

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

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Виконав:
студент 2 курсу 601 групи
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Головко Денис В`ячеславович
Керівник: канд. наук з фіз. вих.
та спорту, доц. Дудіцька С.П.
Рецензент: канд. пед. наук,
доц. Цибанюк О.О.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № 5

від “___” _____ 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2023

Анотація (Abstract)

Головко Денис В'ячеславович

HOLOVKO DENYS

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Інтеграція засобів фізичної та технічної підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом

спеціальності 017«Фізична культура і спорт»

Чернівецький Національний Університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці 2023 рік

Анотація: Проблема дослідження полягає у необхідності розробки методики підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом, на основі інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки. В роботі визначена методика інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки, що дозволяє ефективно формувати фонд рухових умінь, ознайомлювати дітей 5-6 років з технікою володіння м'ячем, розвивати фізичні якості. Основні розділи тренувального процесу включають фізичну підготовку, технічну, ігрову підготовку та педагогічний контроль. Доведено, що методика сприяє ефективнішому формуванню технічних умінь юних футболістів, порівняно із традиційними засобами підготовки дітей дошкільного віку.

Ключові слова; методика, формування технічних умінь, інтеграція засобів.

Abstract: The problem of the research is the need to develop and scientifically substantiate the methodology of training 5-6-year-old children who play football, based on the integration of physical and technical training. The work defines the method of integration of physical and technical training, which allows to effectively form a fund of motor skills, to familiarize children of 5-6 years with the technique of ball possession, to develop physical qualities. The developed method contributes to the more effective formation of technical skills of young football players, compared to traditional means of training children of preschool age.

Keywords; methodology, formation of technical skills, integration of means.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ІЗ ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Анатомо-фізіологічні закономірності розвитку організму дітей дошкільного віку.....	8
1.2. Досвід проведення занять футболом з дітьми різного віку.....	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	16
2.1. Методи дослідження.....	16
2.2. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.....	16
2.3. Педагогічні спостереження.....	16
2.4. Контрольно-педагогічні випробування.....	17
2.5. Антропометрія.....	18
2.6. Педагогічний експеримент.....	18
2.7. Методи математичної статистики.....	19
2.8. Організація дослідження.....	20
РОЗДІЛ 3. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙНЯТІ ФУТБОЛОМ.....	21
3.1. Морфофункціональні особливості дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом, мають різний руховий режим.....	23
3.2. Аналіз фізичної підготовленості дітей 5-6 років,.....	24
3.3. Аналіз формування рухових умінь та технічної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, займаються футболом.....	28
3.4. Аналіз взаємозв'язку показників загальної фізичної та технічної підготовленості хлопчиків 5-6 років, які займаються футболом.....	31

РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВІ ЗАСОБІВ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	35
4.1. Основні положення фізичної та технічної підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом.....	35
4.2. Вплив занять футболом на основі інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки на морфофункціональні показники дітей 5-6 років.....	40
4.3. Динаміка фізичної підготовленості дітей 5-6 років, які займаються футболом.....	44
4.4. Динаміка технічної підготовленості дітей 5-6 років, як займаються футболом.....	49
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Особливим періодом у процесі становлення особи людини вважається дошкільний вік. Саме у цей час закладається фундамент здоров'я здійснюється інтенсивний фізичний розвиток людини, формування моральних якостей і рис характеру.

Фізичне виховання є природною складовою педагогічного процесу, йому належить визначальна роль підтримці гармонійному фізичному розвитку дитини, її рухової активності, формуванню життєво необхідних умінь і навичок.

Данні спеціальної літератури підтверджують, що методичні рекомендації фізичного виховання дітей, розроблено досить повно. У науково-методичній літературі отрекомендовано у великій кількості інноваційні підходи які можна використовувати фізичному вихованні дошкільнят. Досить доступно для них розроблено оптимальний руховий режим. За результатами досліджень Е. Вільчковського, встановлено норми оптимального рухового режиму з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку – 18-20 тис. кроків на день, восени – 15-16,5; взимку – 16,5-18 та навесні – 16-17,5 тис. кроків на день.

За твердженням О. Сударева, гігієнічною нормою є такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку. За його визначенням, стан організму при нормі рухової активності характеризується такими показниками:

- добра резистенція до негативних впливів з боку зовнішнього природного середовища;
- низький рівень захворюваності;
- високий рівень функціональних можливостей;
- адекватність реакцій на фізичні навантаження;

- висока фізична працездатність; помірні енергетичні затрати при м'язовій діяльності;
- рівномірність у розвитку основних рухових якостей.

Однак діти, що знаходяться на домашньому вихованні, частенько не залучаються до організованої рухової діяльності, і це пов'язано зі зниженням їх адаптаційних можливостей, не дозволяє повною мірою використовувати освітній, виховний та оздоровчий потенціал фізичної культури.

Актуальність дослідження. У період дошкільного дитинства вкрай актуально розвинути в дітей такі фізичні якості, як спритність, сила й витривалість. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов, і якщо враховувати анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до кволості, ослаблює організм і його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність. це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку. Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму, який відповідав би біологічній потребі організму дитини. Фізичні вправи з дошкільнятами треба проводити за певною системою. Втім у теорії та методиці фізичної культури застаються невизначенні питання, пов'язані з інтеграцією засобів футболу для плідного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Отож що стосується фізичного розвитку та формування технічних умінь дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом, є актуальним питанням. Проблема дослідження полягає у необхідності розробки та наукового обґрунтування методики підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом, для оволодіння технічної підготовки заснованої на управлінні процесом фізичного виховання.

Мета дослідження: теоретично розробити та експериментально обґрунтувати методику підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом на основі інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом.

Предмет дослідження – методика виховання фізичних якостей та формування технічних умінь дітей 5-6 років, які займаються футболом.

Завдання дослідження:

1. Визначити морфофункціональні особливості та рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом.

2. Встановити взаємозв'язок формування технічних умінь із рівнем розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років, які займаються футболом.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику підготовки на основі інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз науково-методичної літератури. Антропометрія. Педагогічні спостереження. Контрольно-педагогічні випробування. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, обсяг роботи складає 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ІЗ ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Анатомо-фізіологічні закономірності розвитку організму дітей дошкільного віку

В процесі виховання діти дошкільного віку набувають необхідних життєвих якостей, особистість дитини починає активно формуватися. Збереження та зміцнення здоров'я, вважається одним з найважливіших характеристик розвитку дитини дошкільного віку, а також формування моральних якостей, рис особистості дитини та розвиток рухових здібностей. Рухова активність формує та надає невідемні умови у розвиток психічних функцій та інтелектуальних здібностей дитини [2,5, 12, 18, 23, 25,34, 42].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [6, 13] свідчить, що фізичний розвиток дітей виражається у певних характеристиках: рівні фізичного розвитку (абсолютні показники розмірів тіла); соматичних типах (вага, зростання, ОГК); інтенсивність зростання тотальних характеристик тіла.

Один з важливих показників розвитку дитячого організму є довжина тіла. По мірі зростання організму дитини, покращення показників довжини тіла здійснюється генетичними маркерами. Соматична зрілість - це показник, який визначається параметрами довжини тіла. Якщо визначати розвиток дитини від народження до старшого шкільного віку, визначається найбільша інтенсивність збільшення довжини тіла у 5-7 років, а на початку життя (20-25 см), вже в 4-5 років збільшується довжина тіла на 4-6 сантиметрів. У свою чергу вік 5-7 років, характеризується, як період «першого втягання» [10, 17]. Поряд із довжиною тіла для занять спортом і, зокрема, футболом однією з найбільш яскравих характеристик розвитку організму являє собою маса тіла у віці 5-6 років визначається збільшення в середньому на 2-2,7 кг на рік. Результати досліджень [4,13] встановили, що у процесі початкового навчання

у загальноосвітній школі на перших етапах навчання у дітей відзначається істотне зниження показників маси тіла, проте, надалі показники через деякий час досягають вікових норм. У віковий період 5-6 років протипоказані надмірні навантаження силового характеру, оскільки у цей період кістки і скелет, ще досить слабкі і не сформовані [20, 38]. Важливе значення набуває формування правильного склепіння стопи за допомогою різноманітних вправ. Вірно визначене фізичне навантаження забезпечує оптимальне формування правильної постави, за рахунок форми і структури кісток [31, 36].

Дослідження, які проводилися раніше, свідчать, що у дітей 5-6 років по відношенню до загальної маси тіла показники м'язової маси мають низькі значення. Необхідно знати, що м'язова маса має тенденцію до збільшення у певні вікові періоди. Так, у новонароджених м'язова маса становить 23,3% всього тіла, а у 5-6-річних дітей ці показники рівні 27,2%. Подана тенденція призводить до того, що у дітей визначаються певні проблеми з виконанням нових рухових дій, де виконується робота м'язів згиначів та розгиначів [8, 9].

У віці 5-6-років інтенсивно розвивається нервова система, що позитивно позначається на психологічних можливостях дитини. У цей період розвиток та сприйняття забезпечується за рахунок гарної уваги і пам'яті дитини. Результати досліджень свідчать, що стійкість уваги, для ігрової діяльності як однієї з найнеобхідніших властивостей дозволяє впливати на формулювання психологічного стану юних спортсменів. [2,7, 16, 28].

Дошкільний вік – це період формування особистості дитини, в якому формується образне мислення, розвивається уява. В данному віці дитина прагне вдавати поведінкові дії дорослих людей, як у повсякденному житті, так і спортивній діяльності. У цьому віці, з метою вдосконалення особистості дитини необхідно з боку педагогів звертати активну увагу на емоційно-вольову сферу, інтереси та мотиви поведінки. Забезпечуючи ефективне рішення у дітей відбувається формування відповідальності до спільної колективної діяльності. Розвиток дитини дошкільного віку здійснюється під впливом різноманітних факторів, які по-різному впливають на

психоемоційний та фізичний стан дитини. Найважливішими факторами у розвитку дитини є: генетична спадковість, навколишнє середовище та виховання освітніх та виховних завдань [28, 33]. Біологічною характеристикою є спадковість, в основі якої діють гени, які вбезпечують програму розвитку дитини та анатомо-фізіологічні особливості розвитку її організму.

Цілеспрямовані педагогічні впливи та середовище являється особливими характеристиками, які забезпечують надбання різних вмінь та навичків у дітей. Середовище – це навколишній простір, що є важливим фактором розвитку дитини. Одним із найбільш ключових понять у педагогіці є «розвиваюче середовище», яке є сукупністю педагогічних, психологічних, соціально-культурних та естетичних умов діяльності педагогічного процесу [7, 9, 14]. Виховання також є важливим чинником у розвиток особистості дитини. Для ефективного його функціонування залежить від ступеня організації процесу та поставлених цілей у процесі цієї діяльності. Також важливе значення має активність дитини та її готовність при оволодінні спеціальними знаннями вміннями та навичками [23]. За розвитком фізіологічних систем організму визначається фізична зрілість дітей. Отож за рахунок рухової активності дитини відбувається зріст функціональних систем, чим вбезпечуючи підняття підготовленості юних спортсменів [5, 19].

Фізичне навантаження має визначний вплив на організм, який при багаторічному діянні сприяє збільшенню об'єму серця, підняттю продуктивності серцево-судинної та дихальної систем. У спокої ці зміни виявлятимуться у зниженні частоти серцевих скорочень. У період фізичного навантаження збільшується інтенсивність тому змінюється частота серцевих скорочень. Щоб здійснювався оздоровчий ефект ЧСС під час бігу показник має бути на рівні 140-160 ударів за хвилину, під час швидкого бігу показник досягає 175-185 ударів за хвилину, чи іншої інтенсивної роботи. Після закінчення фізичного навантаження ЧСС протягом 2-3 хвилин повертається до вихідного рівня. Ось ця зміна ЧСС визначає фізичне навантаження як

загальнодоступне і належне віковим можливостям дітей дошкільного віку [12].

Розвиток фізичних можливостей дітей 5-6 років має велике значення тому що саме цей вік є критичним, коли здійснюється адаптація дітей до соціальних умов, що міняються, здійснюється психофізіологічне навантаження яке впливає на зміни способу життя [2, 17, 22]. Зменшення рухової активності дитини призводить до зниження морфофункціональних показників, зменшує психосоматичне здоров'я дітей, вповільнює природний розвиток адаптивних можливостей, організму [32].

Варто зазначити, що у віці 5-6 років здійснюється інтенсивне розвиток дітей, отож завзято розвиваються параметри тіла. Для результативного розвитку дітей 5-6 років необхідно застосовувати великий спектр фізичних вправ, які мають бути враховувані за обсягом та інтенсивністю з урахуванням властивостей розвитку організму дітей.

За аналіз науково-методичної літератури визначено, що в дошкільному віці у організмі дитини виникають навальні морфофункціональні зміни, що накладають відбиття на його психічний та особистісний розвиток. Найбільш серйозних досягнень у цьому віці виробляють мотиваційні, операційні, поведінкові базиси для оволодіння певними видами спортивної діяльності.

1.2. Досвід проведення занять футболом для дітей різного віку

Серед багатьох видів спорту футболе одним з найбільш дійових засобів розвитку організму дитини, а також закладає життєво потрібні особистісні якості дітей. У футболі є основні види рухів, такі як ходьба, біг, стрибки з одночасним виконанням різних ударів, ведення та передачі м'яча. Ігрова діяльність у футболі, перш за все, демонструє високі вимоги до фізичних якостей і здібностей, які є міцною основою для ефективного формування рухових дій, що виявляються в техніці виконання ігрової дії [1, 3, 47].

Професіонали в галузі фізичної культури та спорту [39, 44, 49] вбачають розвиток фізичних та психічних здібностей за рахунок занять футболом, а впровадження спеціальних програм та методик закладають слухну основу для

плідної багаторічної підготовки, які, у свою чергу, повинні становити облік вікових та індивідуальних особливостей розвитку дитини, зважаючи досвід праці вітчизняних та зарубіжних дитячих тренерів. Багатогранність технічних і тактичних дій гри у футбол і особиста ігрова діяльність вбачають унікальні властивості для формування життєво вирішальних умінь і навичок дітей, всебічного та гармонійного розвитку їх фізичних та психічних якостей. Освоєні рухові дії гри у футбол та фізичні вправи які виконуються є ефективними засобами зміцнення здоров'я та рекреації.

Основоположними завданнями підготовки дітей 5-6 років, які грають у футбол є: зміцнення здоров'я та загартовування організму; покращення фізичного розвитку; підтримка фонду рухових умінь та навичок; знайомство із основами техніки футболу; розвиток фізичних якостей; навчання стійкого інтересу та формування мотивації до занять спортом та виховання морально-вольових якостей особистості [4, 17].

Діти 6-7 років, які бажають займатися футболом та не повинні мати медичних протипоказань у станні здоров'я і допускаються до спортивно-оздоровчих занять. В таких групах відбувається фізкультурно-оздоровча та виховна робота, ціліспрямована на різносторонню фізичну підготовку здебільшого оздоровчої спрямованості та оволодіння основам техніки пересування та техніки володіння м'ячем [45, 51]. Для дітей 5-6 років в даний час в теорії та методиці фізичного виховання є окремі напрацювання, пов'язані з розробленням особливого курсу підготовки спортсменів-початківців у футболі, автором якого є Н. С. Федченка, І. Я. Карпа.

Перша частина програми реалізується в рамках освітньої програми дошкільної освіти, яка орієнтована на розвиток фізичних, інтелектуальних та особистісних якостей дітей. Друга частина реалізується поза рамками основної діяльності ЗДО та допускає вдало інтегрувати різні форми підготовки в режимі дня з вихованцями ЗДО з формами додаткової фізкультурної освіти. Програма укладається з визначальних розділів тренувального процесу. Розділ «Загальна фізична підготовка» містить матеріал, плановані на формування у дітей

загальної культури рухів, зміцнення здоров'я, формування вмінь та розвиток фізичних якостей.

У розділі «Спеціальна фізична підготовка» визначені засоби тренування з урахуванням відзнак змагальної діяльності, в якій потрібно ефективно використовувати різні вміння та використовувати у грі, що розвиває кондиційні здібності та різні поєднання цих здібностей у процесі взаємодіянням з ігровим предметом.

Розділи «Технічна підготовка», «Тактична підготовка» є специфічними і сприяють ефективному формуванню складних рухових умінь, а згодом і рухових навичок. Спеціальні вправи вбезпечують розширення рухових здібностей гравця, який реалізується за рахунок усіляких та варіативних технічних прийомів гри. Розділ «Змагальна підготовка» спрямована на удосконалення технічних прийомів, тактичних дій та виховання фізичних якостей у процесі ігрової діяльності. Змагальна підготовка спрямована на виховання предметно - розвиваюче середовище, що дає можливість самовираження вихованців, що надає індивідуальну комфортність та емоційний добробут будь-якої дитини. Тренери рекомендують провадити систематичну оцінку індивідуального розвитку дітей, яку запотрібно застосовувати для індивідуалізації навчання (у тому числі підтримки дитини, побудови її освітньої траєкторії або професійної корекції особливостей її розвитку), а також для оптимізації роботи з дітьми. На думку фахівців, навчання юних футболістів дошкільного віку має орієнтуватися на удосконалення індивідуальної роботи для оволодіння технікою, зростання обсягу індивідуальної тактичної підготовки як найпотужної умови реалізації технічного потенціалу футболіста під час гри. Фізичну підготовку юних футболістів необхідно виконувати у поєднанні з тренувальними засобами, які забезпечують пропорційність у розвитку різних фізичних якостей. Зміст тренування на певному етапі повинно забезпечувати багатонадійне випередження формування спортивно-технічних умінь і навиків. Юні

футболісти повинні поступово опановувати вміння та навички в режимі, запотрібному для блискучої змагальної діяльності.

У програмі увага звертається на підвищення ознакам відбору дітей з відмінним рівнем розвитку здібностей до футболу та схильності до спортивних ігор. Методика інноваційних занять футболом з дітьми 5-6 років вводить вживання різноманітних тренувальних засобів, що вбезпечують оволодіння простими ігровими діями в сукупності з викоистанням функціональних можливостей за рахунок організації ігрових форм тренувань. Використання розробленої методики, на думку автора, сприяє результативному розвитку рухового потенціалу дитини, а також забезпечує інтеграцію рухової та розумової діяльності. Технічна підготовка є однією з базових підготовок футболістів, яка забезпечує ефективність оволодіння різними прийомами гри та здатність застосовувати їх у змагальних умовах. На думку багатьох фахівців [11, 14, 16, 19] послідовне оволодіння технічними прийомами гри у футбол обумовлюється ступенем оволодіння рухової дії для звершення спортивного результату в процесі змагальної діяльності. На ігровому полі, пересування є найпростішою формою діяльності, яке здійснюється за рахунок бігу, зупинок, стрибків, поворотів. Головними технічними прийомами гри з м'ячем є передачі, ведення, удари, перехоплення, відбори, які забезпечують, своєю чергою, ефективне вирішення завдань індивідуального та групового вірного тактичного виконання основ гри. В процесі навчання дітей технічним елементам гри спочатку рекомендується оволодівати пересуванням, а потім поступово вводити вправи, спрямовані на оволодіння технічними прийомами з м'ячем. У фізичної культури та спорту в теорії та методиці підкреслюють чотири етапи технічної підготовки: вивчення базових елементів техніки; навчання технічним прийомам та їх узгодженого виконання у структурі рухової дії; формування умінь виконувати технічні прийоми у русі та у взаємодіях з партнерами; формування умінь застосовувати технічні прийоми за умов гри [8].

Рішення завдань технічної підготовки на кожному з цих етапів забезпечується за рахунок радикальних засобів та методів навчання та вдосконалення прийомів гри. Застосування засобів футболу ефективно відгукується на навчанні технічних прийомів гри та розвитку фізичних якостей та здібностей дітей 5-6 років. Під час гри виконуються різні за характером та інтенсивністю і тривалістю вправи, використовуються різноманітні рухи та дії (ходьба, різної інтенсивності біг з різкими поворотами, зупинками, ривками, прискореннями, стрибки; удари по м'ячу). Ступінь майстерності спортсменів вагомою мірою вирізняється якістю підготовки в дитячому віці, тому необхідно саме в цей період усіляко сприяти розвитку фізичних якостей та технічної майстерності у початківців.

Деякі автори наголошують на доцільності початкової підготовки у старшому дошкільному віці саме елементам футболу. [6, 3, 10, 19, 30]. Втім виконання засобів футболу у процесі фізичного виховання дошкільнят не знайшло належного застосування. Це характеризується недостатньою кількістю досліджень та методичних матеріалів для виконання у навчанні занять на основі інтеграції засобів технічної та фізичної підготовки.

Теперішня система багаторічної підготовки юних футболістів пізнає змін, у зв'язку з вимогами, що безвідривно зростають, що до самої гри у футбол. Одна із новітніх тенденцій у практиці підготовки футболістів є зменшення віку для занять футболом. Це зумовлено, насамперед, низькою народжуваністю здорових, ініціативних завзятих дітей, по-друге, це конкуренція між видами спорту та всередині обраного виду спорту. Тому проблема вибору виду спорту обсяг і інтенсивність, спрямованість фізичного навантаження відносно до вікових особливостей дитячого організму на початковому етапі занять футболом потребує детального аналізу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для визначених завдань було зужитковано такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.
2. Антропометрія.
3. Педагогічні спостереження.
4. Контрольно-педагогічні випробування.
5. Педагогічний експеримент.

2.2. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Ретроспективний аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив вивчити питання фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей 5-6 років. Визначалися вікові особливості піднесення організму дитини, основні закономірності розвитку фізичних якостей у дошкільному віці. Аналізувався досвід організації рухового режиму дитини, охарактеризовувались інноваційні методики фізичного виховання та рекомендації, які були розроблені для початкового спортивного тренування. Отримана інформація використовувалась під час інтерпретації експериментальних даних. Це дозволило встановити причинно-слідчий зв'язок з наявними у спеціальній літературі даними з питання, що вивчається.

2.3. Педагогічні спостереження

Педагогічні спостереження проводилися з метою дефініції якісної побудови процесу підготовки дітей, які займаються футболом.

Педагогічні спостереження проводились протягом усіх занять і певних заходів, які проводяться, протягом усього експерименту. При цьому визначалось бажання дитини тренуватися, і які ігри та завдання хоче виконувати кожна дитина, наскільки благополучно проходить навчання, чи можуть діти виконувати складні рухи та освоєння нових рухових дій.

У процесі педагогічного спостереження реєструвалися показники педагогічного спостереження проводилися з метою аналізу ефективності структури процесу підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом. Під час педагогічного спостереження реєструвалися показники техніки оволодіння м'ячем, і навіть кількісно-якісні характеристики ігрових ситуацій у процесі навчальних ігор.

2.4. Контрольно-педагогічні випробування

Вивчення науково-методичної літератури сформулювало низку контрольних випробувань (тестів) для дошкільнят старшого віку.

Одна із основних рухових якостей така як швидкість оцінювалася за результатами, показаними бігу на 10 і 30 м. Спершу проводилася розминка, потім дітям надавалось дві спроби, найліпша спроба реєструвалася. У вигляді змагань проводилися контрольні випробування у кожному забігу в протокол записувались показники трьох спроб, в обробку заносився щонайліпший результат.

Сила м'язів позначалася за кількістю підйомів тулуба з положення лежачи за 30 секунд. Гнучкість визначалася за глибиною нахилу із положення сидячи.

Для оцінки координаційних здібностей було запропановано два тести: та хода по гімнастичній лаві, а також човниковий біг 3x5 метрів.

За комплексом спеціальних тестів здійснювався контроль технічної підготовленості, які виконуються у тренувальному процесі юних футболістів, і включав такі вправи:

- по прямій ведення м'яча 10 м.;
- обведення трьох конусів з веденням м'яча на відстані 3 м.;
- обведення трьох конусів з веденням м'яча у двох напрямках;
- точність удару правою та лівою ногою з відстані 8 м (5 спроб);
- жонгливання м'ячем з відскоком правою та лівою ногою.

З метою попередження травматизму, виконання контрольних вправ передували підготовчі вправи, що дозволяють здійснити тренування

організму. Розминка включала вправи, близькі за структурою та змістом специфіки тесту, такі як біг протягом 30 секунд у спокійному темпі, ритмічні нахили вперед, до правої та лівої ноги, пріжинящі присідання з повною амплітудою, ритмічні стрибки на правій, лівій, двох , повороти.

2.5. Антропомітрія

Антропометричні дослідження проводились за модифікованою методикою В. В. Бунака [30]. Вимірювалися довжина та маса тіла. Довжина тіла визначалася за допомогою антропометра Р. Мартіна, маса тіла визначалася з точністю до 50 г.

2.6. Педагогічний експеримент

Визначаючи цілі та завдання дослідження, було сплановано та проведено педагогічний експеримент, тривалістю десяти місяців. В основу побудови експерименту було покладено рекомендації щодо фізичного виховання та спортивного тренування дітей дошкільного віку, а також результати педагогічних спостережень.

Педагогічний експеримент мав констатуючий та формуючий характер, та проводився на базі Новоселицького ДЮСШ. У експерименті, що констатує, брали участь 24 дитини віком 5-6 років. Виконувались вимірювання показників фізичного розвитку, функціональні показники, рівень загальної фізичної та технічної підготовленості. Результати педагогічних спостережень показали, що діти, які відвідують спортивні заняття, мають вищі функціональні характеристики, вищий рівень фізичної підготовленості. У них сформовані основні рухові вміння, вони можуть швидко адаптуватися і займатися у групі. Діти які не відвідують заняття з фізичного виховання мають нижчу фізичну підготовленість і здебільшого неспроможні відразу розпочати групові заняття без попередньої підготовки. Це дозволить ввести в тренувальний процес підготовчий період, спрямований на адаптацію дітей до організованого виконання фізичних вправ.

Було проведено формуючий педагогічний експеримент. У якому брали участь дві групи дітей (експериментальна та контрольна), у кожній з яких було

по 12 дітей. У контрольній групі знаходилися діти, які займаються футболом за програмою ДЮСШ. До експериментальної групи входили діти, які займаються футболом за розробленою методикою інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки для данної вікової категорії.

Розроблена методика інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом, залучала основні розділи тренувального процесу: загальну та спеціальну фізичну підготовку, технічну, ігрову підготовку та педагогічний контроль. У заняття експериментальної групи були включені засоби «школи м'яча», спеціальна фізична та технічна підготовка здійснювалася із застосуванням засобів поєднаного впливу.

Заняття проводилися протягом 10 місяців, з вересня до червня. Весь період річної підготовки був умовно поділений на 5 блоків: блок, що втягує (вересень-жовтень, 32 академічні години, 24 заняття), два розвиваючі блоки (листопад-січень і березень-травень, по 48 академічних годин, по 36 занять) і стабілізуючий (лютий та червень, по 16 академічних годин, по 12 занять).

На початку та після закінчення нашого дослідження були проведені вимірювання різних показників. Отриманні показники дозволили визначити ефективність розробленої методики та доцільність її впровадження у тренувальний процес старших дошкільнят у рамках додаткової освіти.

2.7. Методи математичної статистики

Обробку отриманих даних було проведено за допомогою методів математичної статистики та застосування обчислювальної техніки [37, 15]. Для розрахунків було використано стандартні вбудовані функції математичної статистики програми Microsoft Excel, що дають змогу отримувати параметри статистичної оцінки: середнє значення, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт кореляції Брауе-Пірсона, критерій Стьюдента.

Достовірність відмінностей визначалася за модифікованим t-критерієм Стьюдента для пов'язаних вибірових сукупностей за формулою.

$$t = \frac{\bar{d} \times \sqrt{n}}{s_d}$$

Взаємозв'язок показників визначався за коефіцієнтом кореляції Брава-Пірсона.

2.8. Організація дослідження

На першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури, аналізувалась актуальність досліджуваного питання, що дозволило нам сформулювати мету та завдання дослідження, підібрати та адаптувати контрольні вправи, розпочати педагогічний експеримент.

На другому етапі вивчався рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Було організовано констатуючий педагогічний експеримент, під час якого проводилося педагогічне тестування, антропометрія, визначення функціонального стану дітей 5-6 років, які займаються футболом. Здійснювалося теоретичне обґрунтування та розробка методики інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом. Проводилося педагогічне спостереження, у якому з'ясувалися питання щодо організації тренувального процесу юних футболістів дошкільного віку.

На третьому етапі було проведено формуючий педагогічний експеримент. Для участі у формувальному експерименті ми організували дві групи по 12 дітей: контрольна та експериментальна. Експериментальна група тренувалася за розробленою методикою підготовки юних футболістів 5-6 років на спортивно-оздоровчому етапі. Протягом річного тренувального циклу було проведено дворазове визначення показників фізичного розвитку та рівня фізичної та технічної підготовленості учасників експерименту, обчислювалися темпи приросту досліджуваних характеристик та ступінь їхньої відмінності. Четвертий етап включав статистичну обробку отриманого матеріалу, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, їх теоретичне обґрунтування, написання та оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙНЯТІ ФУТБОЛОМ

3.1. Морфофункціональні особливості дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом, мають різний руховий режим

У процесі онтогенезу розвиток дитини відбувається нерівномірно, деякі фахівці [11, 12, 14] вказують на те, що процес росту та розвитку дитини неодмінно пов'язаний з навчанням рухових умінь та навичок. На констатуючому етапі досліджень аналізувались результати обслідування дітей дошкільного віку, які займаються футболом, з метою виявлення вікових особливостей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Тотальні параметри тіла (довжина тіла, маса тіла, об'єм грудної клітини) є ключовими під час аналізу процеси зростання та фізичного розвитку людини. Антропометричні дослідження дозволили дати характеристику розмірних ознак обстежених дітей, порівняти отримані дані із нормативними віковими показниками. Антропометричні данні свідчать, про показники фізичного розвитку які перебувають в межах вікових морфофункціональних показниках і співпадають з даними науково-методичної літератури (Табл. 3.1) [5, 14, 18].

Середні значення довжини тіла дітей, що у дослідженні, становили 119,7 см., при індивідуальному розкиді від 110 до 123 см. Вага маси тіла дітей відповідала довжини тіла і становила 21,1 кг. Маса тіла має більшу варіативність. Так, коефіцієнт варіації за довжиною тіла становить 4,4%, за масою тіла – 12%. Морфологічні характеристики є нормою та не суперечать принципу однорідності групи.

Функціональні особливості серцево-судинної системи дітей виявляються у відносно високій частоті серцевих скорочень (ЧСС): у віці

трьох років вона становить 100-110 ударів на хвилину, до семи років знижується до 90 ударів на хвилину [153].

Таблиця 3.1

**Морфофункціональні показники дітей старшого дошкільного віку,
які займаються футболом**

Морфофункціональні показники	Статистичні показники		
	$X \pm m$	$X \min - X \max$	V, %
Довжина тіла (см)	$119,7 \pm 1,2$	110 – 123	4,4
Маса тіла (кг)	$21,1 \pm 0,6$	17 – 26	12,2
ЧСС в спокої	$92,8 \pm 3,1$	78 – 114	12,1
ЧСС після навантаження	$109,2 \pm 3,3$	80 – 141	14,6

У дітей у спокої та після навантаження вимірювався артеріальний тиск та частота серцевих скорочень. При дослідженні функціонального стану серцево-судинної системи у спокої у дошкільнят виявлено відповідність показників віковим нормам. Так, ЧСС у спокої становила 92,8 уд/хв при індивідуальних показниках від 78 до 114 уд/хв. Цей показник має вищу варіативність проти морфологічними характеристиками. Ще більшу варіативність має зрушення ЧСС у відповідь на фізичне навантаження. Середнє значення ЧСС становило 109 уд/хв, тобто зазначено підвищення ЧСС на 18,4 уд/хв (24,7%). У той самий час, в окремих дітей перевищення ЧСС становило 5-8 уд/мин, а в деяких збільшення пульсу досягало 30-35 уд/мин.

Аналіз морфофункціонального стану дітей 5-6 років, які займаються футболом, свідчить, що учасники експерименту мають різні функціональні характеристики та по-різному реагують на дозоване фізичне навантаження. Це свідчить про необхідність індивідуального чи типового підходу до дозування фізичного навантаження та застосовуваних педагогічних впливів. У процесі констатуючого педагогічного експерименту проводилися педагогічні спостереження, під час яких відзначалися такі характеристики, як навчання дітей, їхнє бажання і потреба тренуватися, реакція на фізичне навантаження.

Педагогічні спостереження показали, що діти, які не відвідують дошкільний навчальний заклад, гірше освоюють нові вправи, швидше втомлюються, вони менш організовані, не завжди правильно розуміють вимоги тренера. Для попередньої перевірки висунутої гіпотези в рамках констатуючого експерименту аналіз морфофункціональних особливостей та фізичної підготовленості дітей 5-6 років, які займаються футболом. (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Морфофункціональні показники дітей які займаються футболом

Морфофункціональні показники	Статистичні показники			
	ЕГ	КГ	Достовірність	
	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	t	p
Довжина тіла (см)	122,9 ± 1,1	119,6 ± 1,6	1,700	>0,05
Маса тіла (кг)	22,5 ± 1,2	25,2 ± 0,8	1,985	>0,05
ЧСС в спокою	88,2 ± 2,5	90,4 ± 1,6	0,741	>0,05
ЧСС після навантаження	105,6 ± 2,6	114,3 ± 2,1	2,665	<0,05

Порівняльний аналіз попередніх вимірювань та результатів, отриманих після закінчення річного експерименту, показав позитивну динаміку морфофункціональних характеристик дітей. Так, довжина тіла збільшилася на 2-4 см, маса тіла – на 2-3 кг, що відповідає віковим особливостям дітей досліджуваного віку. Достовірних відмінностей щодо тотальним розмірам тіла у дошкільнят не виявлено.

У спортивній практиці функціональний стан організму спортсмена залежить від ступеня фізичних навантажень, що застосовуються тренером у процесі навчально-тренувальних занять. Відповідали віковим нормативам та функціональні показники, зареєстровані у стані спокою. Частота серцевих скорочень у спокої у дітей експериментальної групи, становила 78,2 уд/хв, у дітей контрольної групи 40,4 уд/хв. Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження була різною у дітей двох груп. Так, якщо у дітей ЕГ, у відповідь на навантаження, запропоноване у вигляді 10 присідань, ЧСС

збільшилася на 17, уд/хв (19,7%), тобто у дітей КГ, ЧСС після навантаження становила 23,9 уд/хв, тобто зросла на 26,4%.

Таким чином, можна припустити, що діти, які відвідують заняття з фізичного виховання, більш підготовлені до рухової діяльності, тому що реалізується фактор рухової активності, спрямований на стимулюючий розвиток резервних можливостей фізичного та функціонального розвитку. Додаткові заняття футболом у спортивній школі та руховий режим створює сприятливі умови для здійснення своїх рухових можливостей дітям різного рівня підготовленості і забезпечує оздоровчий ефект занять.

3.2. Аналіз фізичної підготовленості дітей 5-6 років

Фізична підготовленість дитини 5-6 років зумовлюється її фізичним розвитком, здібностями та характеристиками фізичних якостей. Рівень розвитку фізичних якостей визначався за результатами таких тестів; часу пробігання відрізків дистанції 10 і 30 метрів, довжиною стрибка з місця, ходьбою по гімнастичній лаві, результатами човникового бігу 3x5м, глибиною нахилу та кількістю підйомів тулуба з положення лежачи за 30с. (Табл. 3.3).

Результати проведеного дослідження дозволили встановити, що показники швидкості відповідають середнім значенням вікової групи хлопчиків 5-6 років [33, 47]. Пробігання відрізка у 10 м хлопчики показували результат в середньому за 3,3 с, при розмеженні індивідуальних значень від 2,8 до 4,4 с., коефіцієнт варіації 12,5%. Виконання тесту у 30 м діти подолали за 7,8 с., індивідуальні показники розташовувалися в діапазоні від 6,5 до 9,3 с., коефіцієнт варіації 9,5%. Середнє значення результатів човникового бігу 3x5 м у дітей, що беруть участь у дослідженні, склало 6,8 с. при індивідуальному розкиді від 5,2 до 9,8 с., коефіцієнт варіації 15,8%.

Таблиця 3.3

Показники загальної фізичної підготовленості дітей які займаються футболом та відносяться до старшого дошкільного віку

Контрольні вправи	Статистичні показники
-------------------	-----------------------

	$X \pm m$	$X \min - X \max$	V, %
біг 10 (м)	$3,3 \pm 0,07$	2,8 – 4,4	12,5
біг 30 (м)	$7,8 \pm 0,13$	6,5 – 9,3	9,5
човниковий біг 3x5 (м)	$6,8 \pm 0,3$	5,2 – 9,8	15,8
стрибок у довжину з місця (см)	$105,8 \pm 5,2$	80 – 135	18,6
ходьба по гімнастичній лаві (см)	$85,8 \pm 9,6$	40 – 250	55
нахил тулуба з положення сидячи (см)	$13,8 \pm 7,4$	150 – 120	–
підйом тулуба з положення лежачи (кількість разів)	$11,1 \pm 1,5$	0 – 20	42,5

Здібність до збереження рівноваги як один з компонентів рухово-координаційних здібностей визначалася по відстані, пройденому по гімнастичній лаві. Середній результат у дітей дошкільного віку становив 85,8 см, індивідуальні показники – від 40 см до 250 см, коефіцієнт варіації максимальний – 55%. Високу варіативність мають показники гнучкості, які знаходилися в межах від -150 мм до 120 мм, середньо значення - 13,8 мм. Середнє значення результатів кількості підйомів тулуба зі становища лежачи на спині за 30 секунд в дітей віком, які у дослідженні, становило 11,1 разів при індивідуальному розкиді від 0 до 20 разів, коефіцієнт варіації 42,5%. Показники фізичної підготовленості відповідають середнім значенням та свідчать про рівень розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, які починають займатися футболом. [6].

Доцільність використання тренувальних засобів у підготовці юних футболістів багато в чому залежить від дозування фізичного навантаження в процесі усього багаторічного періоду навчання. При формулюванні рухової активності неодмінне тверде диференціювання відповідно до віку та рівня фізичної підготовленості. Щоб підібрати ефективні засоби тренування варто велику увагу сприймати на розвиток фізичних якостей дітей.

Після закінчення констатуючого педагогічного експерименту, було проведено повторне тестування дошкільнят, які займаються футболом, проте

в даному випадку ми враховували їхній руховий режим. Це пов'язано з результатами педагогічних спостережень, які показали, що діти, які відвідували рніше фізкультурні заняття, краще освоюють нові рухи та загалом більш підготовлені до організованих групових тренувальних занять. Аналіз результатів повторного тестування показав, що у окремих тестах в дітей віком 5-6 років, спостерігалися значно вищі результати. Так, діти, які відвідували раніше заняття, показали достовірно вищий рівень розвитку швидкісних здібностей. Результати в бігу на 10 та 30 метрів у дітей які ні коли не відвідували заняття становили 3,4 с та 7,9 с, у той час як у дітей, які вже займалися фізичними вправами – 3,1 с та 7,4 (p <0,05).

Темпи зростання швидкості в дітей віком були різними. Деякі діти покращили свої результати у бігу на 10 метрів всього на 0,05 с, приріст в інших досягав 0,6 с (від 2% до 18%). Показники у бігу на 30 метрів також покращувалися нерівномірно, темпи зростання перебували в діапазоні від 0,2 с до 1,3 с (3%-16%) (Табл. 3.4).

Вочевидь, виховання швидкісних здібностей в дітей віком дошкільного віку має враховувати їх індивідуальні особливості. Двигуно-координаційні здібності оцінювалися за результатами двох контрольних вправ: човниковому бігу 3x5 м і ходьбі по гімнастичній лаві.

Результати у човниковому бігу на 15 метрів у дітей КГ 6,9 с, у дітей ЕГ – 6,7 с. Відмінності статистично недостовірні. Індивідуальні темпи зростання становили від 0 до 2,5 секунди, відносний приріст – від 0% до 40%.

Таблиця 3.4

Показники загальної фізичної підготовленості дітей ЕГ та КГ

Контрольні вправи	Статистичні показники			
	ЕГ	КГ.	Достовірність	
	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	t	p
біг 10 (м)	3,1 ± 0,08	3,4 ± 0,09	2,491	<0,05
біг 30 (м)	7,4 ± 0,13	7,9 ± 0,14	2,720	<0,05
човниковий біг 3x5 (м)	6,7 ± 0,3	6,9 ± 0,3	0,471	>0,05

стрибок у довжину з місця (см)	108,4 ± 3,8	103,5 ± 2,9	1,025	>0,05
ходьба по гімнастичній лаві (см)	93,1 ± 5	78,4 ± 4	2,296	<0,05
нахил тулуба з положення сидячи (см)	25 ± 4,5	36 ± 3,8	1,868	>0,05
підйом тулуба з положення лежачи (кількість разів)	12,4 ± 1,4	10,8 ± 1,2	0,868	>0,05

Результати в ходьбі по гімнастичній лаві становили 93,1 см., та 78,4 см, у дітей ЕК і КГ, відповідно. Діти ЕГ, показали достовірно більш високий результат порівняно з дітьми контрольної групи ($p < 0,05$). У цій контрольній вправі також відзначається висока варіативність темпів зростання показників, мінімальний приріст становив 30 см (28%), максимальний – 120 см (108%). Дошкільний вік сприятливий у розвиток гнучкості, яка оцінювалася за результатами нахилу. Глибина нахилу становила загалом 25 мм і 36 мм в дітей віком 5-6 років експериментальної та контрольної групи, відмінності середніх значень були достовірні. Індивідуальні темпи зростання становили від 2 см до 28 см, відносний приріст – від 2% до 25%. Рівень розвитку силових здібностей визначався за кількістю підйомів тулуба з лежачи за 30 секунд. Результати у цьому тесті в дітей КГ 10,8 раз, в дітей ЕГ – 12,4 раз. Відмінності були статистично недостовірні. Індивідуальні темпи зростання становили від 2 до 8 виконань, відносний приріст – від 14% до 80%.

Таким чином, розглядаючи результати тестування динаміки фізичної підготовки дітей дошкільного віку, ми визначили поважний вплив занять футболом на фізичну підготовленість дітей дошкільного віку. Вкрай характерно, що значні функціональні та фізіологічні зрушення дітей 5-6 років, які займаються футболом на основі інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки, властиві для розвитку швидкісно-силових та силових здібностей і менш виражені в рівні розвитку швидкісних та координаційних здібностей. Під час експерименту спостерігалась тенденція до високої варіативності темпів зростання результатів тестування. До організації тренувального процесу необхідний пошуку новітніх підходів. Очевидно що вагомим

напрямом оптимізації вдосконалення має бути доступність та адекватність шляхів рівня підготовленості та морфофункціонального розвитку, індивідуалізація обсягу, спрямованості тренувальних навантажень, засобів і методів навчання.

3.3. Аналіз формування рухових умінь та технічної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом

Придбання дитиною нових рухових умінь і навичок вагомою мірою визначається за рахунок вроджених рухових здібностей, проте може досягатися за підтримкою нових та актуальних методик, які грамотно гармонізують в режим дня дошкільника.

Визначено, що розробка спеціальної фізичної та технічної підготовки дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом, не освітлено у роботах спеціалістів. Невисвітленні методичні положення які рекомендують засоби які потрібно використовувати у тренуванні, неприсутня програма упорядкованого розвитку фізичних якостей та навчання базовим технічним прийомам. Тренування з дошкільнятами які проводяться, направлені на підготовку дітей до футболу. Важливий обсяг належних засобів забезпечує формування вмінь виконувати технічні дії футболіста. Отож дослідження дозволили встановити, що найбільш ефективними навичками при вивченні технічних прийомів гри у футбол є жонглювання, удари по м'ячу, ведення м'яча. Після закінчення констатуючого педагогічного експерименту ми провели тестування технічної підготовленості дітей (Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники технічної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом

Контрольні вправи	Статистичні показники			
	ЕГ	КГ	Достовірність	
	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	t	p
Жонглювання правою ногою, кількість разів	$4,5 \pm 0,4$	$3,8 \pm 0,5$	1,093	>0,05

Жонгливання лівою ногою, кількість разів	2,4 ± 0,3	2,5 ± 0,3	0,236	>0,05
Удари на точність правою ногою, кількість разів	1,5 ± 0,3	2 ± 0,2	1,387	>0,05
Удари на точність лівою ногою, кількість разів	1,4 ± 0,2	1,6 ± 0,2	0,707	>0,05
Ведення м'яча по прямій 10 м.	4,3 ± 0,1	5 ± 0,3	2,214	<0,05
Ведення м'яча «змійкою» 3 м.	8,8 ± 0,7	11,2 ± 0,8	2,258	<0,05
Ведення м'яча «змійкою» у двох напрямках	15,4 ± 0,5	17,5 ± 0,8	2,226	<0,05

Загалом можна відзначити, що технічні уміння дітей старшого дошкільного віку які займаються футболом формуються досить успішно, тому що діти цього віку з задоволенням набувають нові рухи, пізнають різні дії з м'ячем. Після закінчення констатуючого експерименту визначено, що діти, експериментальної групи мають кращий руховий досвід, скоріше опановують нові рухи. Так, результати у жонгливанні правою та лівою ногами у дітей контрольної групи 3,8 та 2,5 разів, у той час як у дітей експериментальної групи – 4,5 та 2,4 разів. Індивідуальні результати у жонгливанні правою ногою у дітей КГ становили від 2 до 11 разів, у дітей ЕГ – від 3 до 14 разів. Показники жонгливання лівою ногою перебували в діапазоні від 1 до 6 і від 2 до 12 разів у дітей КГ та ЕГ. Слід зазначити наявність асиметрії у виконанні жонгливання правою та лівою ногами.

У середньому, у дітей, ЕГ результат у жонгливанні м'ячем лівою ногою становив 53% від результату правої, у дітей КГ, жонгливання лівою ногою становило 65% від результату, показника правої ноги.

Аналіз індивідуальних результатів показав, що відмінності становлять 2,5 разів (10 виконань правою ногою та 4 виконання лівою). Чим менший результат, тим менше виражена асиметрія якості виконання жонгливання. Під час вивчення цієї вправи, діти найчастіше починають оволодівати виконувати цю вправу провідною ногою, а результат виявлений не провідною ногою, практично не зростає.

Наші спостереження свідчать про необхідність застосування більшого обсягу вправ з м'ячем, що здійснюються не провідною ногою для того, щоб на початкових етапах навчання виробити базу для варіативності технічних дій, що реалізуються в ігровій ситуації.

Точність ударів виконувалися з відстані 9 метрів, кожному учаснику надавалося по 5 спроб. Діти які беруть участь у дослідженні, виконують удари по м'ячу найбільш характерним способом це удар носком стопи. Удари підйомом стопи, зовнішньої або внутрішньої частиною підйому стопи не досить часто виконувались дітьми цього віку. Ця властивість виконання контрольної вправи є наслідком недостатньо сформованої навички, обмеженістю варіативності виконання рухового завдання. Кількість успішних ударів правою та лівою ногами у дітей контрольної групи становила 2 та 1,6 удари, що трохи більше, ніж у дітей ЕГ – 1,5 та 1,4 удари. Статистично недостовірні відмінності зазначили індивідуальні показники які становили від 0 до 3 успішних виконань. Було визначено незначну асиметрію кількості точних ударів лівою та правою ногами у дітей данної вікової категорії. Зміна траєкторії ведення м'яча не має суттєвого впливу на спосіб ведення м'яча.

Веденні м'яча різними способами визначалися за певними показниками і були значно вищими у дітей ЕГ ($p < 0,05$). Показники у веденні м'яча на 10 метрів по прямій становили 5,0 с. 4,3 с., у дітей КГ та ЕГ відповідно. Індивідуальні показники перебували у межах від 4 до 8 секунд у групі дітей ЕГ та від 5 до 8 секунд у дітей КГ. Варіативність цієї контрольної вправи була найнижчою з усіх тестів СФП і становила 22%.

Ведення м'яча з обведенням трьох стійок було виконано дітьми експериментальної групи, за 8,8 с, у дітей контрольної групи цей результат був суттєво нижчим і становив 11,2 с. Індивідуальні показники знаходилися в межах від 6 до 18 секунд у експериментальній групі дітей, та від 8 до 21 секунд у дітей контрольної групи. Варіативність цієї контрольної вправи була вищою і становила 33%. Результати ведення м'яча зі зміною напрямку також значно вищі були у дітей ЕГ. Вони становили в цій групі 15,4 с при індивідуальному

розкиді від 12 до 19 с. У дітей КГ середній результат становив 17,5 с, індивідуальні значення перебували в діапазоні від 14 до 21 с. У ході навчально-тренувального процесу проведено тестування технічної підготовленості дітей, які займаються футболом, санкцінувало схарактеризувати можливі результати щодо оволодіння технічними діями які використовуються у футболі та утворити нормативну базу для подальшої оцінки динамічних характеристик.

3.4. Аналіз взаємозв'язку показників загальної фізичної та технічної підготовленості хлопчиків 5-6 років, які займаються футболом

Багатофакторність структури підготовленості футболістів визначає надзвичайну складність управління навчально-тренувальним процесом юних спортсменів. Перед тренером постають питання методів навчання, планування навантаження, що ґрунтуються на обліку фізичного стану спортсменів, формування ігрового мислення. Іншими словами, тренер приймає управлінські рішення на основі збору та аналізу інформації про стан організму, що займаються, характеристики тренувальної та змагальної діяльності. При цьому структура взаємозв'язків та характеристик, що забезпечують успіх тренування, змінюється із віком, стажем спортсменів. Тому аналіз взаємозв'язків показників загальної фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів має проводитися всіх етапах спортивного онтогенезу. Технічна підготовленість учасників експерименту оцінювалась за результатами ведення м'яча за прямою, ведення «змійкою» з обведенням 3 конусів на відстані 3 м один від одного, ведення м'яча у двох напрямках.

Кореляційний аналіз показав, що результати даних тестів достовірно пов'язані з розвитком швидкісних та швидкісно-силових здібностей, сили та координації. Про це свідчать достовірні коефіцієнти кореляції з результатами бігу на 10 і 30 метрів, човникового бігу, глибини нахилу, кількості підйомів тулуба з положення лежачи (Табл. 3.6).

Взаємозв'язок показників загальної фізичної та технічної підготовленості хлопчиків 5-6 років, які займаються футболом

Тести	Удар на точність правою ногою кільк.разів	Удар на точність лівою ногою, кільк. разів	Жонглювання правою ногою	Жонглювання лівою ногою	Введення м'яча по прямій 10 метр.	Введення м'яча «змійкою», з обведенням 3 конусів на відстані 3 м	Введення м'яча «змійкою» у двох напрямках
Біг 10 м	-0,054	0,148	-0,525*	-0,505*	0,477*	0,737*	0,630*
Біг 30 м	0,187	0,039	-0,460*	-0,274	0,522*	0,443*	0,589*
Човниковий біг	-0,329	0,079	-0,513*	-0,356	0,156	0,750*	0,561*
Стрибок у довжину	-0,178	0,079	0,482*	0,439*	-0,502*	0,666*	-0,828*
Тест на гнучкість	-0,308	-0,275	0,382	0,275	-0,601*	-0,570*	-0,722*
Підйом тулуба з положення лежачі	-0,033	0,244	0,132	0,278	-0,450*	-0,493*	-0,604*

Результати, показані дітьми у жонглюванні м'ячем, достовірно пов'язані з рівнем розвитку швидкості, координації та швидкісно-силових здібностей. Отримані показники мають достовірні коефіцієнти кореляції з результатами бігу на 10 і 30 метрів, бігу човника і стрибка в довжину з місця. Точність ударів пов'язані з рівнем розвитку фізичних якостей. Також не виявлено достовірних зв'язків між показниками загального та технічної підготовленості дітей із їх морфологічними характеристиками.

Таким чином, аналіз загальної та технічної підготовленості дошкільнят, які займаються футболом, показав, що пріоритетними фізичними якостями є швидкість (швидкісні здібності) та спритність (координаційні здібності). Саме на ці компоненти загальної фізичної підготовки має бути спрямована методика тренування футболістів-дошкільнят.

Проведений констатуючий педагогічний експеримент, що включає педагогічні спостереження за дітьми у процесі занять футболом, вимір

морфологічних, функціональних характеристик та аналіз загальної та технічної підготовленості дозволив зробити попередні висновки та намітити шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу з дітьми старшого дошкільного віку. Успішність ранньої підготовки визначається багатьма факторами, на які необхідно спиратися при побудові навчально-тренувальних занять.

Діти 5-6 років мають вікові особливості морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості, здатність освоєння нових рухових дій. Розвиток фізичних якостей та формування різноманітних рухових умінь та навичок значною мірою визначається руховим режимом дітей. В даний час загальноприйнятими критеріями оцінки рухової активності дітей є її тривалість, обсяг та інтенсивність. Оптимальна рухова активність є найважливішим показником рухового розвитку дошкільнят. Однак, як наголошується в науково-методичній літературі та підтверджується нашими спостереженнями, індивідуальні відмінності у показниках рухової активності дітей дуже великі.

Двигуна активність забезпечується не лише за індивідуальними особливостями дітей, а й певним руховим режимом. В свою чергу руховий режим багато в чому залежить від того, чи відвідує дитина до дошкільного навчального закладу або повністю виховується вдома. Режим дня в закладах дошкільної освіти - це раціональне, чітке чергування різних видів діяльності, що повторюються щодня у певній послідовності, до яких входить і організована рухова діяльність. Діти, які перебувають домашньому вихованні, у разі, якщо де вони відвідують спортивні школи чи фізкультурно- оздоровчі заклади, мають менший обсяг рухової активності.

Аналіз динаміки загальної фізичної підготовки показав високу варіативність рівня розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь у дошкільнят. Висока варіативність характерна і для темпів зростання показників фізичної підготовленості, причому ця варіативність знижується

після використання засобів фізичної підготовки та використання рухливих ігор з м'ячем та на розвиток координаційних здібностей дітей дошкільного віку.

Діти дошкільного віку вимагають індивідуалізації процесу фізичного виховання, тому другим становищем, висунутим виходячи з результатів констатуючого експерименту, є положення про наповнюваності груп. Ми вважаємо, що групи підготовки дітей 5-6 років повинні складатися не більше, ніж із 12 осіб, про що свідчать дані, отримані рядом авторів [24, 32, 47]. Це дозволить використовувати різні методи навчання та індивідуалізувати навантаження для дітей дошкільного віку. Одним із напрямів підвищення ефективності фізичного виховання дітей 5-6 років може бути розширення кола використовуваних засобів, форм та методів організації занять. Ефективними засобами фізичного виховання дошкільнят є рухливі ігри та вправи, що включають елементи спортивних ігор. Особливо велику увагу слід приділити вправам і рухливим іграм з м'ячем, як оптимальному засобу реалізації сполученого методу підготовки, що поєднує можливості навчання дітей новим руховим діям та вихованню фізичних якостей.

На спортивно-оздоровчому етапі основними завданнями підготовки дошкільнят в рамках додаткової освіти є формування у дітей позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, бажання та потреби займатися фізичними вправами, а також активно брати участь у різних іграх. Вирішення цих завдань можливе лише за умови організації взаємодії та регулярної методичної роботи тренера з батьками. Співпраця тренера та батьків сприятиме розробці та реалізації нових підходів до фізичного виховання дитини, забезпечить систематичність та послідовність тренувальних занять, дозволить здійснювати індивідуальний підхід до кожної дитини.

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЦІЇ КОШТІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

4.1. Основні положення фізичної та технічної підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом

В умовах ДЮСШ підготовка дітей до основних тренувань вимагає багатогранної цілісної роботи над вихованням фізичних якостей, оволодінням технічних умінь, розвитком ігрового мислення, а головне – формуванням охоти до гри у футбол. Тому методика тренування повинна мати комплексний характер і поступатися основним завданням, які вирішуються на спортивно-оздоровчому етапі в рамках додаткової освіти.

У розробленій програмі представлені основні розділи спортивної підготовки спортсменів-початківців, засоби реалізації яких, підходили для вікових морфофункціональних і психологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку. Організація навчально-тренувального процесу під час формуючого педагогічного експерименту здійснювалась нами на основі аналізу сучасних методик з фізичного виховання які пропонуються для дошкільних навчальних закладів та відповідають програмам спортивної підготовки дітей старшого дошкільного віку [15].

Протягом 10 місяців, з вересня до червня, проводилися заняття. Увесь період річної підготовки був умовно розділений на 5 блоків, що різняться за завданнями підготовки, що висуваються, застосовуванням засобам і співвідношенню кількості часу, що відводиться на головні розділи. У річному тренувальному циклі був виділений втягуючий блок (вересень-жовтень, 18 занять), два розвиваючі блоки (листопад-січень та березень-травень, 36 занять) та стабілізуючі (лютий та червень, по 12 занять). Відповідно до визначених положень теорії та методики фізичного виховання дітей

дошкільного віку, основним і визначальним є розвиток фізичних якостей та формування основних рухових умінь. Вирішення цих завдань здійснюється з використанням засобів, які визначені в розділі «загальна фізична підготовка», яка реалізовувалась у річному обсязі, що становило 33% всього тренувального часу. Протягом річного циклу засоби ЗФП були розділені нерівномірно і використовувалися в блоці, що втягує, в обсязі 18 годин (56%), в першому і другому розвиваючих блоках - по 8годин (25%) і 6годин (19%), в стабілізуючих блоках по 25%. У міру оволодіння дітьми базових технічних умінь обсяг ЗФП поступово зменшувався, а кількість спеціальних вправ навпаки збільшувався.

Засобами загальної фізичної підготовки фігурували загальнорозвиваючі вправи, основні види рухів, рухливі ігри. Засоби ЗФП застосовувалися у всіх частинах заняття, діти здійснювали різні види ходьби та бігу, поєднували їх з різними рухами. Для удосконалення основних рухових дій виконувались наступні вправи; повзання, лазіння, стрибки (різними способами), кидання, ловіння. Особливу увагу приділялося розвитку рухово-координаційним здібностям, на кожному занятті виконувались 1 -2 нових вправи, для розвитку рівноваги, стоячи на лаві, на одній нозі, заплющивши очі, балансуєчи на великому м'ячі. Обовязково використовувалися вправи школи м'яча. у рамках загальної фізичної підготовки. Школою м'яча називаються вправи в киданні, відбиванні, ловлі м'яча, систематизовані в порядку зростаючої труднощі, де усяк новий спосіб називається «класом».

Обсяг спеціальна фізична підготовка складав 38 годин (24%). Половина часу, що відводиться на ЗФП, складала вправи сполученого впливу, які розміщали елементи техніки виконання дій з м'ячем та допомагали розвитку фізичних якостей. Система вправ пов'язаного розвитку фізичних якостей та технічної підготовки базувалася на засадах доступності та поступового ускладнення умов їх виконання, а також переключення від одних дій до інших. За рахунок збільшення кількості м'ячів, зниження та збільшення кількості спортсменів виконувалось ускладнення вивчених вправ. Під час спеціальної

фізичної підготовки виконувались вправи для розвитку швидкісних здібностей (старту з місця та в русі з різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналом), різноманітні ігрові вправи з реагуванням на об'єкт, що рухається: м'яч що рухається на партнера, виконання різних технічних прийомів (лову та кидків, ударів та зупинок, ведення м'яча). У цьому розділі максимальна увага приділялася розвитку рухово-координаційних здібностей та формуванню технічних умінь.

У вправах містились елементи новизни, що забезпечувало вирішення поставлених завдань. У зв'язку з цим, в експерименті, що констатує, було визначено факт асиметрії при виконанні технічних дій, основна частина вправ після їх засвоєння здійснювалася «не провідною» ногою.

Протягом річного циклу засоби СФП були розподілені рівномірно і реалізовувалися обсягом 4 годин що місяця. Діти старшого дошкільного віку спроможні добре освоювати нові рухи, тому складовою нашої методики була технічна підготовка. Цей розділ програми включався у тренувальний процес із жовтня (2 години) і потім становив 2-4 години що місяця. Діти освоювали основні рухи, упродовж першого місяця занять з ними здійснювалося навчання основним видам рухів і формування в дітей готовності оволодівати складними координаційними руховими діями.

Під час блоку, що втягує, необхідно інформувати дітей з базовими технічними елементами футболу. З початку увагу звертали на вивчення техніки пересування, різноманітним способам бігу; простий біг («змійкою»; біг зі зміною темпу по команді (прискорення, уповільнення) та напрямки; спиною вперед; схресним та приставним кроком, зі зміною напрямку; у колоні по одному з перебудовою в пари по сигналу, з перешкодами, у чергуванні з іншими рухами, оббігаючи предмети, стрибки поштовхом однієї і двома ногами (обличчям вперед, спиною вперед), повороти на опорній нозі, переступанням та стрибком, зупинки випадом, стрибком. Виконувалось ознайомлення з найпростішими технічними прийомами володіння м'ячем та основні способи їх виконання:

1. Удар по нерухомому м'ячу, по м'ячу що рухається, різноіменними ногами, по воротах та по визначених кутам, партнеру з відстані від 2 до 4 м; та зупинка м'яча підошвою ноги;

2. Ведення м'яча (внутрішньою стороною стопи, середньою та зовнішньою частиною підйому, прокатом підошви) різноіменними ногами, між стійками («змійкою», «слалом»);

3. Виконання обманних рухів з місця - рух ліворуч, з доглядом праворуч і навпаки;

4. Відбір м'яча;

5. Ознайомлення з індивідуальною тактикою гри у футбол за спрощеними правилами в обмежених складах 2х2, 3х3, 4х4.

В певний розділ виділено ігрову підготовку, яка проводилася в обсязі 34 години (21%), ігри проводились з різною кількістю м'ячів, у зменшених складах учасників, за спрощеними правилами. У процесі ігрової підготовки неухильно використовується всі технічні прийоми за умов комплексного прояви фізичних якостей та індивідуальних тактичних дій.

Для реалізації розробленої методики як основний засіб використовувались фізичні вправи специфічні та загальні рухливі ігри, різні варіації гри у футбол у малих складах; удвічі, троє, четверо і шість воріт з одним, двома, чотирма м'ячами.

Від визначених завдань в усіх частинах заняття проводились рухливі ігри які поділялися на такі типи: ігри, спрямовані на розвиток швидкісних здібностей («Збери картоплю», «Квачі парами», «Спритний м'яч», «Квач», «Наздожени свою пару», «Фарби», «Коршун і квочка», «Ворони та Горобці», «Салки-рятунок», «День-ніч», «Третій зайвий», «Заяц без лігвища»);- ігри, спрямовані на розвиток рухово-координаційних здібностей («Зміни предмет», «Доганяй за сигналом», «Хто найвлучніший?», «Займи своє місце», «Гонка за лідером», «Злови м'яч»); -ігри, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей («Вовк у рові», «Мисливці та качки», «Їжак», «Два морози», «Крабики», «Гривеньки», «Всі до своїх прапорців»). (Табл. 4.1).

**Структура засобів підготовки дітей 5-6 років, які займаються
футболом**

	КГ	ЕГ
Підготовча частина	Побудова. Стройові команди	
	Ходьба, біг (різні варіанти та способи)	
	Загальнорозвиваючі вправи (з предметом/без, на місці та в русі)	
		Вправи з мячем і без м'яча, що розвивають увагу
		Вправи що розвивають рухово-координаційні здібності
Основна частина	Рухливі ігри	
	Навчання руховим діям та технічним прийомам	Вправи школи м'яча". Спеціальні вправи та естафети з елементами техніки футболу
	Вправи виборчої дії №1	Спеціальні рухливі ігри з елементами техніки футболу
	Вправи виборчої дії №2	Вправи сполученого впливу
	Гра у футбол за спрощеними правилами у малих групах 3x3, 4x4	
Заключна частина	Вправи на відновлення дихання	«Ігровий» срейчінг
	Підбиття підсумків заняття	

Рядом авторів описані нетрадиційні засоби фізичної підготовки які ми використовували у тренувальному процесі дітей, які займаються футболом, проте ці засоби не знаходять адекватного застосування у практиці фізичного виховання дошкільнят тому що досить рідко використовуються у тренуванні.

До таких засобів слід віднести вправи та рухливі ігри «школи м'яча», вправи «ігрового стретчингу» Н. М. Ільїною, а також розроблені нами вправи що містять елементи техніки гри у футбол та специфічні рухливі ігри. Як показали педагогічні спостереження та досвід роботи з дошкільнятами, батькі зацікавленні у тому щою привчати дітей до фізичного виховання. У зв'язку з цим роботи з батьками є важливим розділом тренера.

Співпраця тренера та сім'ї спрямована на розробку нових підходів до організованого фізичного виховання дитини, формування у неї поважного ставлення до спорту, організованості, дисциплінованості, працьовитості. Робота з батьками проводилася поза рамками тренувального часу та здійснювалася за такими напрямками: проведення розмов, батьківських зборів, семінарів, індивідуальні консультації; оперативне інформування батьків про результати педагогічних спостережень та контрольних-педагогічних випробувань; спільна ігрова та змагальна діяльність у рамках проведення «батьківських днів». Співпраця з батьками покращує їхнє порозуміння дітей та батьків.

Визначено і розроблено методику інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом, що реалізується протягом 10 місяців у рамках п'яти блоків, що мають цільову спрямованість. Методика припускає вирішення завдань спортивно-оздоровчого етапу підготовки у рамках додаткової освіти.

Особливостями методики є формування у дошкільнят рухових навичок з арсеналу фізичної підготовки та базової техніки футболу, широке використання рухливих ігор загально-розвиваючого та спеціального характеру, застосування ігрових форм фізичного виховання, різноманітні спортивні ігри, тому використовуються окремі розділи методики які взаємопов'язані між собою.

4.2. Вплив занять футболом на основі інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки на морфофункціональні показники дітей 5-6 років

Оптимізація фізичного виховання дітей дошкільного віку та вирішення проблеми неможливе без комплексного вивчення морфологічних та функціональних особливостей спортсменів-початківців. Фізичне навантаження є міцним зовнішнім фактором, що позитивно впливає на організм, що росте, тому при організації тренувальних ефектів рекомендується стежити за динамікою морфофункціональних показників дітей.

За результатами аналізу функціональних показників, визначених під час педагогічного експерименту, ми дізналися, що процеси зростання тіла дітей 5-6 років, які займаються футболом, у контрольній та експериментальній групах відповідають встановленим віковим нормам. Довжина та маса тіла становили у дітей експериментальної групи 118,4 см та 20,4 кг, у контрольній групі – 120,8 см та 18,8 кг. Протягом експерименту довжина тіла у хлопчиків експериментальної та контрольної груп зросла на 3,1 та 2,5%, це відповідає біологічним темпам приросту цього показника у досліджуваному віці. Середнє значення абсолютного приросту становило 3,7 і 3 см, тоді як індивідуальні прирости являли від 2,5 до 4см. За період експерименту збільшення довжини тіла було статистично недостовірно.

Інтегральний показник маси тіла, що залежить від таких факторів, як спадковість, харчування, руховий режим дня та відпочинок. Тому відмінності в темпах приросту маси тіла збільшана, ніж довжина тіла. У дітей експериментальної групи зростання маси тіла становило (8,9%), тоді як в дітей контрольної групи (10,6%). Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи та організму в цілому ми використовували такі показники: частоту серцевих скорочень (ЧСС).

ЧСС у спокої у дітей експериментальної та контрольної груп становило 90,8 та 89,5 уд/хв, що відповідає фізіологічній нормі для даного віку. Після закінчення експерименту було відзначено незначне зниження ЧСС у спокої, воно досягло значень 88,4 та 87,2 уд/хв в експериментальній та контрольній групах відповідно. У старшому дошкільному віці відбувається природне зменшення частоти серцевих скорочень спокою. Результати виміру ЧСС у дітей, що беруть участь в експерименті, збігаються з даними науково-методичної літератури. Врегулювання ЧСС у спокої у хлопчиків контрольної групи становило 2,6%, експериментальної – 2,7%. Інформативним показником, що характеризує реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження, є зміна ЧСС після виконання вправ. На початку педагогічного

експерименту у дітей експериментальної групи склало ЧСС у відповідь на навантаження зростає до 124 уд/хв, у контрольній – до 118 уд/хв.

Таблиця 4.2

Зміна морфофункціональних показників дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом

Морфофункціональні показники	Етапи експерименту	Статистичні показники		
		ЕГ	КГ	t
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	p
1	2	3	4	5
Довжина тіла, см	до експерименту	118,4 ± 1,6	120,8 ± 0,8	1,239 >0,05
	після експерименту	122,1 ± 2,2	123,8 ± 1,9	1,062 >0,05
	t p	1,360 >0,05	1,446 >0,05	–
Маса тіла, кг	до експерименту	20,4 ± 1,9	18,8 ± 0,8	1,486 >0,05
	після експерименту	22,3 ± 0,7	20,9 ± 0,8	1,627 >0,05
	t p	0,938 >0,05	1,856 >0,05	–
ЧСС у спокої, уд/хв	до експерименту	90,8 ± 1,2	89,5 ± 1,1	0,558 >0,05
	після експерименту	88,4 ± 1,5	87,2 ± 1,4	0,792 >0,05
	t p	1,249 >0,05	1,292 >0,05	–
ЧСС після навантаження уд/хв	до експерименту	124 ± 2,4	118 ± 2,1	1,497 >0,05
	після експерименту	114 ± 2,6	113 ± 2,6	0,941 <0,05
	t p	2,826 <0,05	1,496 <0,05	–
1	2	3	4	5

зміна ЧСС, уд/хв	до експерименту	33,2 ± 1,8	28,5 ± 1,1	2,046 <0,05
	після експерименту	25,6 ± 0,7	25,8 ± 0,9	0,375 <0,05
	t p	3,935 <0,01	1,900 >0,05	—
зміна ЧСС, %	до експерименту	30,9 ± 1,2	27,5 ± 0,8	1,266 <0,05
	після експерименту	25,3 ± 0,9	25,08 ± 0,8	0,268 <0,05
	t p	3,744 <0,01	1,499 <0,05	—

Приріст ЧСС склав в експериментальній групі 33,2 уд/хв (30,9%), у контрольній - 28,5 уд/хв (27,5%). Ці виміри свідчать, що на початку річного тренувального циклу діти контрольної групи були більш підготовлені до фізичних навантажень. Протягом педагогічного експерименту спостерігається процес адаптації організму дітей до фізичних навантажень. Як у контрольній, і у експериментальній групі зазначено, що реакція ЧСС на навантаження зменшилася. Так, в експериментальній групі після експерименту ЧСС після навантаження становила 114 уд/хв, зниження ЧСС після навантаження було достовірним і становило 8,4%. У контрольній групі ЧСС після навантаження становила 113 уд/хв, зниження ЧСС після навантаження було достовірним і становило 4,3%. Таким чином, у дітей експериментальної групи процес адаптації до фізичних вправ проходив інтенсивніше, що свідчить про раціональне навантаження, що відповідає віковим функціональним характеристикам тих, хто займається і з фізичного стану.

Аналіз динаміки функціональних показників виявив, що під впливом додаткових фізичних навантажень, що відповідають віковим особливостям у дітей старшого дошкільного віку відбувається інтенсивний функціональний розвиток організму.

4.3. Динаміка фізичної підготовленості дітей 5-6 років, які займаються футболом

Значною мірою ефективність освоєння ігрової діяльності у футболі обумовлено показниками розвитку фізичних якостей дітей, на що впливає як тренувальний процес, так і ігрова діяльність. Гра у футбол вимагає височезного рівня розвитку всіх фізичних якостей: час реакції, ривки та прискорення, потребують розвитку швидкості; силові єдиноборства, удари по м'ячу, відбір м'яча зумовлюють розвиток швидкісно-силових здібностей; своєчасне та точне виконання техніко-тактичних дій, а також переключення з одного виду діяльності на інший можливе за високого рівня розвитку спритності.

Загальнорозвиваючі вправи та новітні рухи вимагають великої амплітуди у різних суглобах, а це в свою чергу впливає на таку фізичну якість як гнучкість. В період гри різноманітні дії футболістів неоднократно повторюються, їх оперативне та доцільне застосування неможливе без прояву різних видів витривалості.

Важливо відмітити значення методики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку особливо розділ який стосується розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості забезпечує освоєння нових рухів, сприяє успішності тренувального процесу у дітей, які займаються футболом.

В період дослідження вихованню фізичних якостей дітей також приділялася гідна увага, для планування навантаження необхідний педагогічний контроль та підбір засобів та методів тренування, які в свою чергу впливають на рівень загальної фізичної підготовленості. Однією з ключових фізичних якостей, що визначає успішність ігрової діяльності футболістів являється швидкість. Передумовами розвитку швидкісних здібностей видаються природні дані - швидкість перебігу нервових процесів, рівень нервово-м'язової координації та інші чинники, які забезпечують швидкість рухових процесів. Здатність футболіста виконувати рухові дії з

м'ячем і без м'яча у мінімально короткі відрізки часу повною мірою визначає швидкість футболіста та його швидкість мислення. Контроль рівня швидкості проводився за результатами бігу на 10 і 30 метрів (Табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Показники загальної фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом

Контрольні вправи	Етапи експерименту	Статистичні показники		
		ЕГ	КГ	t
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	p
1	2	3	4	5
Біг 10 м.	до експерименту	$3,3 \pm 0,07$	$3,2 \pm 0,6$	0,958 >0,05
	після експерименту	$3,0 \pm 0,06$	$3,1 \pm 0,5$	0,893 >0,05
	t p	3,254 <0,01	1,280 >0,05	–
Біг 30 м.	до експерименту	$8,1 \pm 0,2$	$7,7 \pm 0,2$	1,482 >0,05
	після експерименту	$7,5 \pm 0,1$	$7,2 \pm 0,2$	1,222 >0,05
	t p	2,683 <0,05	1,768 >0,05	–
Човниковий біг 3x5 м.	до експерименту	$6,8 \pm 0,2$	$6,6 \pm 0,2$	1,058 >0,05
	після експерименту	$6,1 \pm 0,2$	$6,2 \pm 0,1$	0,779 >0,05
	t p	2,47 <0,05	1,789 >0,05	–
Стрибок у довжину з місяця	до експерименту	105 ± 2	109 ± 3	1,338 >0,05
	після експерименту	114 ± 3	116 ± 2	1,004 >0,05
	t p	2,496 <0,05	1,941 >0,05	–

1	2	3	4	5
Ходьба по гінастичній лаві, см.	до експерименту	$78,0 \pm 5$	$84,0 \pm 4$	1,892 >0,05
	після експерименту	$98,0 \pm 4$	$96,0 \pm 4$	1,805 >0,05
	t p	2,186 <0,05	2,121 >0,05	–
Тест на гнучкість, мм	до експерименту	$28,0 \pm 2$	$33,0 \pm 2$	2,054 >0,05
	після експерименту	$39,0 \pm 4$	$42,0 \pm 5$	1,907 >0,05
	t p	2,460 <0,05	1,671 >0,05	–
Підйом тулуба з положення лежачі кількість разів	до експерименту	$10,8 \pm 0,8$	$11,4 \pm 0,6$	1,486 >0,05
	після експерименту	$12,6 \pm 0,5$	$13,8 \pm 0,7$	1,582 >0,05
	t p	1,908 >0,05	2,603 < 0,05	–

Результати на початку дослідження в бігу на 10 м становили 3,3 і 3,2 секунди у юних спортсменів контрольної та експериментальної груп, відповідно, що загалом відповідає результатам фізичної підготовленості юних футболістів, отриманим у ході констатуючого експерименту. У кінці педагогічного експерименту результати в бігу на 10 м покращали у дітей обох груп: в експериментальній – до 3,0 с, у контрольній – до 3,1 с. Початкові показники швидкості у дітей експериментальної групи до початку занять, були вищими, ніж у контрольній групі. Приріст результатів у бігу на 30 метрів у дітей експериментальної групи становив 0,6 с (7,7%), у контрольній – 0,5 с (6,7%).

У процесі гри діяльність футболістів передбачає різні за структурою рухові дій, за результатом експерименту, у дітей старшого дошкільного віку превисокими темпами розвиваються рухово-координаційні здібності, які є

основою для формування технічної майстерності. Двигуно-координаційні можливості контролювалися з допомогою загальноприйнятого тесту - човникового бігу. У наших дослідженнях застосовувалася більш коротка дистанція – 3x5м, яка дозволяє оцінити координацію у дошкільнят. Вихідні показники у човниковому бігу становили 6,8 та 6,6 секунд, після закінчення експерименту, результати у човниковому бігу покращилися у дітей обох груп: в експериментальній – до 6,1 с, у контрольній – до 6,2 с. Зміна результатів в експериментальній групі була достовірною, вона становило 0,73 с (10,9%), у контрольній групі приріст був менш вираженим - 0,41 с (6,2%). Гнучкість людини визначає характер постави, ходи, впливає свободу і варіативність рухів. За глибиною нахилу визначався рівень розвитку гнучкості. Нахил тулуба на початку річного циклу становила 28 та 33 мм, а по закінченні – 39 та 42 мм.. Після закінчення року дошкільнята експериментальної групи показали суттєво вищі показники гнучкості порівняно з однолітками з контрольної групи так як використовувались вправи з стретчингу, який виконувався в ігровій формі.

Рівень розвитку за результатами стрибка у довжину з місця визначав швидкісно-силові здібності. На початку педагогічного експерименту результати стрибка в довжину становили 105 і 109 см в експериментальній та контрольній групах, після закінчення - 114 і 116 см, таким чином, швидкісно-силові показники зросли на 9 см (8,2%) та 7 см (6, 2%) у юних футболістів експериментальної та контрольної груп, відповідно. На початку та наприкінці тренувального циклу відмінності результатів в експериментальній групі були достовірними. Ходьба по гімнастичній лаві дозволила визначити ступінь розвитку рухово-координаційних здібностей, і зокрема, здібність зберігати рівновагу. Результати даного тесту показали на початку педагогічного експерименту такі показники 78 та 84 см в експериментальній та контрольній групах. Слід зазначити високу варіативність цієї контрольної вправи. Так, якщо в контрольній групі індивідуальні результати становили від 50 до 120 см, то в експериментальній групі розкид результатів був ширшим і склав інтервал

від 35 до 150 см. Приріст результатів у ходьбі по гімнастичній лаві був приблизно однаковим і становив у дітей експериментальної групи 14 см (16,5%), у контрольній – 12 см (12,3%).

Силові можливості оцінювалися тестом підйом тулуба з положення лежачи на спині, за кількістю виконаних разів. Результати силових показники зросли на 1,8 виконання (15,4%) та 2,4 виконання (19%) у юних футболістів експериментальної та контрольної груп, відповідно. Відмінності результатів на початку та наприкінці тренувального циклу в контрольній групі були достовірними. Більш високі темпи зростання силових показників у контрольній групі пов'язані з великою кількістю силових вправ, що виконуються дітьми контрольної групи, тоді як в експериментальній групі акцент робився на розвиток рухово-координаційних та швидкісних здібностей. Отож аналіз динаміки загальної фізичної підготовленості дітей 5-6 років, які займаються футболом, дозволив сформулювати окремі положення, що на початку річного циклу, коли діти дошкільного віку починають займатися футболом, слід враховувати їх руховий режим дня. Двигунний режим у дітей, які відвідують дошкільні освітні установи, більш організований. На рівень загальної фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку позитивно і неодмінно сприяють заняття з футболу. Внаслідок диференційованого підходу діти експериментальної групи протягом року досягають рівня дітей, які вже мали певне фізичне навантаження.

За період тренувального циклу у дітей ЕГ достовірно збільшилися результати у бігу на 10 та 30 метрів, човниковому бігу, стрибку в довжину з місця та ходьбі по гімнастичній лаві. Темпи зростання результатів тестування дітей свідчать про доцільність врахування рухового режиму та впровадження у тренувальний процес розробленої інноваційної методики підготовки.

4.4. Динаміка технічної підготовленості дітей 5-6 років, як займаються футболом

Заняття футболом із дошкільнятами спрямовані на вирішення завдань, і одне з них формування технічних умінь, що базується на вмінні володіти м'ячем.

Технічна підготовленість на ранньому етапі є тим фундаментом, який дозволяє зробити варіативність технічних умінь, потрібних юному спортсмену в процесі становлення майстерності. Динаміка зміни показників технічної підготовленості дітей, які займаються футболом наведені у таблиці (Табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Зміна показників технічної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, які займаються футболом

Контрольні вправи	Етапи експерименту	Статистичні показники		
		ЕГ	КГ	t
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	p
1	2	3	4	5
Жоглювання правою ногою, кільк.раз	до експерименту	$2,8 \pm 0,5$	$3,3 \pm 0,3$	1,577 >0,05
	після експерименту	$5,2 \pm 0,3$	$4,9 \pm 0,6$	1,384 >0,05
	t p	4,116 <0,05	2,385 <0,05	–
Жоглювання лівою ногою, кільк.раз	до експерименту	$1,5 \pm 0,4$	$2,2 \pm 0,2$	1,782 >0,05
	після експерименту	$4,3 \pm 0,6$	$3,7 \pm 0,5$	1,307 >0,05
	t p	3,883 <0,01	2,785 <0,05	–
1	2	3	4	5
Удари на точність правою ногою, кільк.раз	до експерименту	$1,4 \pm 0,2$	$1,8 \pm 0,1$	1,444 >0,05
	після експерименту	$1,9 \pm 0,1$	$2,2 \pm 0,1$	1,195 >0,05

	t	2,236	2,828	–
	p	<0,05	<0,05	–
Удари на точність лівою ногою, кільк.раз	до експерименту	1,1 ± 0,1	1,3 ± 0,1	1,033 >0,05
	після експерименту	1,6 ± 0,1	1,5 ± 0,1	1,010 >0,05
	t	3,536	1,414	–
	p	<0,01	>0,05	–
Ведення м'яча по прямій	до експерименту	5,8 ± 0,5	5,2 ± 0,3	1,448 >0,05
	після експерименту	4,1 ± 0,3	4,2 ± 0,3	0,996 >0,05
	t	2,915	2,357	–
	p	<0,05	<0,05	–
Ведення м'яча «змійкою»	до експерименту	14,5 ± 0,8	13,7 ± 0,7	1,605 >0,05
	після експерименту	11,2 ± 0,9	11,4 ± 0,7	1,117 >0,05
	t	2,741	2,323	–
	p	<0,05	<0,05	–
Ведення м'яча «змійкою» у двох напрямах	до експерименту	18,2 ± 0,8	17,8 ± 0,6	1,222 >0,05
	після експерименту	15,7 ± 0,7	15,9 ± 0,5	0,991 >0,05
	t	2,352	2,433	–
	p	<0,05	<0,05	–

Аналіз динаміки технічної підготовленості показав, що у випробуваних контрольної та експериментальної груп відбувається покращення результатів протягом річного педагогічного експерименту. Жонгливання, яке виконувалося правою та лівою ногами дозволило оцінити ступінь володіння м'ячем. Отриманні результати у жонгливанні правою ногою становили 2,8 і 3,3 рази у піддослідних контрольної та експериментальної груп, відповідно, що загалом відповідає результатам технічної підготовленості юних

футболістів, отриманим у ході констатуючого експерименту. У кінці експерименту результати у жонглюванні збільшилися у дітей обох груп: в експериментальній – до 5,3 разів, у контрольній – до 4,9 разів. Приріст результатів у жонглюванні правою ногою у дітей експериментальної групи становив 2,4 виконання (60%), у контрольній – 1,6 виконання (39%). Аналогічна динаміка результатів відзначена у результатах жонглювання лівою ногою. Якщо на початку експерименту результати в експериментальній та контрольній групах становили 1,5 та 2,2 виконання, то після закінчення року результати досягли значень 4,3 та 3,7 виконання. Приріст результатів у жонглюванні лівою ногою у дітей експериментальної групи становив 2,8 виконання (96,6%), у контрольній – 1,5 (50,8%).

Виконання технічних прийомів, якщо діти звикають виконувати «зручною», тобто ногою що є ведучою то вправа освоюється дітьми краще. У зв'язку з цим у юних футболістів нерідко виявлятиметься асиметрія у виконванні рухових дій, що негативно відбивається надалі в ігровій діяльності. У зв'язку з цим у заняття експериментальної групи впроваджувалося багато вправ, де вивчаються технічні прийоми які виконуються «не провідною» ногою. Тому коефіцієнт асиметрії після закінчення тренувального циклу був значно меншим у дітей експериментальної групи. Так, на початку року, коефіцієнт асиметрії з жонглювання склав 1,87 та 1,5 в експериментальній та контрольній групах, після закінчення експерименту коефіцієнт асиметрії знизився в експериментальній групі до 1,2, у контрольній - до 1,32, тобто, асиметрія у жонглюванні зменшилася у дітей експериментальної групи на 43%, у контрольній – на 12%. Технічна підготовленість дошкільнят визначалася за результатами виконання ударів на точність правої та лівої ногами. Досліджувані виконували по 5 ударів по воротах з відстані 9 метрів. На початку річного циклу кількість успішних ударів в Ег- групі становила 1,4, у КГ – 1,8, тобто, діти контрольної групи показали вищий результат у даному тесті. Після закінчення педагогічного експерименту результат у виконанні

ударів правою ногою піднявся в експериментальній групі до 2,2, у контрольній – до 1,9 успішних ударів. Приріст ударів склав (30,3%) в ЕГ та (20%) – у КГ кількість вдалих ударів, виконаних лівою ногою, на початку експерименту становила 1,1 та 1,3 ударів в експериментальній та контрольній групах, після закінчення експерименту результат склав 1,6 та 1,5 ударів. Приріст кількості успішних ударів лівою ногою у дітей експериментальної групи становив 0,5 виконань (37%), у контрольній – 0,2 (14,3%).

Аналогічно результатам у жонглюванні, у тестах на кількість успішних ударів, у дітей експериментальної групи знизилася асиметрія у виконанні цього завдання. Так, якщо на початку року коефіцієнт асиметрії в експериментальній групі становив 1,31, то після закінчення року він знизився до 1,18. У контрольній групі коефіцієнт асиметрії, навпаки, збільшився, так як на початку року він становив 1,38, то після закінчення року він становив 1,47. Таким чином, асиметрія в ударах по м'ячу зменшилася у дітей експериментальної групи на 9,8%, у контрольній – збільшилася на 5,8%.

Ігрова діяльність футболістів передбачає різноманітні рухові дії з м'ячем. Отому ступінь оволодіння м'ячем, «почуття м'яча» визначилось за допомогою трьох тестів: ведення м'яча по прямій 10 метрів, ведення м'яча з обведенням 3 конусів на відстані 3 метрів один від одного, ведення «змійкою» з обведенням конусів та зміною напрямку. Вихідні показники у веденні м'яча по прямій являли 5,8 та 5,2 секунд у дітей експериментальної та контрольної груп. Після закінчення педагогічного експерименту результати в даному тесті поліпшали у дітей обох груп: в експериментальній – до 4,1 с, у контрольній – до 4,2 с. Зміна результатів в обох групах була достовірною, вона склала 1,7с. з (34,3%), у контрольній групі приріст був менш вираженим – 1 с. (21,3%). Перші результати у веденні м'яча «змійкою» становили-14,5 та 13,7 секунд у юних спортсменів експериментальної та контрольної груп, відповідно, що загалом відповідає результатам, отриманим у ході констатуючого експерименту. Після закінчення педагогічного експерименту результати у веденні м'яча «змійкою» покращилися у дітей обох груп: в експериментальній

– до 11,2 с, у контрольній – до 11,4 с. Приріст результатів у веденні м'яча «змійкою» у дітей експериментальної групи становив 3,3 с (25,7%), у контрольній – 2,3 с (18,3%). Подібна динаміка результатів відзначена і в результатах ведення м'яча «змійкою» у двох напрямках. Якщо на початку експерименту результати в експериментальній та контрольній групах становили 18,2 та 17,8 секунд, то після закінчення результати досягли значень 15,7 та 15,9 с. Темпи зростання показників трохи вище в експериментальній групі, хоча приріст результатів у дітей обох груп достовірний ($p < 0,05$). Приріст результатів у веденні м'яча «змійкою» у двох напрямках у дітей експериментальної групи склав 2,5 с (14,7%), у контрольній - 1,9 с (11,3%). Таким чином, аналіз динаміки технічної підготовленості дітей 5-6 років, які займаються футболом, показав, що у цьому віці діти благополучно освоюють основні технічні дії футболіста та із задоволенням грають у футбол.

ВИСНОВКИ

Нами було визначено, формування технічних умінь в футболі у дітей старшого дошкільного віку пов'язане з рівнем розвитку фізичних якостей. Результати у веденні м'яча по прямій, та ведення м'яча «змійкою» у двох напрямках достовірно пов'язані з розвитком швидкісних та швидкісно-силових здібностей, сили та спритності. Результати, показані дітьми у жонглюванні м'ячем, достовірно пов'язані з рівнем розвитку швидкості, координації та швидкісно-силових здібностей.

Розроблена методика інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки, дозволяє ефективно формувати фонд рухових умінь, ознайомлювати дітей 5-6 років з технікою володіння м'ячем, розвивати фізичні якості. Основні розділи тренувального процесу визначені методикою яка включає фізичну підготовку, технічну, ігрову підготовку та педагогічний контроль. Період річної підготовки розділений на 5 блоків: блок, що втягує (вересень-жовтень, 32 академічні години, 24 заняття), два розвиваючих блоки (листопад-січень та березень-травень, по 48 академічних годин, по 36 занять та стабілізуючі (лютий і червень, по 16 академічних годин, по 12 занять). Певний блок має свою структуру підготовки, залежно від вирішуваних на даному етапі завдань включені вправи, що розвивають увагу, засоби «школи м'яча», вправи сполученого впливу, спеціальні вправи та естафети з елементами техніки футболу, вправи, що розвивають рухово-координаційні здібності, комплекси «ігрового стрейчингу». Робота з батьками проводилася за такими напрямками: проведення розмов, батьківських зборів, семінарів, індивідуальні консультації, оперативне інформування батьків про результати педагогічних спостережень та контрольних педагогічних випробувань.

Методика підготовки дітей дошкільного віку, які займаються футболі, на основі інтеграції засобів фізичної та технічної підготовки, позитивно впливає на показники адаптації організму до фізичного навантаження.

Протягом педагогічного експерименту у випробуваних експериментальної групи виявлено суттєве зниження зміни частоти серцевих скорочень після фізичного навантаження ($p < 0,01$). Зміна ЧСС після навантаження у дітей експериментальної групи знизилася на 20%, у контрольній – на 6%. У динаміці морфологічних характеристик істотних відмінностей виявлено.

Запровадження методики підготовки дітей 5-6 років, які займаються футболом, сприяє інтенсивному розвитку фізичних якостей. У дітей ЕГ групи підвищились результати у бігу на 10 м ($p < 0,01$), на 30 м ($p < 0,05$), човниковому бігу ($p < 0,05$), стрибку в довжину з місця ($p < 0,05$), ходьбі по гімнастичній лаві ($p < 0,05$) та у тесті на гнучкість ($p < 0,05$), у той час як у дітей контрольної групи відмічено достовірне підвищення кількості підйомів тулуба із положення лежачи ($p < 0,05$). Відносний приріст результатів у бігу на 10 м, 30 м та човниковому бігу в експериментальній групі становив 9,5%; 7,7% та 10,9%, у контрольній - 3,2%; 6,7% та 6,2%, в таких тестах як, стрибок в довжину, ходьбі по гімнастичній лаві, тест на гнучкість та підйом тулуба із положення лежачи в експериментальній групі 8,2%; 16,5%; 32,8% та 15,4%, у контрольній – 6,2%; 13,3%; 24% та 15,4%.

Розроблена методика сприяє ефективнішому формуванню технічних умінь юних футболістів, порівняно із традиційними засобами підготовки дітей дошкільного віку. Випробування експериментальної групи показали достовірно вищі темпи зростання технічної підготовленості, порівняно з дітьми контрольної групи. З семи тестів технічної підготовленості в експериментальній групі три покращали на рівні значимості 0,01, чотири - на рівні значимості 0,05. У контрольній групі результати шести тестів покращали на рівні значущості 0,05. Відносний приріст результатів жонглювання правої та лівої ногами в експериментальній групі становив 60% та 96%, у контрольній – 39% та 51%, ударів на точність правої та лівої ногами в експериментальній групі 30% та 37%, у контрольній – 20% та 14 %, у веденні м'яча по прямій, «змійкою» та зі зміною напрямку – в експериментальній групі 34%, 25% та 15%, у контрольній – 21%, 18% та 11%. Отримані дані свідчать, що розроблена

методика засвідчила свою високу ефективність і може бути рекомендована фахівцям для організації тренувального процесу в ДЮСШ.

Програма фізичного виховання дошкільнят окреслює виховання у них позитивного ставлення до спорту, формування рівноцінної їхньому віку спортивної культури, забезпечує сприяння їхньому загально гуманістичному вихованню.

Вагоме місце у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку займають ігри, наприклад, ігри з м'ячем, які потребують певних рухово-координаційних здібностей та підвищують увагу. Вправи у киданні, передачі, веденні м'яча сприяють розвитку координації та узгодженості рухів, удосконалює просторову часову орієнтацію, формують вміння володіти м'ячем, навчають розраховувати напрямок і траєкторію кидка або удару по м'ячу, узгоджувати зусилля з відстанню . Зміст інноваційної методики занять футболом з дітьми 5-6 років включає використання різноманітних тренувальних засобів, які вбезпечують оволодіння простими ігровими діями разом із розширенням функціональних можливостей та розвитку рухових здібностей за допомогою ігрових форм організації занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абу-Зама А. Методика розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Київ, 1998. 26 с.
2. Алабин В. Г., Монахов М. І. Координація та методика її вдосконалення. Харків: Фізкультура та спорт, 1999. 40 с.
3. Алиев Е. Г., Губа В. П. Міні-футбол (футзал). Київ: Спорт, 2012. 54 с.
4. Андреев, С. Н., Левин, В. С. Теорія та методика міні-футболу (футзалу). Київ: Спорт, 2016. 78 с.
5. Ашмарин Б. А. Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні. Харків: Фізкультура та спорт, 1998. 230 с.
6. Бернштейн Н. А. Про спритність та її розвиток). Київ: Фізкультура та спорт, 1994. 288 с.
7. Бойченко С. В. Вимір спритності футболістів. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 8. С. 48 - 52.
8. Бурла А. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2005. № 9. С. 11-16.
9. Вайцеховский С. М. Підручник тренера. Харків: Фізкультура та спорт, 2001. 320 с.
10. Васильчук А. Г., Гій Ю. В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2005. № 9. С. 11-16.
11. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Харків: Фізкультура та спорт, 1998. 331 с.

12. Виноградський Б. О., Дулібський А. І. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. *Спортивна наука України*. 2016. № 3. С. 9- 14.

13. Виноградський Б.Г., Дулібський А.А. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень *Спортивна наука України*. 2016. № 5. С. 28-39.

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

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

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

17. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теорія та методика футболу. Київ: АкадемПрес, 2002. 472 с.

18. Грабик Н. М. Координаційні здібності футболістів на етапі початкової підготовки. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»*. 2007. № 2. С. 140-144.

19. Грабик Н. М. Розвиток координаційних здібностей футболістів на етапах початкової та попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Львів, 2006. 20 с.

20. Гузарь В. Н., Шалар О. Г. Взаємовідносини як аспект психологічного клімату жіночої футбольної команди. *Фізичне виховання студентів*. 2014. № 2. С. 18-22.

21. Гусев В. Г., Стрикаленко Є. А. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2014. № 6. С. 35-42.

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

23. Дрозд В. І. Теоретичні засади формування координації рухів та їх симетричності. *Молода спортивна наука України*. 2002. № 6. С. 384-388.

24. Дулібський А. В. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2. С. 15-23.

25. Еделев О. С., Єфімако, В. О. Дидактиковиховний аспект тренування юних футболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 11. С. 16-20.

26. Жосан І. А., Стрикаленко Є. О. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 17. С. 48-54.

27. Жосан І. А., Хоменко, В. В. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. № 3. С. 60-63.

28. Заціорский В. М. Фізичні якості спортсмена. Основи теорії та методики виховання. Київ: Олімпійська література, 1997. 199 с.

29. Зеленцов А. М., Ткачук В. П. Уроки футболу. Київ: Олімпійська література, 1996. 154 с.

30. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки футболу в школі: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2002. 96 с.

31. Dulibskiyy 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.

32. 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.

33. 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.

34. 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.

35. 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.

36. 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.

37. Khorkavyy B. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych. *Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka*. 2016. № 7. P. 70-86.

38. Pratas J., Volossovitch A. Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. № 13. P. 218-230.

39. 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.

40. Stula A. An Atempted Assessment Coordination Rhytm and High Frequency of Leg movement of Footballers. *Book of Papers Diagnostics In Sport*. 2019. № 1. P. 280-283.

41. Stula A. Coordination and velocity skills versus players performance. International Association of Sport Kinetic. Biała Podlaska, 2008. 213 p.

42. Stula A. Influence of various Forms of speed manifestations on Young Footballers' Performance. *Book of Papers Diagnostics In Sport*. 2002. № 3. P. 72- 76.