» та «Дитина» в яких здійснюються завдання збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування основ рухової та гігієнічної культури та формування звички до здорового способу життя. Однак у програмах не викладено питання організації оздоровчих заходів.

Програма «Світ дитинства» на відміну попередніх програм орієнтована дітей раннього, і дошкільного віку. У програмі передбачається охорона та зміцнення здоров'я, особливо нервової системи дитини, вдосконалювалося функцій організму дитини, повноцінне фізичний розвиток, виховання інтересу до різних, доступних: дитині видів рухової діяльності» формування позитивних морально-вольових рис особистості [84]. А елементи спортивних ігор в цілому і футболу зокрема представлені в варіативною частини і не мають чіткою структури їх використання [6, 14, 41].

Зміст програми «Українське дошкілля» спрямовано збереження та зміцнення здоров'я дітей, які готуються до навчання у школі. Формування

моторного досвіду пропонується шляхом освоєння різноманітних рухових координацій.

Фізична підготовка здійснюється на основі загальнорозвиваючих вправ, гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор і переходить скоріше у тренування. Слід зазначити, що автори, формуючи її розділи, використовують термінологію та класифікацію фізичних вправ, прийняту з системи фізичного виховання школярів [4, 8].

Серед парціальних програм фізкультурно-оздоровчого спрямування можна виділити програму основною метою, якою є оптимальна реалізація оздоровчого виховного та освітнього напрямки з урахуванням індивідуальних можливостей розвитку дитини.

Програма «Казкова фізкультура». Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Єфіменко М. М. заснована на ігровій формі та повному запереченні загальноприйнятої структури розвитку основних рухів та фізичних здібностей.

«Мудрі шахи». Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шахи. (Семизорова В. В., Духновська О. І., Пащенко Л. Ю.).

«Настільний теніс». Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс. (Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І.).

«Шкіряний м'яч». Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол. (Дроздюк В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І.).

«Юний скелелаз». Парціальна програма навчання дітей 5-6 років скелелазінню з методичними рекомендаціями, автори: О. Безсонова, Л. Гонта.

Аналіз змісту окремих програм фізичного виховання для дітей дошкільного віку виявив відсутність застосування елементів футбольної гри, як у контексті оздоровчої спрямованості, так і з метою підвищення рівня розвитку

рухових навичок, фізичних якостей та когнітивних здібностей дітей [16, 19].

У загальному вигляді структура програм фізичного виховання для дітей дошкільного віку включає розділи, спрямовані на психомоторний розвиток, оволодіння руховими уміннями та навичками, а також формування фізичних якостей. Такі програми передбачають послідовне навчання дітей базовим руховим діям, розвиток фізичних здібностей, а також формування знань, на основі яких діти здатні самостійно оцінювати якість виконання рухових дій [5, 7, 9, 11].

Сучасний освітній простір, враховуючи варіативність освітніх підходів, пропонує широкий спектр програм, які передбачають різні методи організації педагогічного процесу в ЗДО. Більшість програм, по суті справи, відбивають ту або іншу пріоритетність освіти: одні спрямовані головним чином на пізнавальну розвиток, інші на естетичне, треті на екологічний. Активізація одних напрямів розвитку дитини за рахунок інших призводить до збіднення особистісного розвитку та погіршення фізичного та психічного стану дошкільника.

Сучасні освітні програми відзначаються значним обсягом інформації, що, без сумніву, є закономірним наслідком стрімкого розвитку сучасної цивілізації. При цьому у багатьох дошкільних закладах не створені адекватні педагогічні умови та організаційно-методичні підходи, які б дозволяли компенсувати негативний вплив підвищених інтелектуальних навантажень на фізичний розвиток дітей, наразі не розроблені. педагогічні умови [6, 23]. Незважаючи на те, що останнім часом спостерігається тривожна тенденція до погіршення фізичного та психічного стану дітей дошкільного віку, у багатьох сучасних програмах закладів дошкільної освіти цьому питанню не надається достатньої уваги. Відомо, що потреба дітей у руховій активності задовольняється під час їх перебування в ЗДО лише на 45–50%, навіть за умови проведення трьох фізкультурних занять на день. [3, 14].

При цьому сьогодні, як показує аналіз спостережень, в багатьох ЗДО їхня кількість знизилася до двох, а іноді й одного разу на тиждень. У проведених

раніше численних дослідженнях відзначено тісну залежність між рівнем захворюваності та рівнем рухової активності людини на різних етапах онтогенезу [5, 9]. Встановлено, що найбільша результативність процесу дошкільної освіти досягається в том випадку, якщо добовий об'єм організованою рухової діяльності дитини становить від 30% до 40% часу [11].

Внаслідок того, що в багатьох програмах не виявляється належної уваги на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку, значна кількість дошкільнят (28-40%) має низький і нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, а показники функцій серцево-судинної та дихальної систем свідчать про зниження резервних можливостей організму дітей [4, 7, 10, 18].

Частина впроваджуваних у практику ЗДО програм спеціалізовані та побудовані на використанні окремих видів та напрямів підготовки. Наприклад, програми «Освіта і піклування», «Світ дитинства» більшою мірою реалізується соціальне розвиток дитини. Естетичне розвиток втілюється у програмах «Я у світі», «Соняшник», «Світ дитинства».

Застосування нових, у тому числі нетрадиційних оздоровчих систем (наприклад: «ігровий стретчинг», «йогога», «ушу», «цигун» і ін в програмах ЗДО не в повної мірі здійснюється з врахуванням оздоровчої ефективності, відповідності віковим можливостям дітей та кваліфікації педагогів. Це призводить до того, що перед вступом до школи, діти не мають необхідного рівня фізичної підготовленості та бази для освоєння програмного матеріалу з фізичного виховання у школі. Тому варіативність програм з фізичного виховання дошкільнят допустима лише за умови забезпечення його базового компонента, що передбачає комплексне використання різних засобів фізичного виховання, у тому числі футболу як засобу різнобічного та гармонійного розвитку дітей.

Щодо цілей та завдань фізичного виховання у дошкільному віці думки фахівців різних країн багато в чому збігаються. Так американські та канадські фахівці вважають, що головною метою фізичного виховання у дошкільний період є сприяння гармонійному розвитку дитини. Фізичне виховання має

сприяти психомоторному, розумовому та емоційному розвитку дітей-дошкільнят [13].

Слід зазначити, що, незважаючи на відмінність культур, своєрідність шляхів розвитку педагогічної науки та практики, системи дошкільної освіти різних країн світу об'єднують спільні проблеми. Мова йдеться про визначенні змісту, форм, засобів і методів, найбільш придатних для гармонійного психофізичного та соціального розвитку дітей. Зарубіжні програми дошкільного освіти здебільшого спрямовані інтегрований характер навчального курсу, тобто. відмова від проведення занять з окремим дисциплінам та гнучкість форм та методів роботи вихователя [12, 13, 23]. Наприклад, у США американська Національна асоціація освіти маленьких дітей опублікувала загальні вимоги, що орієнтують дошкільні заклади на розвиток та освіту «дитина в цілому», сформулювавши принцип: «Практика має відповідати рівнем розвитку дітей». Основними аспектами програм дошкільного фізичного виховання вважаються такі: формування психомоторних навичок, рухливі ігри, гімнастика, танці, фізична підготовленість, ігри на воді [11,13, 21].

Спираючись на аналіз, проведений вченими можна виділити особливості систем фізичного виховання у країнах [23]. У Канаді до програм фізичного виховання дошкільнят включено групові рухливі ігри, навчання основним руховим. навичкам і вмінням, танцям і гімнастика, в деяких приватних дитячих центрах проводиться навчання катання на ковзанах.

Таких же поглядів дотримуються у Фінляндії, вважаючи, що фізичне виховання у дошкільний період має сприяти вдосконаленню рухової координації і основних рухових умінь та навичок. У процесі фізичного виховання повинні всіляко заохочуватися прояви ініціативи та допитливості. У Фінляндії у програму фізичного виховання дошкільнят включені такі види, як гімнастика, вправи під музику, рухливі та спортивні ігри, катання на лижах, ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування. Навчанням елементам гри у футбол спеціально не приділяється увага [16].

У Китаї основними завданнями фізичного виховання у процесі підготовки до школи вважають: сприяння оптимальному фізичному розвитку; формування дисциплінованості, справедливості, відповідальності, чесності; розвиток основних рухових навичок; формування умінь і навичок безпечного поведінки, інтересу і кохання до спорту. Основними видами фізичної активності вихованців дитячих садків є рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання.

Близькими, щодо використання засобів фізичного виховання, виступають завдання дошкільного фізичного виховання в Японії та Кореї. Головним вважається руховий та розумовий розвиток, формування доброзичливості по відношенню до оточуючим, дисциплінованості, сприяти формуванню інтересу до активному образу життя та навчання правилам безпеки. У Японії, в програму дитячих садків з фізичного виховання включені наступні види фізичної активності: 1) ходьба, біг, стрибки; 2) метання, штовхання, перетягування, перекочування; 3) змагання у бігу, стрибках, метаннях у ціль; 4) групові рухливі ігри; 5) ігри з м'ячами, мотузками та іншими пристроями; 6) ритміка [13].

У дитячих садах Чехії дітей навчають основним руховим вмінням та навичкам, правилам особистої гігієни. На заняттях з фізичного виховання в дитячих садках передбачені біг, стрибки, метання, сюжетно-рольові, рухливі ігри, ігри з м'ячем, в том числі елементи ігри в футбол.

У Західній Німеччині на заняттях використовуються рухливі ігри, гімнастика, біг, стрибки, метання, часто в програму включаються ігри на воді та навчання плавання. У одному з дитячих садів, як експеримент, у заняття введено стрибки на батуті.

У Великій Британії основними видами діяльності дошкільнят на заняттях з фізичного виховання є гімнастика, танці та рухливі ігри [23]. У дошкільному (віці від 3 до 6 років) гра стає провідною діяльністю дитини. Фахівці підкреслюють, що гра є оптимальною основою для фізичного, розумового, соціального та емоційного розвитку. Значення гри визнано освітянами усіма світу. Як показують результати проведеного нами аналізу даних спеціальної

літератури, програми по фізичного виховання дошкільнят у багатьох країнах включають рухливі ігри, які часто називають вільними. Завдання ж вихователя полягає в тому, щоб, ні в якому разі, не пригнічуючи ініціативу дітей, направити гру в потрібне русло [15, 32,]. Однак використання засобів футболу і елементів ігри в футбол в системі фізичного виховання практично не розглядається, не визначені спеціальні методики і рекомендації по проведенню занять.

Аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, дозволяють констатувати, що у системі фізичного виховання дошкільних установ різних країн використовуються в основному одні й ті ж види рухової активності. При цьому пріоритет віддано грі як засобу, формі та методу фізичного виховання дітей. Незважаючи на це, у системі фізичного виховання дошкільнят елементи спортивних ігор використовуються в незначному обсязі. У здебільшого в практиці проведення занять, що ґрунтуються на використанні елементів спортивних ігор, застосовуються лише баскетбол. Засоби - футболу застосовуються конче рідко [31].

За думкою більшості фахівців, фізкультурні заняття повинні бути орієнтовані на формування різноманітних рухових умінь та навичок у дітей. Насамперед, це ходьба, біг, стрибки, підскоки, лазіння, кидання та лов м'яча, метання. Тобто пріоритет віддається розвитку та навчання, основним видам рухів та використанню рухливих ігор. Крім цього, у процесі занять ставиться завдання з розвитку таких якостей, як, координація, швидкість, сила та гнучкість [16, 2].

Спортивним іграм найчастіше відводиться місце у заняттях, які виходять за межі обов'язкових і використовуваних дітьми як засоби організації самостійної рухової активності чи носять ознайомлювальний характер. Однак як відзначають багато фахівців [1, 8, 14] спортивні ігри та вправи, що використовуються в системі фізичного виховання дошкільнят, сприяють удосконаленню основних фізіологічних систем організму, фізичному розвитку, фізичній підготовленості, а також розумовому розвитку вихованню позитивних

якостей особистості [5, 8]. Щодо цього футбол як специфічний засіб повною мірою відповідає завданням розвитку рухової сфери дітей і його застосування може виступати в якості маршруту вдосконалення всією системи фізичного виховання.

1.2. Особливості використання елементів гри у футбол у фізичному вихованні дітей дошкільного віку

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є основним питанням про те, які засоби найефективніші у розвитку рухових дій, підвищенні рівня розвитку та зміцненні здоров'я. Педагогами та психологами доведено, що засобом цілеспрямованого педагогічного впливу на дитину та одним з головних засобів фізичного виховання розглядається гра [23, 24].

У програмах із фізичного виховання використовують класифікацію основних засобів за видом рухової діяльності. До таких засобів належать вправи з гімнастики, легкої атлетики, плавання, а також різноманітні ігрові вправи. У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку особливе значення в реалізації навчально-освітніх та виховних завдань відводиться саме ігровим вправам.

На думку багатьох дослідників, у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку доцільно застосовувати комплекс засобів, що включає широкий спектр різноманітних фізичних вправ [18, 29]. На думку вчених, чим різноманітніший рух, тим інтенсивніший процес фізичного та інтелектуального розвитку дітей. Необхідно багнути до різноманітних засобів фізичного виховання та комплексному використанню. Зменшення різноманітності рухових дій призводить не лише до скорочення рухового досвіду дітей, а й до зниження їхньої мотивації та інтересу до занять. Тому, поряд із основними засобами фізичного виховання, що забезпечують розвиток базових рухових навичок, на фізкультурних заняттях доцільно застосовувати додаткові засоби, серед яких особливе місце займають спортивні ігри та їхні елементи [19].

У зв'язку з тим, що гра є основним видом діяльності та формою організації життєдіяльності дітей, застосування елементів спортивних ігор, адаптованих з урахуванням їх вікових особливостей є обґрунтованим [6].

Всі ігри для дітей дошкільного віку, побудовані на русі, можна розділити на дві великі групи: рухливі ігри з правилами та спрощені спортивні ігри. Поряд з творчими іграми, що виникають у самостійній руховій діяльності дітей, виділяються організовані, педагогічно доцільні рухливі ігри з готовим зафіксованим змістом та певними правилами.

Ці ігри зручні для проведення з групами дітей на заняттях або на прогулянці під керівництвом вихователя [9].

Різними авторами зазначено, що у розвиток інтелектуальних здібностей дошкільнят особливо ефективно застосування рухливих ігор із м'ячем. Ігри з м'ячем є не тільки цікавою розвагою, а також у значній мірі сприяють розвитку координації рухів [7].

Дослідження підтверджують значущість рухливих та елементів спортивних ігор в розвитку різних систем та функцій організму, а також у формуванні у дітей дошкільного віку необхідних функцій які допоможуть у навчанні в шкільний період.

До спортивних ігор, що рекомендуються і зорганізуються в дошкільній установі відносяться: баскетбол, футбол, бадмінтон та ін. Відмінною рисою в проведенні спортивних ігор від рухливих ігор і те, що у них суворо регламентовані. У цьому щодо ігор потрібні спеціально обладнані майданчики, їм характерна складна техніка рухів, тактична підготовка граючих, організація суддівства. Відповідно до рекомендацій до програм з фізичного виховання дошкільних закладів спортивні ігри проводяться з дітьми старшою і підготовчою груп [13].

При цьому необхідно зазначити, що в основному в дошкільних закладах використовуються ігри та елементи ігор, в яких дії з м'ячем здійснюються руками (елементи гри в баскетбол) та меншою мірою перевага надається

елементам гри, де дії з м'ячем потрібно виконувати ногами (футбол).

Разом із розширенням арсеналу рухових навичок та фізичної підготовленості дітей. Діти набувають здатності раціонально застосовувати навички, сформовані на фізкультурних заняттях, у різноманітних, у тому числі непередбачених, умовах, що сприяє розвитку їхніх координаційних здібностей[12].

Ігри, які проводяться в різні пори року на відкритому повітрі, сприяють підвищенню захисних функцій організму дітей, допомагають адаптуватися до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища та виступають ефективним засобом загартовування. Вони відіграють важливу роль у загальному оздоровленні дітей та забезпечують значне підвищення їхньої рухової активності протягом дня [9]. Використання елементів футбольної гри дозволяє організовувати заняття на свіжому повітрі у будь-яку пору року, забезпечуючи регулярну фізичну активність та розвиток рухових навичок. Особливого значення вони набувають збільшення фізіологічних навантажень на організм дитини. Активні рухові дії, об'єднані для досягнення загальної мети при емоційному підйомі, сприяють значному посиленню діяльності кістково-м'язової, серцево-судинної та дихальної систем, відбувається поліпшення обміну речовин в організмі та відповідна тренування функцій різних систем та органів [2, 4, 7, 10].

У процесі гри, в спільному творчості діти не тільки краще впізнають один одного, але й навчаються, як треба боротися з труднощами і досягати поставленої мети. Виконання рухових дій у спортивних іграх обумовлено спільною метою, яку можна, можливо досягти тільки при взаємодії гравців друг з другом. Це забезпечує узгодженість своїх дій із діями товаришів, у них виховуються рішучість, самовладання, відповідальність, відбувається усвідомлення важливості колективних дій для досягнення цілі [15].

Здійснення морального виховання в грі, на думку ряду авторів [8, 17, 12] відбувається завдяки тому, що в кожній грі є правила, порушувати які не

можна. Виконання спортивних ігор сприяє формуванню дисципліни, розвитку чесності, вимогливості до себе, витривалості, уваги та прояву вольових якостей. Крім того, командні ігри виховують почуття колективізму, взаємодопомоги та взаємовиручки, а також розвивають здатність орієнтуватися у просторі, узгоджувати власні рухи з діями інших учасників і знаходити оптимальне розташування на ігровому майданчику. Оскільки у спортивних іграх відбувається часта зміна ігрових ситуацій, вони стимулюють розвиток творчого мислення. Використання таких ігор у дошкільних закладах сприяє формуванню стійкого інтересу дітей до фізичної культури та спорту, що є важливим фактором їх всебічного розвитку [7].

З дитячого футболу, баскетболу, хокею, тенісу починається залучення дитини у спортивне життя. Однак, як вказують дослідники та досвід практичної діяльності, займатися спортом у прямому розумінні, коли здійснюється підготовка та участь дітей у спортивних змаганнях з метою досягнення високих спортивних результатів, дітям дошкільного віку не рекомендується [4, 8, 15, 18]. Тому що це є непосильним психологічним та фізичним навантаженням для дітей дошкільного віку. Тому форсування та залучення дошкільнят до змагань у повному обсязі не рекомендується. При цьому, як зазначають фахівці, елементарні дії в спортивних іграх, окремі елементи змагань як можливі, а й доцільні. Освоєння дитиною елементів спортивних ігор складає основу для подальших занять спортом [2, 7, 12, 17].

У науково-методичній літературі підкреслюється значний вплив спортивних ігор на фізичний стан та розвиток організму їхніх учасників. Застосування в практиці фізичного відставання спортивних ігор сприяють розвитку функціональних систем організму дітей. На думку ряду авторів, спортивні ігри надають різнобічний вплив на розвиток дитини: психічний, фізичний, розумовий та функціональний.

У грі розвивається прояв другої сигнальної системи. мова та мислення. Отримуючи завдання, діти у грі виконують його за допомогою жестів, рухів та

слова, що особливо проявляється у спортивній грі, де дії всіх гравців мають бути узгоджені [3, 13].

Особливості використання засобів футболу з дітьми дошкільного віку зумовлено, насамперед, віком дітей, рівнем дозрівання та розвитку всіх систем та органів, рівнем фізичної підготовленості, фізичного та психічного розвитку. Гра в футбол проводиться зі старшими дошкільнятами у спрощеній формі. Відповідно до рекомендацій, навчання елементам ігри в футбол і самої гри різними програмами відводиться різний період часу. Здебільшого ці заняття, проведені на відкритому повітрі у досить теплу пору року. А іноді цей розділ винесено за рамки обов'язкової програми і представлений у варіативній частині [17, 37].

У цьому віці не рекомендується застосовувати важкі та недоступні дітям елементи, кутовий удар, удар головою, зупинка м'яча грудьми та ін. Це безпосередньо пов'язано з фізіологічним розвитком організму [9].

У літературних джерелах вказані різні рекомендації і правила, якими здійснюється гра. Е. І. Адашкявічен вказує на команди, що складаються з 5-8 дітей та кількох запасних, тривалість гри становить 30 хв. поділене на дві рівні половини по 15 хв. з п'ятихвилинним перервою. Розміри майданчика 18 x 24 м, розміри воріт 2 x 3 м. С. Тітаренко пропонує проведення ігри на майданчику від 5 x 10 до 20 x 40 м в залежності від кількості гравців у командах, а час проведення - два тайми по 3-5 хв з перервою, під час якої грає інша команда.

У кінці ігри проводиться малорухлива гра (тривалістю 3-5 хвилин) з метою відновити дихання, привести організм дитини більш спокійний стан [16].

Незважаючи на неоднозначність рекомендованих розмірів майданчиків, часу гри, кількості гравців у команді, правила, якими здійснюється гра, більш узгоджені. Гравці мають право вести м'яч лише ногою, передавати його товаришу з гри, забивати м'яч у ворота. Під час гри не можна штовхатись, ударяти по ногах, брати м'яч у руки, нападати на воротаря, намагаючись відібрати у нього м'яч, ставити підніжки. До тих, хто порушив правило гравцям

застосовуються будь-які штрафні санкції, обумовлені до початку гри.

У час ігри зі сторони керівника необхідний суворий контроль не тільки за дією дітей, але і їх самопочуттям. Оскільки надмірні навантаження можуть надати негативне вплив на організм дитини.

До основних прийомів техніки гри, що рекомендуються до вивчення з дошкільнятами, є пересування, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення, відбір м'яча та дії воротаря. При цьому техніка пересування включає наступну групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти. У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовуються у найрізноманітніших поєднаннях [15].

Діти переміщаються ходьбою або бігом у різних напрямках: прямою, дугою, зигзагом приставним кроком, вперед спиною. Особливістю пересування дітей у грі футбол є поєднання різних способів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами, що сприяє розвитку координаційних здібностей. У цьому виді діяльності задіяні практично всі групи м'язів.

Характерною особливістю гри у футбол є швидка зміна ігрових ситуацій. Перед тими, хто грає в футбол дітьми виникають нові, найрізноманітніші завдання, що вимагають своєчасного та правильного вирішення. Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити створену обстановку (розташування партнерів та противника, положення м'яча), оцінити її, вибрати найбільш правильні дії та застосувати їх. Все це потребує розвитку певних умінь та навичок [1, 7, 8, 9, 12, 16]. Ось чому спрощені спортивні ігри, будучи більш складною формою діяльності, на думку ряду авторів, так само є одним із провідних засобів фізичного виховання старших дошкільнят.

На відміну від дітей старшого дошкільного віку, дітям 5–7 років необхідно більше часу для оволодіння навичками володіння м'ячем. Закріплення та вдосконалення засвоєних прийомів відбувається переважно через рухливі ігри, спеціальні ігрові вправи та естафети, що сприяють одночасному розвитку координаційних здібностей і техніки рухів [18, 23]. Як вказують фахівці, освоївши необхідні технічні прийоми, дошкільнята можуть грати в футбол.

Оскільки удар є основною специфічною руховою дією у футболі, його виконання пов'язане з активною участю пропріоцепторів м'язів і рецепторів дотику. На різних етапах руху відбувається залучення різних аналізаторів: на початковій фазі — під час замаху (що характеризується балістичною роботою м'язів) — активізуються пропріоцептори, які сприймають положення і напруження м'язів. У момент подолання маси ноги та безпосереднього контакту з м'ячем у роботу включаються рецептори дотику, які реагують на силу та характер зіткнення. Завдяки їх взаємодії забезпечується точність і координація рухів, а також контроль за інерцією та пружними властивостями м'язів під час виконання удару [13, 14].

У футболі відбувається тісна взаємодія із противником. Звідси і більше тактильно-дотикових відчуттів. Специфічні подразнення вестибулярного аналізатора відчуються при контакті з гравцями. Найбільш складні сприйняття, координовані з роботою пропріоцепторів м'язів, припадають в іграх на дому зорового аналізатора, як в області центрального, так і в області периферичного зору [10].

В іграх при ударах по м'ячу, прийомах м'яча виникають сприйняття, властиві «прицільним видам» - влучення в ціль, лов, прийом м'яча. Поряд з цим ведеться спостереження за противниками, партнерами, їх місцем розташування на полі, пересуваннями, власністю ними пересуваннями, які сприймаються найчастіше периферичним зором.

Центральний зір фіксує м'яч і його пересування по полю. Гравець супроводжує зором посланий йому м'яч, готуючи і підлаштовуючись так, щоб погасити рухи м'яча або змінити його на правління. Все це так само пред'являє дуже високі вимоги до мандрівного баченню займається [13, 22].

На думку багатьох дослідників, використання окремих видів спортивних ігор, зокрема футболу, навіть із дотриманням спрощених правил, є доцільним уже в дошкільному віці. Така діяльність сприяє полегшенню адаптаційного періоду під час переходу дитини до школи, коли різко зростає обсяг зорових і

розумових навантажень, пов'язаних з оволодінням навичками читання, письма та лічби.

Отже, упровадження спортивних ігор зі спрощеними правилами у фізичне виховання дітей старших і підготовчих до школи груп дошкільних закладів є педагогічно обґрунтованим та ефективним засобом всебічного розвитку дитини [16, 23].

Про зв'язок розумового та фізичного розвитку відомий з давніх часів. Дослідження вчених показали, що у 72% випадків низького рівня пізнавальної активності дошкільнят мали низький рівень розвитку фізичної підготовленості. А серед дітей з високим рівнем фізичної підготовленості з низького рівня пізнавальної активності виявлено не було [19, 20, 31].

Необхідність упровадження елементів спортивних ігор та вправ у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку підкреслюють багато дослідників [1, 33]. На думку Ю. М. Бабачук, ефективним засобом досягнення цієї мети є саме спортивні ігри, оскільки виконання дітьми завдань, що потребують орієнтування у просторі, сприяє розвитку наочно-образного мислення [8].

Науковці також зазначають, що діти віком 5–6 років можуть брати участь у заняттях груп загальної фізичної підготовки при дитячо-юнацьких спортивних школах. Для них доцільно добирати такі види спорту, які сприяють розвитку координаційних здібностей і формуванню техніки рухів. При цьому важливо дотримуватися рекомендованої тривалості занять: для дітей 5–6 років — 25–30 хвилин, а для дітей 6–7 років — 30–35 хвилин.

В даний час у багатьох країнах світу при різних федераціях створено комісії з видів спорту (міні-гандболу, міні-футболу та ін.), які організовують змагання для дітей 5-10 річного віку [13, 15, 16, 20]. Особливу складність при реалізації футболу в системі фізкультурної роботи з дошкільнятами як засобу виховання та розвитку дітей викликає відсутність методичних розробок та

рекомендацій [2, 17].

1.3. Значення засобів футболу для розвитку координаційних здібностей дітей 5-7 років

У зв'язку з вивченням питання о впливі коштів футболу на розвиток координаційних здібностей дітей дошкільного віку є необхідним розгляд понять, що відображають суть рухової координації, координаційних здібностей та спритності.

Найбільшу складність при виділенні поняття рухової координації з усієї сукупності фізичних якостей дітей дошкільного віку, представляє наявність протиріч серед вчених і дослідників з питання співвідношення понять «координаційні здібності» та «спритність».

У науково-методичній літературі дається велика кількість визначень поняття "координація рухів". На думку В.В. Ляха координація рухів є об'єктивним показником розвитку рухової функції людини. Також, координація рухів визначається як узгодження їх у часі, просторі та зусиллям, як результат пристосування організму до навколишнього середовища. Під руховою координацією людини розуміють також здатність до узгодження певних рухових дій і об'єднанню операцій у єдине ціле з урахуванням поставленої мети та взаємодії з іншими рівнями координаційної діяльності людини [9].

Поруч із поняттям рухова координація у літературі широко використовується поняття «координаційні здібності». В.В. Лях під координаційними здібностями визначає можливості людини, що характеризують її готовність до оптимального управління та регулюванню рухової дії. Він виділяє такі види координаційних здібностей: спеціальні, специфічні та загальні. Спеціальні координаційні здібності відносяться до однорідних за психофізіологічними механізмами груп цілісних цілеспрямованих рухових дій, систематизованим за зростаючою складністю. У цьому різняться спеціальні координаційні можливості:

- в циклічних і ациклічних рухових діях;

- в нелокомоторних рухах тіла в просторі;
- у рухах маніпулювання у просторі окремими частинами тіла
- в рухах переміщення речей в просторі;
- в балістичних рухових діях;
- в рухах прицілювання;
- в наслідувальних та копіюючих рухах;
- в атакуючих і захисних рухових діях єдиноборств;
- у нападників та захисних технічних та техніко-тактичних діях багатьох рухомих та спортивних ігор.

Важливим у плані дослідження проблеми застосування футболу як засоби розвитку координаційних здібностей в дітей віком дошкільного віку є класифікація Е.Й. Адашкявичене, в її основі покладено принципи діяльності різних сенсомоторних систем організму людини [6, 11, 23]:

1. Здібності до прояву реакції після дії слухового, зорового або тактильного подразника. Кінестетичні здібності, різновидами якої є здатність до диференціювання, точність відтворення та відмірювання просторових, силових та тимчасових параметрів руху;

2. Здібності до збереженню рівноваги статичної та динамічної;

3. Здібності до перемикавання (узгодження різноспрямованих рухів) у процесі рухової діяльності відповідно до задуманої програми дій або змінилася під час її реалізації ситуацією;

4. Здібності до управління темпо-ритмовою структурою, завдяки якій у рухах людини формується доцільна послідовність і взаємозв'язок акцентованих моментів рухової дії, що є хіба що кістяком всього цілісного рухового акта;

5. Здібності до орієнтації в просторі, під якою розуміється здатність до визначенню та зміни положення тіла в просторово тимчасове поле, особливо з урахуванням мінливої ситуації і об'єкта, що рухається.

Німецький дослідник Р. Hirtz розподілив координаційні здібності та психофізіологічні функції на чотири великі групи [34]. У цих групах він вищілив

приблизно вісімнадцять координаційних здібностей (здатність до зорової та слухової реакції, почуття часу та простору, рівновага, ритм, диференціювання тимчасових та силових параметрів руху та інші).

У інших класифікаціях вселяються шість видів координаційних здібностей: 1) здатність до зв'язку (з'єднання), під якою розуміється здатність доцільно координувати рухи частин тіла, окремі рухи чи окремі фази рухів, і у зв'язку з певною метою спрямовувати руху всього тіла; 2) здатність орієнтування, під яким розуміється здатність до визначення і зміни положення і руху тіла в просторі і в часі, що відноситься до певного поля діяльності (ігрове поле, спортивний зал); 3) здатність до реакції, що виражається у швидкому початку та виконанні доцільних короточасних рухових актів за сигналом; 4) здатність до рівноваги, як здатність підтримувати рівновагу всього тіла і відновлювати його; 5) здатність до перебудови, як здатність пристосовуватись до зміни ситуацій під час винесення руху на основі сприйняття чи передбачення; 6) здатність до ритму - це здатність осягати зовні заданий ритм і рухова відтворювати його, а також «згадати» його, та реалізувати у руховій діяльності на основі власних уявлень [2, 10, 16].

За визначенням В.М. Платонова : «Координаційні здібності виявляються у доцільному виборі рухових дій з арсеналу освоєних навичок, їх оптимальному ув'язуванні між собою, свідомому і умовно-рефлекторне коригування рухів».

Діяльність Н.А. Бернштейна [11] сформульовано певний системний підхід до розуміння сутності та структури спритності. В.С. Фарфель пише, що «спритні руху - це руху дуже тонкі по своїй просторової точності, за своєю просторовою координацією та поряд, з цим укладаються у певні, часом дуже стислі, часові рамки» [38].

При вивченні цієї проблеми особливу увагу слід приділити науковим поглядам М. А. Бернштейна [11]. Він дає розгорнуте визначення спритності: «спритність є здатність рухово вийти з будь-якого положення, тобто здатність впоратися з будь-яким руховим завданням: правильно (тобто адекватно і точно);

швидко (тобто скоро і суперечка); раціонально (Тобто. доцільно і економічно); винахідливо (Тобто. спритно і ініціативно) На думку О.І. Курок [16], високий рівень спритності передбачає, що той, хто займається вміє виконувати координаційно складні рухи, виконує їх точно, швидше за інших перебудовує свою діяльність при зміні зовнішніх умов, швидше за інших освоює нові рухи.

Характерно те, що в сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі спритність розглядається або як комплексна рухова якість, або як сукупність певних здібностей. Спритність, на думку вітчизняних вчених Т. Круцевич, розглядається «по-перше, як здатність швидко опановувати нові рухи (здатність швидко навчатися), і, по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно з вимоги і раптово мінливої обстановки» [19]. З цим визначенням згодні багато вітчизняних дослідників цієї проблеми [3, 7, 10, 16].

К. Mekota розглядає спритність як хорошу координацію рухів і вважає основним її проявом просторову точність рухів, їх ритмічність, здатність повторювати рухи в заданій послідовності і з великою амплітудою, вміння рухову передбачати ситуації [31].

V. Prochazka проаналізував дослідження американських вчених та виділив такі компоненти: координація рухів за участю великих м'язових груп всього тіла; координація рухів різних частин тіла; рівновага: загальна - всього тіла; просторова орієнтація. за його думці, під проявами спритності необхідно розуміти точність управління рухами, орієнтування у складних рухах (під час обертань, поворотів тощо), почуття рівноваги, здатність пов'язувати рухи в цілісне дія одночасно і послідовно, виконувати рухи з високою інтенсивністю [31].

На думку А. І. Курок координаційні здібності досить різноманітні. Їм запропоновано приблизну класифікацію базову рухову координацію, яка розроблено з урахуванням низки загальних і специфічних ознак структурних елементів, у різною мірою властивих кожної їх. До основних компонентів він відносить синхронізацію рухових та вегетативних функцій, перерозподіл

м'язових. зусиль в просторі і во часу, ступінь взаємодії сенсорних систем, рівень між м'язовий і внутрішньо м'язовий координації.

У його класифікацію базових рухових координації увійшли: спритність, точність, рівновага, гнучкість, рухливість, стрибучість, влучність, ритмічність, пластичність. При цьому основними факторами, що зумовлюють розвиток рухових координації, є: здатність до екстраполяції, типологічні особливості ЦНС, психоемоційний стан, особливості будови суглоб зв'язкового апарату, рівень фізичної підготовленості, генетичні особливості, стан функціональних систем, вік, добові коливання [6, 7, 29].

Класифікація С. А. Тітаренко, дозволяє впорядкувати наявні уявлення і дані дослідження базової рухової координації і розглядати їх як єдиний комплекс якісних сторін рухової діяльності сукупності з фізичними (м'язовою силою, швидкістю, витривалістю) якостями.

Великий інтерес, на наш погляд, становлять дослідження польської. вченого В. Старости, який вводить поняття "рухова координація" в якості самостійної рухової якості. У своїх роботах він розглядає різні варіанти визначення рухових здібностей, пропонованих ранне, іншими вченими.

Висновки, зроблені В. Старостою, найбільш повно відображають та узагальнюють ті знання, які були отримані вченими та дослідниками протягом останніх років, а також дають можливість виділити поняття рухової координації як самостійний об'єкт для наукового дослідження. Двигуна координація - це найбільш суттєвий елемент рухової підготовки людини, що включає основні координаційні здібності (швидкість рухової реакції, ритмізація рухів, збереження рівноваги, просторова орієнтування, кінетична диференціювання рухів) а також ряд інших психомоторних здібностей (стрибучість, точність та гармонія рухів, швидкість, «почуття часу», здатність зосередження уваги) [12].

У зв'язку з тим, що розвиток координаційних здібностей у дошкільний період вважається одним із найголовніших напрямків фізичного виховання, можна з упевненістю сказати, що особливе місце належить використанню

різноманітних форм, засобів та методів їх розвитку. Як конкретні методичні рекомендації нами були виділені результати досліджень Ю. М. Бабачук, О. Є. Конох, які пропонують поряд з іншими видами застосовувати вправи зі зміною просторових меж їх виконання, і навіть ускладнення вправ додатковими рухами. В даному випадку, розвиток координаційних здібностей стимулюється «підвищенням координаційної складності, з якою має впоратися той, хто займається в час виконання рухового завдання»[22].

Маючи дані визначення можна вважати, що до найбільш важливим специфічним координаційним здібностям у футболі належать: здатності до точності відтворення, диференціювання, відмірювання та оцінки просторових, часових та силових параметрів рухів; до динамічної та статичної рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтування в просторі, швидкої перебудови рухової діяльності, а також до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості, зв'язку або з'єднання.

Важливим в аспекті визначення координаційних здібностей та використання коштів футболу в фізичному вихованні дітей виділяються такі: як повноцінність сприйняття та аналізу власних рухів у часі та просторі, здатність до узгодження певних рухових дій та об'єднання операцій в єдине ціле з урахуванням поставленої мети та взаємодії з іншими рівнями координаційної діяльності людини [12, 13, 17].

Двигуна діяльність при грі в футбол відрізняється від такою в інших видах спорту. У сфері футболу здійснюється діяльність, спрямована на вдосконалення, перетворення природних даних людини як щодо її фізичних якостей, рухових навичок, так і в розвитку пізнавальних процесів.

Відмінною рисою гри у футбол є постійні зміни ситуацій на ігровому полі, що безпосередньо впливає на розвиток координаційних здібностей. Футбол відноситься до групи нестандартних, ситуаційних вправ, де перебіг подій не відомий заздалегідь, і діяти доводиться у залежності від ситуації [4].

Відомо, що заняття футболом сприяють розвитку всього спектра фізичних

якостей При цьому до системи рухів, що здійснюються гравцями у грі футбол, пред'являються високі вимоги щодо координації рухів, їх взаємоузгодження та взаємодії для вирішення різних рухових завдань [17].

До 6-7 років діти в процесі навчання достатньо освоюють основні види рухів ходьба, біг, стрибки, метання. Футбол у свою черга є видом спорту, який поєднує у собі дані види рухів, що вивчаються дітьми у процесі фізкультурних занять. У зв'язку з цим використання на заняттях елементів гри у футбол цілком може стати основою їх закріплення та вдосконалення у процесі виконання дітьми рухових дій з м'ячем, як руками, так і ногами. Погодження окремих елементів руху в єдине смислове ціле для вирішення конкретної рухової задачі в процесі освоєння елементів гри в футбол і виступає в якості шляхи розвитку координаційних здібностей.

Футбол, на думку багатьох авторів, має набір вправ, які забезпечують вирішення рухового завдання в умовах варіативності, швидкої зміни різних рухових дій та необхідності керувати різними ланками опорно-рухового апарату при постійній необхідності подолання надлишкових ступенів волі. Сама ж рухова координація «і є не що інше, як подолання надмірних ступенів свободи наших органів руху, тобто перетворення їх в керовані системи» [5].

Питання розвитку координаційних здібностей у дошкільному віці з урахуванням використання елементів спортивних ігор досліджено недостатньо. Зокрема, створювалися методичні підходи до формування координації рухів у дошкільників шляхом легкоатлетичних вправ, вправ з м'ячем, вправ різних пристосуваннях і тренажерах [9, 12, 14, 16, 17]. У різних дослідженнях вказується, що одним із головних методів розвитку координаційних здібностей є варійоване виконання самих вправ, при цьому варіативність відноситься як до зміни виконання самих вправ, і до перетворення умов цього виконання, що безпосередньо відноситься до ігрових ситуацій, що виникають у футболі.

Вирізняють різні методичні прийоми, за допомогою яких можна, можливо підвищити координаційну складність тренувальних коштів. До них належать:

варіювання способу виконання руху, зміна зовнішніх умов, комбінування рухових навичок, виконання вправ при нестачі часу, варіювання прийнятої інформації зорової, слуховий, вестибулярної і ін.

Ефективним шляхом розвитку координаційних здібностей є виконання вправ з раптово що змінюються ситуаціями, вимагають швидкого реагування та прийняття оптимального рішення, що проявляється у конкретній руховій дії. У дослідженні А.М. Медвідь доведено ефективність використання елементів міні-гандболу та спеціальних рухливих ігор з дітьми старшого дошкільного віку та позитивного впливу методики занять на фізичну підготовленість та рівень розвитку координаційних здібностей [16].

У практику фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку на основі використання вправ на рівновагу використовують рухи різними частинами опорно-рухового апарату відповідно до просторових орієнтирів та тренувальних пристроїв для розвитку цільової точності в умовах інтеграції рухової та пізнавальної діяльності. Використання вправ з арсеналу футболу, а також різні спрощені ігри нададуть благотворне вплив на розвиток координаційних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей 5-7 років [12, 17].

1.4. Особливості розвитку дітей 5-7 років

Врахування закономірностей розвитку організму дитини та особливостей функціонування його систем на різних етапах онтогенезу є надзвичайно важливою умовою охорони здоров'я та розробки педагогічних методики фізичного виховання [5, 9].

Згідно з сучасними уявленнями, всі функції складаються і зазнають змін при тісній взаємодії організму та середовища. Відповідно до цього подання адаптивний характер функціонування організму в різні вікові періоди визначається двома найважливішими факторами: морф функціональною зрілістю фізіологічних систем і адекватністю впливають фактори функціональних можливостей організму [22].

Кожен період онтогенезу має свої особливості та закономірності, що відображають вікові особливості організації та управління довільними рухами, які пов'язані з морф функціональним дозріванням усіх. структури рухової системи. При цьому гетерохронія розвитку окремих функцій, що спостерігається в онтогенезі, не вказує на відсутність або порушення гармонійності розвитку організму [15].

Знання фізіології та психології дитини необхідно для визначення адекватних засобів навчання руховим діям, розробки методів формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей, визначення змісту фізкультурно-оздоровчої роботи на заняттях фізичної культурою у дошкільних освітніх установах.

Вік 6-7 років є надзвичайно важливим, оскільки служить перехідним ступенем до нового етапу його розвитку – періоду молодшого шкільного віку. Даний період покликаний підготувати дитину до майбутньої перебудови всіх пізнавальних процесів, придбання їм якостей, властивих дорослій людині.

Фізичний розвиток характеризується безперервною зміною, так від 6 до 7 років спостерігається збільшення росту тіла в довжину, причому зростання кінцівок випереджає зростання тулуба [6, 12, 29, 34].

Для дітей даного віку характерно також збільшення довжини рук та ніг, товщина підшкірного шару зменшується, співвідношення пропорцій голови та тулуба помітно наближається до пропорцій дорослої людини. Досить часто, віковий період між п'ятьма і сімома роками називають періодом «першого витяжне», оскільки за один рік дитина може зрости на 7-10 см. Пропорції грудної клітки стають схожими на пропорції дорослої людини, що дозволяє збільшити ефективність дихальних рухів. Починається зрощування і окостеніння клубової, лобкової та сідничної кісток, кістки зап'ястя стають явно видними, чітко виявляються шийний і грудний фізіологічні ізгини хребта. фіксація поперекового вигину відбувається пізніше до 12-14 років. Також спостерігається незавершеність формування стопи. У зв'язку з цим потрібно підвищена увага до

попередження у дітей плоскостопості.

Кістки дитини відрізняються значною кількістю хрящової тканини, окремі ядра головок ще зрослися і не сформувалися. Тому кістки дитини м'які, гнучкі, що не мають достатньої міцності, що може стати причиною викривлень, травм та деформацій під впливом зовнішніх причин [140].

У цьому віці відбувається інтенсивне зростання м'язової тканини, значно збільшується її динамічні можливості. Підвищується витривалість м'язів, причому тонус м'язів у хлопчиків вище, ніж у дівчат [21]. Потрібно також відзначити, що м'язи черевного преса ще не в змозі витримати напругу, пов'язану з підйомом ваги. Дрібні м'язи спини, які відіграють важливу роль у утриманні хребетного стовпа в правильному положенні розвинені набагато меншою мірою, ніж великі м'язи тулуба і кінцівок [28]. Так у дитини 4-5 років на тлі порівняно розвинених м'язів плеча та передпліччя м'язи кісті розвинені слабо.

Саме в цей період формуються три типи м'язових волокон, що відрізняються організацією метаболізму та скорочувальними властивостями. Збільшується сила, швидкість рухів, спритність, гнучкість, у бігу утворюється фаза польоту.

Данні літературних джерел по проблемі сформованості основних рухів дітей дошкільного віку дозволяють зробити наступні узагальнення:

- віковий діапазон від трьох до шести років є сенситивним періодом для формування основних рухів, до яких належать: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння;

- інтенсивність формування основних рухів залежить від морф функціональних та психофізіологічних особливостей зростаючого організму.

У зв'язку з інтенсивним зростанням у системі кровообігу відбуваються кількісні та якісні перетворення. До п'яти років розміри серця у дитини збільшуються вчетверо порівняно з новонародженим. Однак розвиток м'язових волокон серця і його судинної структури ще не завершено. Особливостям кровообігу дітей 6-7 років пов'язані, насамперед, зі специфікою обміну речовин.

Через відносно велику кількість крові (на одиницю маси тіла), серце дитини виконує порівняно більшу роботу, ніж серце дорослої людини. За рахунок почастішання серцевих скорочень, а не за рахунок зростання пульсового обсягу, задовольняється підвищена потреба в крові організму, що росте [30].

Необхідно відзначити, що рівень дозрівання системи кровообігу, її регулятивних механізмів залежить від рівня рухової активності дітей. Так, дозрівання механізмів управління відбувається інтенсивніше у дітей з активнішим, удосконаленим руховим режимом. Дані особливості дають заснування стверджувати що фізичні навантаження для дітей 5-7 років необхідно збільшувати поступово, для того, щоб серцево-судинна система встигала адаптуватися до них [36].

Дихальна система характеризується інтенсивним зростанням і формуванням бронхо-легеневого апарату. При цьому продовжується диференціювання його окремих структурних елементів. Слід відзначити, що для дітей даної вікової групи характерна невелика глибина дихання, частий, дуже нестабільний його ритм, невеликий дихальний об'єм, приблизно однаковий розподіл часу дихального циклу між вдихом та видихом, порівняно невеликі дихальні паузи. Умови навколишнього середовища, такі як підвищення температури навколишнього повітря, а також невелике психічне збудження практично завжди викликають у дітей почастішання дихання, іноді навіть порушення його ритму. Слід враховувати той факт, що діти цього віку через анатомічні особливості організму, практично не мають можливості збільшувати обсяг кожного дихального руху (вдиху), тому посилення газообміну здійснюється за допомогою почастішання дихання [24, 26].

Велике місце в пристосувальних реакціях належить обмінним процесам. Для цього віку характерний високий рівень обмінних процесів у всіх тканинах організму. Так як обмінні процеси пов'язані з витратами енергії, освіта якої відбувається в більшості аеробним шляхом, швидкість споживання кисню характеризує потужність енергетичних процесів як в спокої, так і при фізичного

навантаження. Так у спокої витрата енергії організмом дитини 6 років досягає 2 Вт в розрахунку на кожен кілограм маси тіла (у дорослого 1 Вт/кг). Порівняно високий рівень енерговитрат забезпечується більш інтенсивною роботою серця та дихання [9, 18].

Розвиток вищої нервової діяльності у цьому віці багато в чому залежить від морфологічного розвитку кори великих півкуля. У дітей в віці 6-7 років вища нервова діяльність ще не досягла високого ступеня розвитку, але важливий етап росту та структурної диференціювання нервових клітин вже наближається до завершальної стадії. У цьому найважливіші відділи мозку ще перебувають у стадії формування. Це, раніше всього, лобні відділи головного мозку, які несуть відповідальність за регуляцію, програмування і контроль складних форм психічної діяльності [9, 27].

Особливості вищої нервової діяльності дітей даного віку виявляються, перш за все, у досить великій врівноваженості процесів збудження та гальмування. Нервові процеси характеризуються відносною нестійкістю. Для розвитку центральної нервової системи характерним є прискорене формування морф фізіологічних ознак.

Сенс моторна область кори мозку грає провідну роль у управлінні рухової діяльністю людини. За її участі здійснюються довільні рухи, що забезпечують швидку та цілеспрямовану перебудову контактів організму з навколишнього середовищем.

Однак треба мати в виду, що в процесі онтогенезу зростає активне ставлення дитини до середовищем факторів, посилюється роль вищих відділів ЦНС в забезпеченні адаптивних реакцій на зовнішньо середовищі фактори, у тому числі і тих, що реалізуються шляхом рухової активності.

Для центральної нервової системи також характерні структурні і функціональні зміни, що продовжуються. Формується мозолисте тіло, що з'єднує обидві півкулі та морфологічні перетворення створюють передумови для формування інтегральних процесів в діяльності ЦНС [35].

Сприйняття сигналів зовнішнього світу відбувається з участю значної частини структур, об'єднаних на єдину систему. До кінця дошкільного віку зорове і дотик обстеження предмета стає більше організованим та систематичним. Виділені ознаки співвідносяться між собою, що сприяє формуванню більш адекватного сенсорного образу. Згідно точці зору А. В. Запорожця роль взаємодії тактильно-кінестетичного та зорового каналів проявляється у формуванні образу та у його корекції на основі зворотних зв'язків. За міри накопичення індивідуального досвіду роль тактильного каналу у зоровому сприйнятті знижується. До кінця дошкільного віку відбуваються суттєві зміни в системній організації зорового сприйняття, що дозволяють полегшувати процес упізнання і категоризацію [9]. Дозрівання сенсорних систем і вдосконалення сприймаючої функції мозку визначає можливість привернути увагу до більш складним ознаками об'єкт. На думку Т. І. Дмитренко, діти даного вікового періоду здатні зосереджувати увагу в течія 15-20 хвилин. Переробка стереотипу не є складним завданням. У зв'язку зі зростанням ролі другої сигнальної системи вербальне мислення надає Усе більше вплив на реакції першої сигнальної системи [5,13].

У дітей 6-7 років починає формуватися довільна увага, але здатність управління їм розвинена ще достатньо слабо. Сильно виражені рефлекси наслідування та повторення. Діти вже здатні на деякий час зосередити свою увагу одному предметі, чи одному завданні. Увага у цьому віці постає як спрямованість і зосередженість свідомості дитини певному об'єкті (предметі, явище, зверненні, думки тощо.).

Відбувається перехід від наочно-дієвого до наочно-образному і потім словесному мисленню. Умовою переходу є набуття дитиною досвіду розв'язання завдань у наочно-дієвому плані. До 6-7 років діти розрізняють загальні чи групові ознаки, вони розвивається понятійний апарат, з'являється абстрактне мислення, управляє поведінковими реакціями. Дитина здатний запам'ятати і відтворити програму дій з низки рухів. Різноманітність рухової поведінки до

семи рокам визначається морфологічним дозріванням лобного відділу великих півкуль [22, 25, 28, 32].

До кінця дошкільного віку уява дитини стає майже незалежною від зовнішньої діяльності. В уяві з'являються творчих елементів. Все це як зазначають фахівці в області психології (А. В. Запорожець, М. І. Лісіна, Д. Б. Ельконін) має велике значення для підготовки дитини до навчання в школі, коли на основі наявних уявлень необхідно створювати образи предметів, яких вони не бачили [17, 21].

У процесах розвитку пам'яті дитини 6-7 років можна, можливо умовно виділити:

- 1) короткочасну пам'ять (первинну);
- 2) довготривалу пам'ять (вторинну).

Численні дослідження психологами пам'яті виявили, що з 6 років у дітей починає активно розвиватися словесно-логічна пам'ять. Велику роль цьому відіграє систематизація уявлень про довкілля, що полегшує встановлення з поміж них логічних, смислових зав'язків та його запам'ятовування [25, 29].

Поряд з цим, діти цього вікового періоду мають низку специфічних індивідуальних особливостей, які пов'язані, перш за все, з віковими особливостями нервової, що розвивається системи. Діти досить збудливі, емоційні, легко відволікаються. Вони не здатні витримувати дію тривалого або сильного монотонного подразника, оскільки сила нервових процесів у них відносно невелика, що гальмує та регулює вплив кори на підкіркові структури не є достатніми [10, 14].

Розвиток емоцій в даному віці відбувається поступово в спілкуванні з оточуючими людьми та у процесі різних видів діяльності - ігровий, трудовий, навчальний. При проведенні занять зі старшими дошкільнятами слід завжди пам'ятати про високу емоційну вразливість дітей даного віку, оскільки монотонні одноманітні заняття здатні сформувати негативне ставлення до занять фізкультурою.

Для утворення рухової навички та закріплення її як умовного рефлексу, тобто утворення рухового стереотипу, необхідна певна повторюваність і послідовність застосування зовнішніх подразників, у тому числі фізичних вправ, що проводяться за певним планом [5, 13, 16]. У зв'язку з швидким розвитком рухового відділу головного мозку, діти стають рухливими, них удосконалюються навички бігу, ходьби, здібностей збереження рівноваги.

Особливості формування рухових функцій в даній віці визначаються, раніше всього, досягнутим рівнем морф функціонального розвитку, а також наявністю індивідуального рухового досвіду. Розвиток рухових функцій відбувається у кілька етапів. Автори виділяють період первинного становлення рухової функції, коли до 4-5 років формується здатність розвивати напрямок зусилля. На наступному етапі, відбувається формування довільного регулювання рухів (від 4-5 років до 6-7 років). При цьому відбувається вдосконалення координаційних механізмів центральної нервової системи.

Дитина поступово привчається підпорядковувати свої дії певним правилам гри, вимогам колективу. Отримані дитиною враження про навколишньому світі залишають певний слід, зберігаються та закріплюються, а при необхідності і відтворюються за допомогою пам'яті [23, 26, 31].

Даний віковий період цілком обґрунтовано можна розглядати в як вузловий для виховання витривалості до фізичних навантажень помірної інтенсивності, у зв'язку з високою інтенсивністю окисних процесів у м'язовій тканині у дітей 5-7 років.

Слід зазначити, що розвиток рухової функції у дітей 6-7 років також залежить від них довільною рухової активності в режимі дня, від заходів педагогічного впливу, що стимулюють природний перебіг онтогенетичного розвитку, від спеціально організованих занять [20].

У дітей 6-7 років досить яскраво виражена висока потреба у рухах. Їхня рухова активність вже здатна відповідати індивідуальним інтересам і потребам, стаючи при цьому більш цілеспрямованою. Щодо кількісних показників рухової

активності, у цьому віковому періоді суттєвого їх зростання немає. Середні показники рухової активності дітей 6-7 років за час перебування у дошкільному закладі становить 13-17,5 тисячі рухів; інтенсивність коливається в межах 55-70 рухів за хвилину, тривалість досягає 4,5 и більше годин [14].

Спостереження показують, що діти 5-7 років мають досить великим запасом рухових умінь та навичок і виявляють здатність до свідомого їх використанню в своєю повсякденному діяльності.

У дітей до шести років збільшується координація рук та ніг, довжина бігового. кроку за рахунок більше енергійного відштовхування при збереженні високого темпу руху, зростає прямолінійність кроку цілеспрямованість при виконанні завдання [9, 14].

Процес формування рухової функції дитини здійснюється у тісному зв'язку з розвитком вищої нервової діяльності, другої сигнальної системи, яка з віком посилює рухову координацію [19]. Набуті ранні рухові якості та здібності вдосконалюються.

Сказане вище свідчить про те, що засвоєння нових, більш складних по координації рухів відбувається у дітей 6-7 років швидко та без особливих зусиль. Діти цього віку, як правило, вже вміють діяти раціонально, виявляючи винахідливість, здатні досить швидко адаптуватися до умов, що змінюються, наприклад, у ігрових ситуаціях.

Характерним ознакою є також здатність до більше складного орієнтування в навколишній обстановці, збереження стійкого положення тіла в незвичних, варіативних умовах рухової діяльності. У розвитку рухів з'являється виразність, плавність та точність, освоюється ритм рухів. Оцінка рухів набуває конкретності, об'єктивності, утворюється самооцінка. Двигуна активність впливає на психофізіологічний статус дитини [11]. Формування в різних дослідженнях показано пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості та психічним розвитком дитини.

Авторами також зазначається, що рухова активність розвиває фізичні

якості, стимулює перцептивні та інтелектуальні процеси, а ритмічні рухи екстра пірамідної системи [9, 15, 19]. Всі перераховані вище фактори, безперечно, впливають на загальний психічний розвиток дитини, оскільки саме рухову діяльність можна розглядати як зовнішній прояв будь-якої психічної діяльності, яка надає взаємно зворотний вплив в розвитку мозкових структур.

Таким чином, правильний підбір засобів і методів фізичного виховання та об'єднання їх єдиної системи організації занять, з урахуванням вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку, дозволяє ефективно впливати на фізичне та психічне розвиток дітей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У другому розділі представлені методи наукового дослідження, які використовуються для вирішення поставлених завдань. Розкрито організацію та характеристику етапів дослідження.

Мета та завдання дослідження зумовили вибір комплексу методів, спрямованих на забезпечення отримання інформації, повноти та точності отриманих даних, а також обробку результатів, отриманих у процесі дослідження.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи наукового дослідження:

1. Аналіз науково-методичною літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Контрольні випробування.
4. Антропометрія
5. Педагогічний експеримент.

Аналіз науково-методичною літератури дозволив з'ясувати стан проблеми дослідження, її актуальність. Аналіз проводився на основі вивчення монографій, авторефератів, дисертаційних робіт, статей, підручників та навчальних посібників, програм, присвячених: організації фізичного виховання в закладах дошкільної освіти; використання сучасних методик, спрямованих на фізичний розвиток дошкільнят; рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку; використання навчання елементам спортивних ігор у процесі занять фізичної культури в ЗДО.

Педагогічні спостереження проводились з метою вивчення організації рухової діяльності дітей в дошкільних установах, особливостей побудови занять

по фізичної культури, технології застосування систем фізичного виховання, використання на заняттях з фізичної культури вправ з елементами спортивних ігор, а також організації навчально-освітнього процесу. Аналіз педагогічних спостережень дозволив конкретизувати напрямки експериментальної роботи, а також більше точно визначити засоби та способи педагогічного контролю. Організація педагогічних спостережень здійснювалася на базі закладу дошкільної освіти ясла садок комбінованого типу №2, «Усмішка» Чернівецької міської ради.

Антропометрія. Для оцінки фізичного розвитку дітей було використано уніфіковані методики антропометричних вимірів. Визначались наступні показники; маса тіла (кг.), об'єм грудної клітини (см.), довжина тіла (см.). Дослідження проводились у стандартних умовах та положеннях тіла піддослідних у один і то же час доби. Вимірювання довжини тіла вироблялося на вертикальному ростомірі з відкидним табуретом. Маса тіла визначалася на медичних терезах. Окружність грудної клітки вимірювалася при спокійному подиху сантиметровою стрічкою, накладенням її ззаду під нижні кути лопаток, спереду. по нижньому сегменту навколососкових грудей.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися контрольні вправи, що є найпоширенішими у роботі з дітьми старшого дошкільного віку [34].

Біг на 10м., з ходу (тест дозволяє оцінити швидкісні якості дитини та її реакцію). На асфальтовій доріжці намічаються лінії старту та фінішу. Дитина за командою «на старт» підходить до межі та займає зручну позу. Вихователь стоїть збоку від лінії старту із секундоміром. Після помаху прапорцем дитина робить розбіг. У момент перетину лінії старту вихователь включає секундомір та вимикає його тоді, коли дитина до лінії фінішу. Пропонуються дві спроби, відпочинок між ними 5 хв. Фіксується найкращий результат із двох спроб.

Біг на 30м., зі старту (тестуються швидкісної якості). Завдання проводиться на біговій доріжці (завдовжки щонайменше 40 м., ширина 3 м.). На доріжці

відзначаються лінії старту та фінішу. Тестування проводять двоє дорослих; один знаходиться з прапорцем на лінії старту, другий (з секундоміром) – на лінії фінішу. За командою вихователя «увага» дитина підходить до лінії старту та приймає стартову позу. Потім слідує команда «марш» - помах прапорцем (він повинен давати збоку від дитини). Під час короткого відпочинку (3-5хв) проводиться спокійна ходьба з дихальними вправами. Пропонуються дві спроби, фіксується найкращий результат.

Стрибок у довжину з місця (для визначення швидкісно-силових якостей). Тест проводяться на мате, м'якому ґрунтовому покритті. Дитина встає біля лінії старту, відштовхується двома ногами, роблячи інтенсивний помах руками, і стрибає на максимальна відстань. Пропонується три спроби, фіксується найкращий результат.

Тест «Нахил вперед сидячи» (для вимірювання активної гнучкості хребта і кульшових суглобів). Учасник без взуття сідає на підлогу ноги нарізно, відстань між п'ятами 20см для дітей 4-10 років, ступні вертикально, руки вперед, долоні вниз. Вихователь притискає коліна до підлоги. Виконуються три повільні нахили (долоні ковзають вперед по лінійці), четвертий нахил - основний: у ньому випробуваний повинен затриматися не менше 2 секунд. Найкращий результат фіксується за кінчиком пальців з точністю до 1,0 см. Ця цифра записується зі знаком (+) (плюс), якщо випробуваний зміг торкнутися цифри попереду за лінією п'яті зі знаком (-) (мінус), якщо його пальці не дістали рівня п'ять. Для швидшого проведення тесту використовуються 2 куби (опори) для упору стоп і збереження прямих ніг без сторонньої допомоги. Між ніг в учасника поміщають кубик, який він під час 4-го нахилу намагається відсунути пальцями рук уперед до п'яти на максимально можливу відстань. Надається дві спроби.

Тест «Біг 10 м змійкою». Проводиться на рівній доріжці довжиною 10м. За командою учасник починає рух, послідовно огинаючи стійкі (висота 80-90 см), перебувають на відстані 1м. друг від друга. Фіксується час виконання. Обладнання: 9 стійок заввишки 80-90 см, секундомір.

Тест «Човниковий біг по 5 метрів» - комплексно характеризує швидкість, витривалість та рухову координацію. У залі на відстані 5 м один від друга ставить на підлозі дві стійки (булави). За командою "Марш!" учасник стартує від 1-ї стійки, добігає до 2-ї, оббігає її, повертається кругом і повертається до 1-ї стійки. Необхідно виконати максимально швидко, рухаючись, весь час в одному напрямку, три такі замкнуті цикли (туди і назад - 1 цикл). Час фіксується з точністю до 0,1 сек., секундомір зупиняється в момент перетину лінії, від якої виконувався старт. Усі учасники повинні бути у взутті, що не дає ковзання. Дозволяється друга спроба. Обладнання: дві стійки, секундомір.

Для оцінки рівня розвитку рухової координації нами були використані наступні контрольні вправи:

Здатність до перебудови рухових дій - « Човниковий біг з перенесенням предмета». Проводиться на рівній доріжці завдовжки 5м. За кожною межею робляться два півкола радіусом 50 см з діаметром на межі. В одному півколі лежать два кубики. З положення високого старту, по команді «марш» дитина пробігає 5 м від однієї межі до іншої, бере кубик, що лежить у пів крузі, швидко повертається до стартової межі і ставить кубик в інший півколо. Потім повертається тому і переносити другий кубик.

Виконується одна спроба. Враховується час від (у десятих частках секунди) команди «марш», до моменту торкання півкола другим кубиком. Кидати кубик не дозволяється. У разі порушення цього правила призначається повторна спроба. Обладнання: крейда, кубики, секундомір.

Здатність до статичної рівноваги - «Чапля на болоті». Обстежуваний стоїть на підлозі. Йому пропонується піджати одну ногу і простояти на другій якомога довше. Положення рук довільне. Вимірюється час (у десятих частках секунди) стояння однією ноги з відкритими очима з підтискання ноги досі втрати рівноваги (в сік). Втратою рівноваги вважається торкання другої ноги опори або пересування на опорній нозі. Обладнання: секундомір.

Здатність до динамічної рівноваги - "Пройти по лінії». Обстежуваний йде

по лінії довжиною в 1,5 м, яка накреслена на підлозі. Випробуваному дається одна пробна спроба, коли він йде по лінії з відкритими очима і дві залікові, коли він йде з закритими очима.

Швидкість пересування по лінії випробуваний вибирає самостійно, становище рук довільне. Вимірюється максимальне відхилення руху випробуваного від лінії (см). Результати двох залікових спроб складаються, визначається середнє значення. Обладнання: крейда, вимірювальна лінійка.

Здатність до локомоторної спритності та орієнтування у просторі "Біг до м'яча". У цьому тесті дитині пропонувалося здійснити орієнтування у просторі за зоровим та звуковим орієнтиром.

Навколо великого набивного м'яча на відстані 2м. знаходяться 5 малих м'ячів різного кольору на відстані 1 м., друг від друга. Учасник стоїть обличчям до великого м'яча. По команді, в якій вказується колір малого м'яча, він повертається, біжить, стосується вказаного м'яча і повертається до великих м'ячів. Після торкання великого м'яча слідує нова команда. Вправа закінчується після того, як учасник пробіжить тричі. Результат оцінюється до 1 сек. за кількістю витраченого завданого часу. Розташування м'ячів змінюється згідно кожного учасника. Рекомендації для оцінки теста: «відмінно» до 11,5 сек.; "добре" - 11,6 - 12,5 сек.; «задовільно» 12,6-13,5 сек.; «достатньо» - 13,6 - 15 сек.; «незадовільно» – понад 15 сек. Обладнання: набивний м'яч, п'ять малих м'ячів, п'ять кольорових карток, секундомір.

Спеціальні тести дозволили виявити в дітей віком ступінь володіння руховими вміннями в процесі виконання елементів ігри у футбол.

"Ведення м'яча 10м. з обведенням стойок". Учасник послідовно огинає 9 стойок, що розташовані через 1м від лінії старту. Фіксується час виконання завдання до 0,1 с та спосіб ведення м'яча Обладнання: 9 стойок заввишки 80-90 см, м'яч, секундомір.

Математико-статистичні методи обробки даних використовувалися визначення основних характеристик вибірових розподілів (середня величина,

стандартне відхилення, стандартна помилка). Визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних двох отриманих вибірок проводилася по t - критерію Стюдента. Рівень взаємозв'язку між отриманими характеристиками виявлявся з урахуванням оцінки коефіцієнтів кореляції.

Обробка результатів дослідження з перерахованих вище методів здійснювалася з використанням Microsoft Office Excel.

2.2. Організація дослідження

На першому етапі здійснювався аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження, Здійснювалися педагогічні спостереження за організацією фізкультурної діяльності та застосування методики фізкультурних занять з дітьми 6-7 років у ЗДО. Тестування та оцінка рухової діяльності дітей здійснювалася в різних формах фізичного виховання в ЗДО. Вивчалася можливість запровадження нових форм організації фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі.

На другому етапі було створено базу для апробування експериментальної методики на основі застосування елементів ігри в футбол. За результатами попереднього тестування фізичного розвитку, фізичної підготовленості, виявленими особливостями володіння руховими діями при виконанні вправ з м'ячем ногами були сформовані однорідні групи дітей, які взяли участь в педагогічному експерименті.

Третій етап був присвячений проведенню педагогічного експерименту. на базі ЗДО ясла садок комбінованого типу №2 «Усмішка» Чернівецької міської ради, було сформовано дві групи: експериментальна 24 дитини та контрольна 23 дитини. Однорідність обох груп була визначена в ході попереднього тестування дітей. Заняття з дітьми експериментальної і контрольної груп проводились по програмі фізичного виховання.

Заняття по фізичному вихованню у контрольній та експериментальній групі проводилися 2 рази на тиждень: 2 заняття в умовах спортивного залу тривалістю 25-30 хв, що відповідає програмним вимогам організації виховна-

освітнього процесу у ЗДО. Заняття проводились інструкторами з фізичного виховання. За експериментальною методикою заняття проводились як в залі так і на свіжому повітрі. Ефективність розробленої методики визначалася ступенем приросту результатів рухової підготовленості, фізичного, морф функціонального розвитку. В кінці експерименту проводилися обробка та аналіз отриманих результатів, оцінка ефективності методики та оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ЗАНЯТТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У ФУТБОЛ З ДІТЬМИ 5-7 РОКІВ

3.1. Аналіз результатів анкетування інструкторів з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти

Анкетування фахівців з фізичної культури в ЗДО дозволило виявити особливості організації занять із дітьми 5-7 років, а також визначити місце елементів спортивних ігор, в тому числі футболу у системі фізичного виховання дошкільнят (додаток А). В анкетуванні взяли участь 30 інструкторів з фізичного виховання які працюють у дошкільних закладах освіти. Більшість інструкторів (85%) вважають, що елементи спортивних ігор здійснюють позитивне вплив на розвиток дитини, однак 15%, опитаних, які мають спеціальну фізкультурної освіти, важко відповісти на це питання.

Відсутність спеціально розроблених методичних рекомендацій щодо занять у дошкільних освітніх закладах з даного виду спорту, 33% відзначили відсутність спеціального інвентарю та обладнання, 13% – високий ризик отримання травм та 18% – велику чисельність груп дітей старшого дошкільного віку.

На думку 65% інструкторів з фізичного виховання, навчання дітей елементам гри в футбол слід починати в віці 8-9 років, що відповідає даними,

наведеним у науково-методичній літературі та рекомендаціям, 22% не змогли відповісти на це питання. Однак 13% відповіли, що навчання елементам гри у футбол можна починати з дітьми віком 5-6 років, причому ці відповіді дали спеціалісти з вищою кваліфікаційною категорією та мають стаж роботи більше 10 років у дошкільних закладах. Усі спеціалісти відповіли, що використовують на заняттях елементи різних спортивних ігор. При цьому розподіл їх переваг у виборі гри обумовлений не лише програмним змістом матеріалу, але й власним спортивним досвідом.

Виявлено, що переважно в системі фізкультурних занять з дітьми перевага надається елементам гри у баскетбол. Її використовують 100% респондентів.

Поряд з цим 25% фахівців використовують вправи з волейболу, 22% баскетболу, 13% - елементи гри в футбол і 2% хокей. Причому використання елементів ігри футболу на заняттях фізичного виховання з дітьми характерні, тільки для хлопчиків.

Встановлено, що у більшості випадків вивчення елементів гри у баскетбол та волейбол використовується фахівцями як на заняттях у залі, так і на заняттях, що проводяться на свіжому повітрі. Тоді як елементи гри у футбол та хокей використовуються лише під час занять на свіжому повітрі. Уточнюючи відповіді на це питання, фахівці вказували на наявність методичних рекомендацій та посібників використання таких елементів гри як баскетбол та волейбол (школа м'яча).

Відповідаючи на питання про тому, чому ви не використовуєте на своїх заняттях елементи ігри в футбол, 87% респондентів в якості причин вказали відсутність спеціально розроблених методичних рекомендацій щодо занять у дошкільних освітніх закладах з даного виду спорту, 33% відзначили відсутність спеціального інвентарю та обладнання, 13% – високий ризик отримання травм та 18% – велику чисельність груп дітей старшого дошкільного віку.

Усе без винятки інструктора фізичного виховання дошкільних освітніх закладів згодні з тим, що фізкультурні заняття, які проводяться з використанням

елементів гри у футбол, можуть вплинути на фізичну підготовленість дітей. Більшість респондентів (52%) вважають, що заняття футболом сприятимуть розширенню рухового досвіду дітей, формуванню у них нових рухових умінь та навичок, 41% – не змогли точно визначитися з відповіддю. Навпаки 7% вважають, що заняття футболом не є панацеєю для системи фізичного виховання дошкільнят.

Таким чином, більшість інструкторів з фізичного виховання вважають, що заняття футболом з дітьми старших і підготовчих до школи груп може розглядатися як позитивний фактор у них розвитку. Вони вважають за необхідне розробку методик фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол, застосування спеціальних вправ з арсеналу футболу, адаптованих до особливостей підготовленості і розвитку дошкільнят даної вікової групи.

Таким чином, аналіз результатів анкетування показав, що в системі фізкультурної роботи у дошкільних освітніх установах застосовується обмежений коло вправ з арсеналу спортивних ігор. Насамперед, це елементи ігор у баскетбол та волейбол. Застосування елементів ігри в футбол на заняттях у ЗДО носить епізодичний характер. Причому вправи з футболу застосовуються на заняттях, проведених, тільки на свіжому повітря. На думку фахівців фізичного виховання, використання вправ з різних спортивних ігор в цілому і футболу зокрема надають позитивне вплив на розвиток фізичних якостей та сприяють збагаченню рухової сфери дітей. Однак застосування елементів гри у футбол на фізкультурних заняттях з дітьми дошкільного віку утруднене через відсутність науково-обґрунтованої методики занять та практичних рекомендацій.

3.2. Експериментальна методика проведення фізкультурних занять у закладі дошкільної освіти на основі використання засобів футболу з дітьми 5-7 років

Враховуючи результати даних фахівців з фізичного виховання, нами була розроблена експериментальна методика фізкультурних занять спрямована на всебічний розвиток дитини.

Експериментальна методика базувалася на загальних методичних положеннях для організації фізкультурних занять з дітьми та створення умов для інтеграції рухової та пізнавальної діяльності на основі використання елементів гри у футбол, що забезпечувало інтерес та мотивацію до вирішення рухової завдання у дошкільнят.

Експериментальна методика занять на основі використання засобів футболу базується на таких положеннях:

- підготовці місць і інвентарю для занять футболом;
- підбір адекватних віковим особливостям способів і прийомів виконання дітьми ударів та ведення м'яча;
- створення умов виконання різних рухів в гомілковостопному, колінному і тазостегнових суглобах;
- забезпечення умов виконання рухів окремими ланками опорно-рухового апарату у всіх можливих напрямках, обумовлених анатомічною будовою суглобів всього тіла;
- використання вправ, які забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату для виконання рухової дії футболіста (удари по м'ячу, передачі, зупинки, ведення та ін.);
- розподіл, досліджуваних вправ по складності їх виконання і освоєння дітьми під час експерименту;
- складання блоків спеціальних вправ з спрямованості освоєння рухових дій футболіста.

Заняття з експериментальної методики проводилися 3 рази у тиждень, тривалістю по 25-30 хвилин. Елементи гри у футбол включалися у кожне заняття. Об'єм занять по розробленій методиці склав (60) занять, 12 занять на місяць, протягом 5 місяців з січня по травень 2025 року.

Для навчання елементам гри у футбол було обрано рухові дії, рекомендовані провідними фахівцями для цієї вікової групи. Це удари по м'ячу, ведення м'яча, зупинки та передачі м'яча. Діяльність дітей у рамках

фізкультурних занять представлена блоками спеціально підібраних вправ, які послідовно освоювалися дітьми в протягом навчального року.

Вправи були розділені на чотири блоки та направлені (додаток А):

- 1) на розвиток «почуття м'яча»;
- 2) на навчання ударам;
- 3) на навчання зупинок і передач;
- 4) на навчання ведення;
- 5) комбіновані вправи, спрямовані на закріплення та вдосконалення гри у футбол.

Вправи всередині блоків і самі блоки взаємопов'язані один з одним і забезпечували спадкоємність та послідовність у рішенні задач навчання. Зміст кожного окремого блоку відповідав стадіям формування певного рухового вміння.

Під час занять діти поступово опановують базові елементи футбольної гри. Для закріплення та вдосконалення здобутих навичок до кожного навчального блоку передбачено спеціально розроблений комплекс ігрових вправ (додаток А).

Фізкультурні заняття з використанням елементів гри у футбол були різного типу:

- 1) навчальні, для ознайомлення з новим матеріалом;
- 2) змішаного типу, спрямовані на закріплення досліджуваного матеріалу;
- 3) варіативні, з використанням складніших варіантів вже освоєних рухових дій;
- 4) тренувальні, що включають велику кількість ігор з м'ячем, спрямовані на розвиток функціональних та рухових якостей;
- 5) інтегровані, які включають використання елементів гри у футбол для вирішення пізнавальних завдань і закріплення матеріалу з розділів освітньої програми.

Основним засобом навчання були різноманітні рухливі ігри та ігрові ситуації, адаптовані для опанування футбольних вправ і загалом елементів

командної гри. Крім того, для закріплення рухових дій вправи з запропонованих блоків включаються в естафети.

Для розвитку «почуття м'яча» та формування рухових умінь і навичок володіння м'ячем застосовувалася спеціально організована розмітка. Використовувалася спеціальна розмітка. Дітям пропонується прокочувати м'яч по розмітці («вісімка», «коло», "квадрат", "трикутник" та ін) як правою, так і лівою ногою. Поступово величина фігур на підлозі збільшувалася, і діти здійснювали ведення м'яча по лінії, що відноситься до тієї чи іншої фігури, називаючи її. Для нанесення розмітки використовувався кольоровий скотч.

У ході занять дітей навчали виконанню ударів по м'ячу, використовуючи різні способи — внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, середньою частиною підйому та носком. Окрім цього, діти опановували техніку ведення і прийому м'яча, а також способи його зупинки. Основною метою зупинки є зменшення швидкості м'яча, що котиться або летить, з подальшим переходом до наступних ігрових дій.

Під час навчання зупинкам враховувалося, що на початкових етапах дитина прагне повністю зупинити м'яч. Виконання рухової дії, яка передбачає контрольоване уповільнення та підготовку до наступного руху, є для неї доволі складним. Тому діти поступово засвоювали різні способи зупинки м'яча — підшвою, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, а також внутрішньою частиною підйому.

Врахування вікових особливостей дітей дошкільного віку у процесі навчання володінню м'ячем забезпечувало правильний добір і послідовність засвоєння елементів ведення. Саме ведення м'яча є основою більшості ігрових переміщень, при яких важливо підтримувати постійний контроль над м'ячем.

На початковому етапі навчання рекомендувалося виконувати ведення м'яча під час ходьби, а з поступовим опануванням техніки — переходити до бігу,

поєднуючи ці способи пересування. Вправи виконувалися у різній послідовності та темпі. Діти вчилися вести м'яч носком, внутрішньою стороною стопи, а також внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

Важливою особливістю занять було створення спеціальних умов, які забезпечували інтеграцію рухової та пізнавальної діяльності дошкільників. Це досягалося завдяки використанню відповідного спортивного інвентарю та обладнання, що сприяло підвищенню інтересу та активності дітей під час виконання вправ.

Фізкультурні заняття за експериментальною методикою складалося з підготовчої, основної та заключної частин. Відповідно до поставлених завдань, до змісту окремих частин заняття включалися вправи, спрямовані на оволодіння, закріплення та вдосконалення рухових умінь і навичок, характерних для гри у футбол.

Приблизна структура та зміст фізкультурного заняття з використанням елементів футбольної гри мають такий вигляд:

Підготовча частина занять побудована у формі динамічних вправ, які мають активізувальний характер і спрямовані на підвищення емоційного стану учасників, концентрацію уваги та підготовку функціональних систем організму до подальшого фізичного навантаження.

До її змісту входять різноманітні варіанти ходьби (на носках, п'ятах, зовнішньому боці стопи, з високим підніманням стегон), різні способи бігу зі зміною напрямку руху, а також підскоки та стрибки. Вправи виконуються з використанням різних положень рук або з додатковими предметами, що підвищує їх ефективність.

Основна частина заняття охоплює виконання комплексів загальнорозвивальних вправ як із предметами, так і без них. Ці вправи спрямовані на розвиток основних м'язових груп і формування навичок виконання базових рухових дій.

Рухлива гра або ігрові вправи, рухлива гра може проходити в два етапи, один з яких заснований на використанні елементів гри у футбол.

Заключна частина заняття включала вправи, спрямовані на відновлення функцій організму до початкового рівня, а також дихальні вправи та ігрові та ігри малої інтенсивності, так само може бути включена гра блоку «Не помились!». У заняттях III типу заключна частина складається з ігор і вправ з елементами футболу малої інтенсивності. У процесі занять з експериментальною групою, на відміну від контрольної, основні рухові дії — ходьба, біг, стрибки — були доповнені вправами з елементами футбольної гри, що передбачали виконання різноманітних рухів.

Таким чином, методика фізкультурних занять з дітьми 5-7 років на основі використання елементів гри у футбол спрямована не лише на рухову підготовку, фізичний розвиток, а й на розвиток пізнавальних процесів.

3.3. Аналіз впливу експериментальної методики на фізичну підготовленість дітей 5-7 років

Діагностика фізичної підготовленості під час експерименту дозволила визначити рівень впливу занять з урахуванням використання елементів ігри в футбол на розвиток фізичних якостей дітей 5-7 років.

На початку педагогічного експерименту у дітей контрольної та експериментальної груп за результатами тестів фізичної підготовленості достовірно значимих відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$) (таблиця 3.1).

Після закінчення педагогічного експерименту у результатах фізичної підготовленості була відзначена позитивна динаміка, як у контрольній, так і в експериментальній групах. Однак у дітей експериментальної групи, де у систему занять фізичними вправами були включені заняття на основі використання елементів гри у футбол, зростання результатів за цими показниками фізичної

підготовленості значно перевищує в експериментальній групі.

Таблиця 3.1

Фізичної підготовленість дітей 5-7 років ($X \pm m$)

тести	терміни проведення	групи (кількість чол.)		t розрах	p
		КГ(n=23)	ЕГ (n=24)		
Біг 10 м. (сек.)	початок	2,5±0,04	2,6±0,06	1,54	>0,05
	закінчення	2,4±0,03	2,1±0,05	2,08*	<0,05
Біг 30 м (сек.)	початок	8,5±0,1	8,3±0,2	1,87	>0,05
	закінчення	7,9±0,1	6,8±0,2	2,23*	<0,05
Біг 10 м змійкою (сек.)	початок	9,3±0,2	9,3±0,3	1,78	>0,05
	закінчення	8,4±0,2	6,1±0,1	2,65*	<0,05
Човниковий біг 6х5м (сек.)	початок	16,3±0,3	16,4±0,3	1,59	>0,05
	закінчення	15,9±0,3	13,2±0,2	2,34*	<0,05
Нахил вперед (см.)	початок	6,9±0,3	6,5±0,2	1,45	>0,05
	закінчення	7,4±0,3	9,3±0,4	2,12*	<0,05
Стрибок в довжину з місця (см.)	початок	111,7±1,8	111,6±2,1	1,56	>0,05
	закінчення	116,3±2,5	125,3±1,6	2,21*	<0,05
Підйом тулуба кількість раз	початок	11,6±0,6	12,3±0,4	1,43	>0,05
	закінчення	14,2±0,7	18,1±0,8	2,67*	<0,05

Як видно із таблиці 3.1, що по закінченню експерименту зростання результатів у експериментальній групі значно вище, ніж у контрольній. Найбільший приріст результату відзначений у тестах «Підйом тулуба», що характеризує вимір швидкісно-силової витривалості м'язів згиначів тулуба – 47,1%. На 43,1% збільшився показник у тесті «нахил вперед», що характеризує активну гнучкість хребта та кульшових суглобів. Результати у тесті «біг по прямій змійкою» для вимірювання координаційних здібностей виростили на 34,4%, а в тесті «Човничий біг 6х5» комплексно оцінює швидкість, витривалість та рухову координацію – 20,7%. У тестах «Біг 10м з ходу» та «Біг 30 м.», визначальні швидкісні якості дитини та його реакцію приріст склав 19% та 18% відповідно. У тесті «Стрибок у довжину з місця» результат збільшився в

середньому на 13,7 см, що склало 12,3%.

За результатами тестування швидкісних здібностей після закінчення експерименту у хлопчиків експериментальної групи час виконання тесту «Біг 10 м. з ходу» та «Біг 30м», знизилося в середньому на 19,5%, а у дівчаток - 15,5% (таблиця 3.2). У хлопчиків та дівчаток контрольної групи результати в тесті «Біг 10м з ходу» покращали на 4%, а в тесті «Біг 30 м» на 6%.

Таблиця 3.2

**Прояв швидкості дітей 5-7 років під час
педагогічного експерименту ($X \pm m$)**

контрольні тести	термін проведення	КГ	ЕГ	p
Біг 10 м. з ходу (сек.)	початок	2,5±0,05	2,6±0,07	>0,05
	закінчення	2,4±0,03	2,1±0,07	<0,05
Біг 30 м. (сек.)	початок	8,3±0,1	8,4±0,3	>0,05
	закінчення	7,8±0,2	6,7±0,07	<0,05

У тестовому завданні «Біг 10м. змієюю» на початку експерименту результати контрольної груп перевищували дані показників експериментальної групи. По закінченню педагогічного дослідження результати ЕГ перевищили результати КГ. А в тестовому завданні «Човниковий біг 6х5м комплексно характеризує швидкість, витривалість та координацію у просторі діти експериментальної груп показали результати в середньому які перевищують показники хлопчиків контрольної групи.

Таблиця 3.3

**Прояв спритності у дітей 5-7 років під час педагогічного
експерименту ($X \pm m$)**

контрольні тести	термін проведення	стать	КГ	ЕГ	p
Біг 10 м. змієюю (сек)	початок	х	9,6±0,3	9,4±0,1	>0,05

	закінчення	x	8,3±0,4	6,1±0,2	<0,05
Човниковий біг 6х5м	початок	x	16,5±0,3	16,3±0,2	>0,05
	закінчення	x	16,1±0,2	13,1±0,2	<0,05

При цьому найкращі результати, показані в тестах після проведення експерименту, були виявлені у дітей експериментальної групи як на початку так і в кінці експерименту. Так, у середньому позитивна динаміка в результатах хлопчиків експериментальної групи становила – 3,2 сек., у хлопчиків контрольної групи найбільше зростання був виявлений у тесті «Біг 10 м. змійкою»- 1,3 сек., (таблиця 3.3).

Таблиця 3.4

**Прояв гнучкості у дітей 5-7 років під час педагогічного експерименту
($X \pm m$)**

контрольні тести	термін проведення	стать	КГ	ЕГ	p
Нахил уперед (см)	початок	x	6,1±0,3	5,9±0,2	>0,05
	закінчення	x	6,6±0,2	8,9±0,5	<0,05

У результатах хлопчиків контрольної групи було зафіксовано погіршення результатів. А в експериментальній групі результати хлопчиків зросли в середньому на 3 см і перевищили показник контрольної групи.

Порівняння середніх результатів контрольної та експериментальної груп стрибка у довжину з місця показало, що у дітей обох груп зафіксовано зростання результатів (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Тест на прояв швидко-силових якостей у дітей 5-7 років під час педагогічного експерименту ($X \pm m$)

контрольні тести	термін проведення	стать	КГ	ЕГ	р
Стрибок у довжину з місця (см)	початок	х	112,9±2,5	112,5±1,5	>0,05
	закінчення	х	118,1±2,8	125,9±1,8	<0,05

На початку дослідження відмінностей у тесті швидко-силових якостей не відрізнялись як в ЕГ так і в КГ, наприкінці нашого дослідження зафіксовано покращення в обох групах (таблиця 3.5).

Таблиця 3.6

**Прояв сили у дітей 5-7 років під час педагогічного експерименту
($X \pm m$)**

контрольні тести	термін проведення	стать	КГ	ЕГ	р
Підйом тулуба (кількість раз)	початок	х	12,3±0,6	13,1±0,5	>0,05
	закінчення	х	15,1±0,7	18,9±0,9	<0,05

Таким чином, отримані статистично імовірні відхилення в результатах завдань з фізичної підготовленості між дітьми контрольної та експериментальної груп, свідчать про те, що використання на фізкультурних заняттях футбольних елементів вбезпечує найбільше продуктивний розвиток фізичних якостей дітей 5-7 років.

3.4. Розвиток координаційних здібностей у дітей 5-7 років під час педагогічного експерименту

У ході педагогічного експерименту з допомогою тестових завдань «Пройди по лінії», «Чапля на болоті», «Човниковий біг з перенесенням предметів» нами визначався розвиток координаційних здібностей.

Тест «Чапля на болоті» у первісному варіанті передбачає виконання на

найбільш зручній нозі для дитини, ми вимірювали показники як на правій, так і на лівій нозі, що дозволило більш повно визначити здатність до динамічної рівноваги. Розвиток статичної рівноваги визначалося за тестовим завданням «Пройди по лінії».

Встановлено, що на початку педагогічного експерименту результати у прояві даних здібностей у контрольній та експериментальній групі не мали достовірно значущих відмінностей (таблиця 3.7). Діти обох груп при виконанні тесту на статичну рівновагу на правій показали результати, що достовірно перевищують показники на лівій нозі.

Після закінчення педагогічного експерименту у дітей експериментальної групи результати за всіма тестовими завданнями значно перевищили результати дітей контрольної групи. Найбільше збільшення результатів в експериментальній групі у хлопчиків (22,1 сек. та 22,3 сек.), встановлено у статичній рівновазі (правий та лівої ноги відповідно). У тесті на динамічну рівновагу до початку експерименту діти показали однакові результати, які склали середньому відхилення на 20см ($p>0,05$). Після закінчення експерименту у дітей експериментальної групи результати покращилися більше чим на 50%, і відхилення від заданою прямою склало в середньому 8см, що на 10см краще за результати, показані в контрольній групі (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка показників динамічного і статичного рівноваги хлопчиків і дівчаток 5-7 років під час педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm m$)

контрольна вправа	термін проведення	стать	КГ	ЕГ	p
Пройти по лінії (см)	початок	х	19,4 $\pm$ 0,7	20,2 $\pm$ 0,9	>0,05
	закінчення	х	17,5 $\pm$ 0,8	7,5 $\pm$ 0,5	<0,05
Рівновага на правій нозі (с)	початок	х	14,7 $\pm$ 0,5	15,4 $\pm$ 0,4	>0,05
	закінчення	х	17,3 $\pm$ 0,6	37,5 $\pm$ 0,9	<0,05

Рівновага на лівій нозі (с)	початок	x	11,6±0,6	12,6±0,5	>0,05
	закінчення	x	13,7±0,3	34,9±1,1	<0,05

У тестовому завданні «Човниковий біг з перенесенням предмета», що дозволяє визначити здатність до перебудови рухових дій у початкових вимірах достовірно значущих відмінностей виявлено не було.

Після проведення з дітьми експериментальної групи занять з фізичної культури на основі використання елементів гри у футбол було відзначено значне зростання у результатах експериментальної групи. Хлопчики експериментальної групи покращили час виконання контрольної вправи на 2,9 сек, тоді як у дітей контрольної групи даний показник становив - 0,2сек. Що свідчить про слабкий розвиток координаційних здібностей в дітей віком 5-7 років контрольної групи.

Після закінчення педагогічного експерименту, у розвитку координаційних здібностей була відзначено позитивна динаміка, як в контрольній, так і експериментальній групах.

Дані результатів, представлені в (таблиці 3.8), свідчать, про те, що фізкультурні заняття на основі використання елементів гри у футбол дозволили значно підвищити рівень розвитку координаційних здібностей.

Результати дітей експериментальної групи, показані після проведення педагогічного експерименту з усіх контрольних вправ достовірно вищі порівняно з результатами дітей контрольної групи ($P<0,05$).

Таблиця 3.8

**Результати тестування координаційних здібностей
у дітей 5-7 років ($X\pm m$)**

контрольні вправи	терміни проведення тестування	групи (кількість чол.)		t розрах	p
		КГ (n=23)	ЕГ (n=24)		
Пройди по лінії (см)	початок	19,9±0,09	19,9±0,05	1,44	>0,05
	закінчення	17,2±0,07	7,9±0,04	2,11*	<0,05

Човниковий біг з перенесенням предмета (сек.)	початок	12,8±0,03	13,1±0,03	1,69	>0,05
	закінчення	12,5±0,04	9,9±0,02	2,33*	<0,05
Чапля на болоті, на правій нозі (сек.)	початок	15,3±0,03	15,8±0,05	1,93	>0,05
	закінчення	18,7±0,09	38,2±0,08	2,22*	<0,05
Чапля на болоті, на лівій нозі (сек.)	початок	12,2±0,05	12,5±0,02	1,86	>0,05
	закінчення	14,4±0,09	35,3±1,2	2,26*	<0,05

Найбільший приріст в обох групах відзначено у розвитку статичної та динамічної рівноваги. У експериментальній групі результати, характеризуючи статичну рівновагу у середньому збільшилася втричі, а в контрольній групі вони виросли в середньому на 20%. У показники динамічної рівноваги дане зростання в експериментальній групі становив понад 50%, у контрольній - 14%. Показники в контрольній вправі «Човниковий біг з перенесенням предмета» зросли на 24,4% експериментальної і на 2,3% в контрольній групі. Показники в контрольній вправі «Човниковий біг з перенесенням предмета» зросли на 24,4% експериментальної і на 2,3% в контрольній групі.

3.5. Динаміка показників фізичного розвитку дітей 5-7 років в ході педагогічного експерименту

Для експериментально розробленою методики фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол з дітьми старшого шкільного віку показником соціальної значущості є вплив, що нею впливає на здоров'я дитини. Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує організовувати фізкультурні заняття таким чином, щоб удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність та опірність несприятливим впливам та компенсувати нестачу рухової активності. Показниками, що характеризують здоров'я, є: фізичний розвиток організму, рівень нервово-психічного розвитку, функціональний стан органів та систем та наявність або відсутність хронічних захворювань.

У процесі фізичного виховання важливе значення має вивчення динаміки

фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку здійснювалась по антропометричним показникам: довжина тіла, маса тіла, коло грудної клітини (таблиця 3.9)

Динаміка фізичного розвитку відбиває вплив фізичних вправ на процеси зростання, особливості статури і функціональний стан організму.

Відомо, що вплив занять по тій чи інакшій методиці на показники фізичного розвитку визначити досить важко, тому що їх розвиток пов'язаний з великим впливом спадковості та є показником індивідуальних особливостей організму.

Таблиця 3.9

**Динаміка показників фізичного розвитку дітей
5-7 років ($X \pm m$)**

Показники	До початку експерименту			Після закінчення експерименту		
	КГ	ЕГ	p	КГ	ЕГ	p
1	3	4	5	6	7	8
Довжина тіла (см)	114,9±0,9	115,7±0,7	>0,05	117,5±1,2	118,4±0,8	>0,05
Маса тіла (кг)	21,6±0,7	20,9±1	>0,05	22,8±1,1	22,3±1	>0,05
ОКГ (см)	60±1,6	58,9±1,2	>0,05	60±1,2	59,8±0,9	>0,05

За результатами антропометричних вимірів відмічено зростання всіх показників у дітей які брали участь у наших дослідженнях. На наш погляд це пояснюється природним зростанням і впливом засобів фізичних вправ. Використання під час фізкультурних занять з дітьми 5-7 років, певних методів та засобів не вплинуло на фізичний розвиток дошкільнят.

ВИСНОВКИ

Аналіз досліджень свідчить про те, що використання вправ з елементами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в дошкільних освітніх закладах надає позитивний вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Аналіз анкетних даних дозволив виявити, що у системі фізкультурних занять з дітьми використовуючи програму «Школа м'яча», перевага віддається елементам гри в баскетбол (25%), волейбол (22%) і лише в 13% використовуються вправи з елементами футболу. Як основна причина малого використання елементів гри у футбол фахівці вказують на відсутність спеціально розроблених методичних рекомендацій.

Аналіз науково-методичної літератури та дані власних досліджень дозволили розробити експериментальну методику. Вона базувалася на таких положеннях: підготовка місць та інвентарю для занять футболом; підборі адекватних віковим особливостям способів та прийомів виконання дітьми ударів та ведень м'яча; створення умов виконання різних рухів у гомілковостопному, колінному та тазостегновому суглобах; забезпечення умов виконання рухів окремими ланками опорно-рухового апарату у всіх можливих напрямках, обумовлених анатомічною будовою суглобів всього тіла; використання вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату для виконання рухової дії футболіста (удари по м'ячу, передачі, зупинки, ведення та ін.); розподіл, досліджуваних вправ за складністю їх виконання та освоєння дітьми в течія навчального року; складання блоків спеціальних вправ щодо спрямованості освоєння рухових дій футболіста та ігор.

Усі фізкультурні заняття з урахуванням експериментальної методики класифікувалися на: навчальні, для ознайомлення з новим матеріалом; змішаного типу, спрямовані на закріплення; варіативні, з використанням складніших варіантів вже освоєних рухових процесів; тренувальні, що

включають велику кількість вправ та ігор з м'ячем, спрямовані на розвиток функціональних і рухових якостей.

Зміст різних частин заняття визначалося завданнями з освоєння, закріплення та вдосконалення досліджуваних рухових процесів. кожне заняття характеризувалося ігровий спрямованістю та сюжетом. У якості засобів використовувалися різні рухливі ігри, ігрові ситуації, естафети, адаптовані для освоєння футбольних вправ і в цілому елементів гри. Відмінною рисою експериментальної методики фізкультурних занять є використання 4-х блоків вправ. Блоки включають в себе вправи на розвиток «почуття м'яча», на навчання ударам різними способами, передачам та зупинкам м'яча, веденню м'яча та комбіновані вправи, спрямовані на закріплення та вдосконалення елементів ігри в футбол.

Застосування розробленою методики фізкультурних занять із дітьми 5-7 років на основі використання елементів гри у футбол справило позитивний вплив на фізичну підготовленість дітей. Після проведення педагогічного експерименту діти експериментальної групи у всіх контрольних вправах показали результати достовірно вищі, ніж діти контрольної групи ($p < 0,05$). В тестах: «Біг 10 м. з ходу», «Біг 30 м.», «Біг змією», «Човниковий біг 6х5 м.», «Стрибок у довжину з місця», «Нахил вперед», «Піднімання тулуба». В тестах що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей «Чапля на болоті», і «Човниковий біг з перенесенням предмета» ($P < 0,05$).

Підтвердженням ефективності експериментальної методики служать результати фізичної підготовленості дошкільнят.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова Л. В. Розвиток теорії та практики дитячої гри. Сторінки історії. *Дошкільне виховання*. 2001. №7. С. 18-19.
2. Бабачук Ю. М. Педагогічні умови використання спортивних ігор як практичного засобу фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія* : зб. наук. праць. Випуск 42. Ч. 1. Вінниця, 2014. С. 73-76.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ : Шкільний Світ, 2007. 167 с.
4. Богініч, О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 86 с.
5. Вільчковський Е. С. , Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 156 с.
6. Вільчковський, Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 120 с.
7. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Запоріжжя : Диво, 2006. 154 с.
8. Дмитренко Т.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : навчальний посібник 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : Вища школа, 2001. 112 с.
9. Дубогай О.Г. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 110 с.

10. Єфименко М. . Рух – це життя. *Дошкільне виховання*. 2014. № 7. С. 26-30.
11. Загородня Л. П., Титаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 154 с.
12. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки футболу в школі: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2002. 96 с.
13. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2001. 22 с.
14. Конох О. Є. Комплекс невикористання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 20 с.
15. Курок О. І. Система навчання старших дошкільників спортивних вправ з м'ячем та ігор з елементами футболу : монографія. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. 124 с.
16. Курок О.І.Психолого –педагогічні аспекти навчання складним руховим діям: навчальний посібник / О.І.Курок, Глухівський держ. Педагогічний ун-т.-Глухів: РВВГДПУ, 2006.-с137- ISBN966-376-008-7
17. Курок О. І., Хлус Н. О. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2023. 106 с.
18. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкіллі: важливі... й можливі! *Дошкільне виховання*. 2021. №9. С. 7-9.
19. Піроженко Т. О. Базовий компонент дошкільної освіти. Державний стандарт дошкільної освіти. 2021. № 5-6. С.63-66.
20. Поліщук О.І. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку. Умань : СПД Жовтий, 2008. 176 с.
21. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2012. №6. С. 49-55.
22. Про дошкільну освіту : Закон України від 11 лип. 2001 р. № 2628-III.

23. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002.

24. Тітаренко С. А. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. 2023. №4(30). С. 58-68.

25. Тітаренко С. А., Бабачук Ю. М. Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових навичок. *Дошкільне виховання*. 2021. № 5. С. 54-61.

26. Тітаренко С. А., Бабачук Ю. М. Розвиток влучності у старших дошкільників у процесі проведення спортивних та рухливих ігор. *Спортивні ігри*. 2022. №2(24). С. 51-63.

27. Цвек С.Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят : Альбом для дошкільних працівників. Київ : Рад. шк., 2002. 78 с.

28. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 220 с.

29. Dulibski A. Zastosowanie nowoczesnych środków pomiaru do oceny prędkości, siły i koordynacji piłkarzy nożnych. *Współczesna myśl techniczna w naukach medycznych i biologicznych*. 2015. № 2. P. 29-30.

30. Evangelos B., Gioldasis A. Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. № 3. P. 18-29.

31. Gamble D., Spencer M. Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. № 4. P. 111-124.

32. Gomez-Piqueras P., Castellano J. Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. № 14. P. 11-18.

33. Hakman A., Vaskan I. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. P. 37-42.
34. Kassiano W., Andrade A. Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. № 14. P. 207-214.
35. Khorkavyy B. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych. *Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka*. 2016. № 7. P. 70-86.
36. Pratas J., Volossovitch A. Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. № 13. P. 218-230.
37. Smpokos E., Mourikis C. Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national 64 league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. № 4. P. 120-128.
38. Stuła A. An Attempted Assessment Coordination Rhythm and High Frequency of Leg movement of Footballers. *Book of Papers Diagnostics In Sport*. 2019. № 1. P. 280-283.
39. Stuła A. Coordination and velocity skills versus players performance. *Book of Papers Diagnostics In Sport*. 2008. № 5. P. 68-72.
40. Stuła A. Influence of various Forms of speed manifestations on Young Footballers' Performance. *Book of Papers Diagnostics In Sport*. 2002. № 3. P. 72- 76.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для організації занять по фізичному вихованню з дітьми 5-7 років на основі використання елементів гри у футбол необхідно здійснити ряд послідовних заходів. Суть їх полягає: у підготовці місць та інвентарю для занять футболом у спортивному залі та на спортивному майданчику; підборі адекватних вікових особливостей способів володіння м'ячем; створення умов виконання різних рухів у гомілковостопному, колінному та тазостегновому суглобах; забезпечення умов виконання рухів окремими ланками опорно-рухового апарату у все можливих напрямках, обумовлених анатомічною будовою суглобів всього тіла; використання вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату для виконання рухової дії футболіста (удари по м'ячу, передачі, зупинки, ведення та ін.); розподілі, що вивчаються вправ за складністю їх виконання та освоєння дітьми протягом навчального року.

2. Заняття з освоєння елементів гри у футбол проводяться на основі спеціально розробленої методики. Методика занять характеризується послідовним освоєнням блоків вправ із арсеналу рухових дій ігри в футбол. Рекомендується застосовувати блоки спеціальних вправ у наступному послідовності: на розвиток "почуття м'яча"; на навчання ударам; на навчання зупинок та передач; на навчання; комбіновані вправи, спрямовані на закріплення та вдосконалення гри у футбол. Заняття необхідно проводити 3 рази на тиждень, тривалістю 25-30 хвилин.

3. На початкових етапах заняття мають навчальний характер (для ознайомлення з новим матеріалом). У міру освоєння рухових дій застосовуються фізкультурні заняття змішаного типу, спрямовані на закріплення матеріалу, що вивчається, варіативні, з використанням складніших варіантів вже освоєних рухових дій і тренувальні, що включають велику кількість різноманітних вправ і ігор з м'ячем, спрямовані на розвиток функціональних і рухових якостей.

4. Для розвитку «почуття м'яча» необхідно використовувати спеціальну розмітку, так щоб діти могли прокочувати м'яч по розмітці («вісімка», «коло», «квадрат», «трикутник» та ін.) як правою, так і лівий ногою. За мірою освоєння рухів величина фігур на підлозі збільшується до максимально можливого у відповідність до антропометричних даних дітей. Дітям пропонується під час виконання руху називати фігури, по яким прокочується м'яч. Для нанесення розмітки використовувався кольоровий скотч.

5. Для контролю за успішністю освоєння дітьми рухових дій, фізичних якостей, рівня розвитку координаційних здібностей необхідним і достатнім є наступні тести: «біг на 10 м з ходу»; «біг на 30 м»; «стрибок у довжину з місця»; "нахил вперед сидячи"; «біг 10м змієюю»; «човниковий біг із перенесенням предмета»; «чапля на болоті»; "пройти по лінії"; "біг до м'яча"; «ведення м'яча 10м з обведенням стійок».

6. Формування рухових дій із м'ячем має здійснюватися на основі повторення вправ для дітей 5-7 років по 10-12 разів по 4-5 серій.

7. На кожному етапі навчання необхідно здійснювати аналіз виконання дітьми рухових дій та встановити основні помилки. Визначити, у якій фазі рухів вони відбуваються, використовувати підвідні вправи різними частинами тіла, таким чином, щоб досягти погодження окремих рухів.

Блок 1

Вправи на розвиток «почуття м'яча»:

- ходьба з підбиванням м'яча, що знаходиться в руках стегном ноги, коліном;
- сидячи на стільці прокочувати м'яч однієї ногою:
- вперед, до постановки стопи на п'яту;
- у праву та ліву сторони, з постановкою ноги на зовнішній, внутрішній бік стопи;
- постановка правої і лівої ноги до м'ячу внутрішньої і зовнішньої стороною стопи, носком, п'ятою;
- стоячи на одній (правій, лівій) нозі, іншою ногою на м'ячі прокочування м'яча:
- вперед, до постановки стопи на п'яту;
- назад, до постановки стопи на носок;
- в праву і ліву сторони, з постановкою ноги на внутрішній, зовнішній бік стопи;
- стоячи на одній (правій, лівій) нозі, іншою ногою на м'ячі прокочувати м'яч вперед, назад та в сторони по похилій поверхні;
- стоячи на одній (правій, лівій) нозі, іншою ногою на м'ячі прокочувати м'яч уперед зовнішньою стороною стопи;
- стоячи на однієї (правою, лівий) нозі, інший ногою на м'ячі виконувати:
- кругові руху м'ячом всередину і назовні;
- руху, описуючи квадрат;
- руху, описуючи трикутник;
- руху по вісімці у ліву і праву сторони;
- сидячи на стільці по черзі ставити на м'яч одну (праву, ліву) ногу;
- то ж стоячи;

- стоячи однією ногою на м'ячі стрибком виконувати зміну ніг;
- стоячи однією (правою, лівою) ногою на м'ячі виконувати стрибки навколо м'яча вперед, назад.

Рухливі ігри:

«Хто швидше» На майданчику позначаються дві лінії, за сигналом діти, перекочуючи м'яч підошвою однієї ноги, рухаються від однієї лінії до іншої.

«Не помились!» Ведучий пропонує виконати заданий рух м'ячем (стоячи однією ногою на м'ячі) по зоровому або слуховому орієнтиру.

Варіанти: діти можуть грати сидячи чи стоячи; пропонується виконувати різні прокочування (вперед, назад, праворуч, ліворуч, коло, квадрат, трикутник, вісімка) м'яча; контури, якими здійснюється прокочування м'яча, можуть бути намальовані крейдою на підлозі перед дитиною; варіюється розмір м'яч. Дітям можна, можливо пропонувати прокочування м'ячем однієї фігури накресленої на підлозі різними кольорами, за зоровим або слуховим орієнтиру який має збігатися із заданими квіти.

Методичні вказівки: перемагає той, хто правильно виконає завдання, назве фігуру та колір.

Блок 2

Вправи, спрямовані на навчання ударів різними способами:

- замаху як при ударі з торканням м'яча;
- серединою підйому стопи;
- внутрішньої частиною підйому;
- зовнішньої частиною підйому;
- удари по нерухомому м'ячу правою і лівий ногою;
- середньої частиною підйому;
- удари по нерухомому м'ячу правою і лівий ногою з опорою;
- внутрішньої частиною підйому;

- зовнішньої частиною підйому;
- удари п'ятою правою і лівий ногою назад, праворуч, вліво;
- удари по нерухомому м'ячу правою і лівий ногою різними способами з 1-3 кроків;
- удари по нерухомому м'ячу правою і лівий ногою у різний спосіб з розбігу;
- удари правою і лівий ногою різними способами по м'ячу, що котиться назустріч;
- удари правою і лівий ногою різними способами з розбігу по м'ячу, що котиться (назустріч, від себе);
- кілька наступних ударів в стінку правою і лівий ногою у різний спосіб;
- удари в ціль;
- стоячи правою та лівий ногою у різний спосіб нерухомим м'ячем;
- правою та лівою ногою різними способами з 1-3 кроків нерухомим м'ячем;
- правою і лівий ногою різними способами з розбігу нерухомим м'ячем;
- правою та лівою ногою різними способами з розбігу по рухливому м'ячу
- кидати м'яч через голови двома руками:
- в парах, з ловом м'яча;
- в парах, один дитина кидає, інший відбиває м'яч руками.

«Найбільш влучний»

На майданчику в окресленому крейдяному колі (квадраті, трикутнику тощо) встановлюється будь-який предмет (кегля, куб, м'яч, дидактична ціль тощо). Дитина, перебуваючи на відстані від кола повинен збити цей предмет або вибити за межі кола.

Варіанти: варіювати відстань (від меншого до більшому), розміри м'яча, способи завдання ударів, кількість предметів, що збиваються. Збільшувати кількість кіл з предметами та місце їх розташування. Проводити гру командами. Визначати мету, що вибивається, за зоровим або слуховим орієнтиром або

вказівкою. Назвати поспіль кілька цілей і запропонувати завдати їм удар у тій послідовності, у якій його було названо.

Методичні вказівки: в грі перемагає дитина або команда що збила предмет або вибила його за меншу кількість спроб, а також діти зуміли нанести удари в правильною черговості.

«У кого менше?»

Діти діляться на дві команди. на кожною половині площадки поділеною лінією на дві рівні половини встановлюється 3-6 м'ячів. За сигналом кожна команда, завдаючи удару ногою по м'ячу, повинна вибити його на чужу половину.

Варіанти: варіюється кількість та розмір м'ячів, розмір майданчика, кількість гравців у команді, способи завдання ударів, завдання ударів тільки правою або лівою ногою.

Методичні вказівки: перемагає команда, яка правильно виконала завдання і швидше вибила всі м'ячі на чужий майданчик, або команда, яка залишається менше м'ячів на майданчику.

«Мишоловка»

Діти стають в коло, утворюючи «мишоловку». У центрі кола - Ведучий з м'ячами. Його завдання вибити ногами м'ячі з кола. Діти, стоять по колу не повинні випустити м'ячі-«миші» за коло.

Варіанти: варіювати розмір кола, способи завдання ударів, чергувати праву та ліву ноги, фіксувати становище дітей накресленими на щадці фігурами по колу, кількість і розміри м'ячів, кількість ведучих. Пропонувати ведучому наносити удари тільки по заданим (колір, розмір, з певною символікою) м'ячів.

Методичні вказівки: не дозволяється брати м'яч в руки, що пропустив м'яч стає ведучим.

Вправи, спрямовані на навчання передач та зупинок м'яча різними способами:

- передача нерухомого м'яча правою і лівий ногою носком стопи:
- сидячи на підлозі однієї і двома ногами;
- сидячи на стільці однієї і двома ногами;
- стоячи;
- передача нерухомого м'яча носком з зупинкою підшвою стопи:
- сидячи на підлозі однієї і двома ногами;
- сидячи на стільці однієї і двома ногами;
- стоячи правою і лівий ногою по черзі;
- один дитина кидає м'яч, інший приймає його на підшву;
- передача нерухомого м'яча правою і лівою ногою внутрішньою стороною стопи: з опорою; без опори;
- передача нерухомого м'яча правої та лівою ногою внутрішньою стороною стопи з наступною зупинкою внутрішньою стороною стопи;
- передача нерухомого м'яча правою та лівою ногою зовнішньою стороною стопи: з опорою; без опори;
- передача нерухомого м'яча правою та лівою ногою зовнішньою стороною стопи з наступною зупинкою підшвою та внутрішньої стороною стопи;
- передачі вперед різними способами правою і лівий ногою:
- м'яча котиться назустріч;
- м'яча котиться справа, зліва;
- передачі праворуч, вліво різними способами правою і лівий ногою:
- нерухомого м'яча;
- м'яча котиться назустріч;
- м'яча котиться справа, зліва після зупинки;
- передачі м'яча різними способами в різних напрямках правою та лівою ногою: по колу; по квадрату; по трикутнику;

– передачі м'яча в русі різними способами в різних напрямках.

«Ти мені я тобі»

Діти в русі здійснюють передачі друг друзів.

Варіанти: варіювати відстань між дітьми, здійснювати передачу в зазначене місце (розставлені орієнтири та ін.), Виконувати рух по різних траєкторіях, виконувати передачі різними способами, після проходження дистанції можна, можливо наносити удари у ворота або з будь-якої мети (використовуються різні дидактичні цілі), закріпленої або не закріпленою. Пропонувати називати ціль, в яку було завдано удару.

Методичні вказівки: стежити за правильністю виконання завдання, чергувати праву та ліву ноги. Заохочувати дітей, які не лише правильно виконали передачі та удари, але тих, хто правильно назвав мета, за якою завдавав удару.

«Впіймані миші»

Організація ігри, як при грі «Мишоловка». Ведучий, той, хто знаходиться в центрі, виконує удари по м'ячах, а діти не повинні випустити м'ячі, зупиняючи їх ногою.

Варіанти: варіювати розмір кола, способи завдання ударів і зупинок, чергувати праву і ліву ноги, фіксувати положення дітей накресленими на майданчику фігурами по колу, кількість і розміри м'ячів, кількість ведучих. У грі можна використовувати м'ячі різних кольорів, що відповідають кольорам майок дітей, м'ячі різних розмірів та з дидактичними символами при цьому вказувати які саме м'ячі повинні зупиняти діти (усі чи певна група).

Методичні вказівки: забороняється зупиняти м'яч руками; при використанні варіанта гри з кольоровими гамами, дитина повинна зупиняти тільки м'ячі відповідні кольору його жилета, а м'ячі інших квітів він намагається передати дитині з таким ж кольором жилета або за іншим отриманим завданням; після зупинки м'яч забирається з гри; перемагає дитина, яка зупинила якнайбільше м'ячів, або швидше зупинила саме «свій» м'яч.

«А Ну ж бо забори!»

Діти стають у коло, у центрі - ведучий. За сигналом діти здійснюють передачі м'яча по колу, а ведучий повинен відібрати м'яч.

Варіанти: варіювати розташування дітей на майданчику (коло, квадрат, трикутник, дві лінії) та відстань між дітьми; кількість та розміри м'ячів, кількість ведучих, способи виконання передач і зупинок; зміна напрямку передач здійснюється за звуковим або зоровим орієнтиром.

Методичні вказівки: той, у кого зупинили м'яч, стає ведучим.

Блок 4

Вправи, спрямовані на навчання м'яча різними способами:

- пересуваючись по прямій легкими ударами перекичувати м'яч від однієї стопи до іншої, намагаючись не відпускати м'яч далеко від себе;
- ведення м'яча тільки правою або лівою ногою;
- внутрішньої частиною підйому;
- зовнішньої частиною підйому;
- то ж правою та лівою ногою по черзі;
- ведення м'яча різними способами по різних траєкторій;
- ведення м'яча змієюю, огинаючи орієнтири;
- ведення м'яча різними способами огинаючи орієнтири;
- ведення м'яча різними способами з зміною швидкості;
- ведення м'яча різними способами з зміною напрямки руху;
- ведення м'яча різними способами з зупинкою по сигналу;

При виконанні вправ:

- чітко вказувати який частиною стопи здійснювати ведення;
- чергувати способи виконання ведення;
- чергувати виконання вправ правою і лівою ногою;
- використовувати м'ячі різних розмірів;
- використовувати вправи з різних естафет.

"Кішки мишки"

Діти – «миші» здійснюють ведення м'яча по позначеному майданчику. Ведучий - «кішка» так само здійснюючи ведення м'яча, має своїм м'ячом торкнутися будь-якого іншого м'яча. Дитина, чий м'яч був засалений, залишає майданчик.

Варіанти: варіюються розміри м'яча, кількість ведучих, способи ведення, варіанти ведення (тільки по колу, квадрату, трикутнику, хаотично), міняти по сигналу напрямок, способи і варіанти ведення м'яча. Ведучих може бути кілька і кожен намагається зловити тільки намагається зловити тільки тих дітей, які були вказані до початку гри (за певним кольором м'яча). Діти можуть бути поділені на дві команди, одна - "кішки", інша - "мишки" кішки ловлять мишок, за певним сигналом відбувається зміна.

Методичні вказівки: не дозволяється виходити за межі майданчика, перемагають діти, у яких не змогли посолити м'яч

«Виручайка»

Усі діти здійснюють ведення м'яча майданчиком. Ведучий повинен своїм м'ячом торкнутися до можливо більшого числа м'ячів. Дитина, чий м'яч був спійманий, встає у широку стійку, піднімаючи руки з м'ячом догори. Інші діти можуть «виручити» спійманого, прокотивши свій м'яч між ногами спійманого, після чого він знову виконує ведення м'яча.

Варіанти: ті ж що і в грі «Лиса і миші». У дітей може бути якісь відмітні ознаки (кольорові жилети, м'ячі певних кольорів, пов'язки, прикріплені цифри, фігури, літери тощо) за якими можна дати певне завдання для ведучого і кількох ведучих. Так ж і «виручати» можна, можливо тільки по певним правилам.

Наприклад: перший ведучий може ловити дітей тільки з червоними м'ячами, а другий тільки в синіх жилетах; виручати дітей із червоними м'ячами повинні діти у синіх жилетах, а дітей у синіх жилетах діти із червоними м'ячами.

Методичні вказівки: не можна виходити за межі майданчика, встановлювати певний час, за який ведучі повинні зловити якомога більше дітей,

після чого ведучі змінюються. Перемагає ведучий, який упіймав найбільшу кількість дітей.

