

**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**

**Формування динамічного пр�ксісу у футболістів 7-8 років при роботі  
з м'ячем**

**Кваліфікаційна робота**

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

***Виконав:***

студент 2 курсу, 602 групи  
Рябий Артем Владиславович

***Керівник:***

доктор пед. наук,  
проф. Мосейчук Ю.Ю.

*До захисту допущено  
на засіданні кафедри  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.  
Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доц. Наконечний І.Ю.*

**Чернівці – 2023**

## АНОТАЦІЯ

Рябий А. В. Формування динамічного праксису у футболістів 7-8 років при роботі з м'ячем. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2023.

У кваліфікаційній роботі здійснено дослідження результативності використання вправ з м'ячем в навчально-тренувальному процесі юних футболістів задля формування праксичних функцій. Запропоновані блоки таких вправ, що розділені на персональні вправи з одним / двома м'ячами (жонглювання, прокочування, ведення м'яча рукою на місті, в русі, робота біля стіни, комбінації ударів із бігом, стрибками); вправи в парах та безпосередньо «футбольні» елементи: удари ногою по м'ячу, його ведення тощо.

**Ключові слова:** вправи, жонглювання, м'яч, праксис, робота в парах, футболісти, цілеспрямований рух.

## ABSTRACT

Riabyi A. Formation of dynamic praxis in football players of 7-8 years old when working with the ball.

Qualification work of the second (master's) level of higher education in the specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2023.

In the qualification work the research of effectiveness of the use of exercises with a ball in the educational and training process of young football

players for the formation of practical functions is carried out. The blocks of such exercises are offered, which are divided into personal exercises with one/two balls (juggling, rolling, driving the ball with the hand on the city, in motion, work against the wall, combinations of kicks with running, jumping); exercises in pairs and directly «football» elements: kicking the ball, driving it, etc.

**Keywords:** exercises, juggling, ball, praxis, work in pairs, football players, purposeful movement.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРАКСИСУ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
1.1 Характеристика спортивної підготовки як динамічного тривалого процесу.....	7
1.2 Актуальні критерії спортивного відбору дітей у футболі.....	13
1.3 Роль динамічного праксису та аспекти його розвитку в активній діяльності.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИНАМІЧНОГО ПРАКСИСУ У ФУТБОЛІСТІВ.....	34
3.1 Характеристика комплексу вправ з м'ячем для розвитку динамічного праксису.....	34
3.2 Результати дослідження та обговорення результатів.....	38
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

## ВСТУП

**Актуальність.** Повноцінний розвиток і вдосконалення рухової координації є необхідною складовою загального психічного розвитку дитини з самого початку її життя. Це пояснюється тим, що вищі психічні функції формуються передусім на основі адекватної рухової основи, різноманітних маніпуляцій, ігрових та предметних дій. Ці елементи становлять зовнішні вияви внутрішніх рухових програм, включаючи як вербальні, так і невербальні аспекти, зокрема психомоторні прояви. Питанням особливостей рухової сфери у складі вищих психічних функцій осіб різних вікових груп присвячено значну кількість досліджень, зокрема відомих дослідників ХХ-ХХІ ст. Е. Данілавічюте, Ю. Зінченко, О. Лурія, М. Максименко, В. Нестерової, Н. Пилаєвої, Y. Archibald, F. Baronti, S. Bohlhalter, A. Dovern, L. Goldstein, R. Leiguarda, F. Lucchelli, P. Pramstaller, P. Weiss). Водночас питання пошуку засобів розвитку практичних функцій у молодших школярів, розглядалися побіжно [3, 5, 21].

Праксис (від грецьк. praxis – дія) – «збірне поняття для свідомих, високоорганізованих, цілеспрямованих, довільних координованих рухових дій людини, кірковий рівень рухових функціональних систем» [23]. Нейрофізіологічною основою праксису є активність глибоко розгалуженої мережі нейронів, оскільки саме різноманітні анатомо-функціональні системи нейронів, що диференційовано, але водночас тісно співпрацюють між собою, відповідають за виконання рухів різного рівня складності. Кора головного мозку й базальні ганглії, які входять до складу церебральних систем, визначають часовий порядок і послідовність рухів, а також передачу інформації від сенсорних до моторних зон кори головного мозку [1, 7, 11, 12, 22, 23, 24, 26].

Спортивні ігри – емоційні, командні, складно-координаційні структури передбачають виконання вправ для засвоєння рухової програми

за наочним зразком, автоматизацію рухової навички, перемикання з одного руху на інший, точно спрямованого руху, удару, пасу у тренувальному та змагальному процесах. Динамічна організація дій, їх послідовність, здібність до перемикання з однієї дії або елемента на іншу (динамічний праксис), оптимальні стереотипи рухових навичок, закріплені в молодшому шкільному віці, мають значну стійкість і здатні зберігатися протягом багатьох років, створюють умови для підвищення технічної підготовки юних футболістів.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес у футболі.

**Предмет дослідження** – вправи з м'ячем для розвитку динамічного праксису.

**Методи дослідження** – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні тестування та спостереження, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Мета дослідження:** перевірити ефективність використання вправ з м'ячем для розвитку динамічного праксису у футболістів 7-8 років.

**Завдання дослідження:**

- визначити теоретичні особливості розвитку праксису в процесі спортивної підготовки;

- розробити комплекс вправ з м'ячем для розвитку динамічного праксису у футболістів означеного віку;

- перевірити ефективність вправ з м'ячем в ході педагогічного експерименту.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 41 найменування. Загальний обсяг – 61 сторінка, з них 55 основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРАКСИСУ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 1.1 Характеристика спортивної підготовки як динамічного тривалого процесу

Спортивна підготовка – багаторічний процес, що охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань й участь у них, організацію тренувального процесу й змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування й змагань. Спортивне тренування є важливою складовою спортивної підготовки і представляє собою спеціалізований процес, основою якого є виконання фізичних вправ з метою розвитку й удосконалення фізичних якостей та здібностей. Основна мета спортивної підготовки полягає в досягненні найвищого можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної готовності для конкретного індивіда [9, с. 6-9].

Для підготовки футболістів використовують різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано сприяють вдосконаленню технічної майстерності гравців у футболі. Ці вправи можна умовно розділити на чотири основні групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

Методи представляють собою засоби організації роботи тренера та спортсмена, спрямовані на здобуття знань, вмінь, навичок, розвиток необхідних якостей та формування світогляду. Загалом їх можна умовно розділити на три групи: словесні, наочні та практичні. Кожен метод використовується відповідно до вимог, обумовлених особливостями тренувань у футболі. Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань забезпечується врахуванням принципів, які можна розділити на три групи:

– загальнопедагогічні (дидактичні) – науковість, доступність, наочність, виховне навчання, систематичність та послідовність, свідомість й активність, міцність і прогресування, колективність разом із індивідуалізацією;

– специфічні – спрямованість до вищих досягнень, глибока спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового зростання навантажень і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність та варіативність навантажень, а також циклічність тренувального процесу;

– методичні – випередження (випереджувальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей), розмірність (оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей), сполучення (пошук засобів, які дозволяють одночасно розв’язувати кілька завдань: поєднання технічної і фізичної підготовки), надмірність (використання тренувальних навантажень, котрі у 2–3 рази перевищують змагальні), моделювання (всебічне використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі).

Ефективна організація тренувань може бути досягнута за умови застосування загальних методів і засобів підготовки, а також сучасних методів планування. Одним із таких методів є цільове планування, яке включає в себе:

- використання комплексного підходу;
- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- досягнення поставленої мети із мінімальною втратою ресурсів;
- планування не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення фінального результату.

При роботі з футболістами використовуються наступні методи планування:

- перспективне планування, що ґрунтується на комплексних програмах довгострокової підготовки протягом чотирьох чи більше років;



- річне планування за графіком, включаючи всі аспекти підготовки та її організацію з урахуванням термінів основних змагань;

- оперативне планування, що представляє робочий графік або логічну схему для конкретного періоду, етапу чи місяця підготовки;

- поточне планування, яке виходить із робочого графіка і формує план тренувального тижня;

- тижневий план, який включає кілька тренувальних занять;

- логічна схема тижневого тренувального циклу, яка повинна відображати загальний напрямок циклу та конкретність окремих тренувань.

Кожне тренувальне заняття передбачає розробку плану, що включає в себе такі елементи:

1. Спрямованість заняття (фокус на технічній підготовці, навчанні або розвитку фізичних якостей).

2. Використовуваний метод тренування.

3. Тривалість заняття.

4. Діапазони швидкості, темпу та інтенсивності виконання вправ.

5. Інтервали відпочинку між вправами або серіями.

6. Порядок виконання вправ (серійно, зі зміненими інтервалами, без перерв тощо).

7. Характер відпочинку в інтервалах (пасивний, активний, його тривалість).

8. Кількість повторень або серій.

9. Критерії оцінки ефективності системи навантажень і вправ (характер виконання, точність, швидкість, ЧСС, самопочуття тощо).

Розберемо сутність завдань й побудови тренувального заняття. Тренувальне заняття є важливим етапом у загальному тренувальному процесі, і його зміст включає тематичні, методичні й фізіологічні аспекти, що взаємодіють між собою. При формулюванні завдань для тренувального заняття необхідно зосереджуватися на педагогічних цілях, надаючи

перевагу принципам єдності виховання та навчання. Зміст і методи, які рекомендуються для тренувального заняття, повинні відповідати дидактичним принципам спортивної педагогіки. При роботі з футболістами велике значення приділяється виховним завданням та завданням підвищення спортивно-технічної майстерності.

Виховний вплив повинен застосовуватися систематично і щоденно. Одним із основних завдань тренувального заняття є підвищення функціональних можливостей організму гравців, розвиток загальних і спеціальних рухових якостей, а також тренування та удосконалення ігрових навичок, що є передумовою для поліпшення спортивної майстерності.

Усі визначені завдання повинні бути чітко сформульованими для кожного тренувального заняття, щоб було можливо оцінити їх вплив на гравця. Тобто вони повинні враховувати і відповідати здібностям, можливостям, передумовам і рівню тренуваності кожного гравця.

Ефективність тренування значно зменшиться, якщо поставлені завдання будуть неконкретними та не відповідатимуть рівню підготовленості гравців. У таких випадках деякі гравці можуть втратити інтерес, відчуття мотивації, що може негативно вплинути не лише на їхнє фізичне здоров'я, але й на розумовий розвиток.

Спортивне тренування залежить від різноманітних факторів, які можуть бути постійними або змінюватися. Тому механічне застосування однієї жорсткої моделі в різних умовах свідчить про догматизм, практицизм і спрощення завдань тренера. Щоб тренери мали можливість працювати ініціативно та креативно, слід розглядати структуру тренувального заняття. Схема враховує загальні методичні принципи побудови тренувань, такі як підготовка, розминка, кульмінація та заключна частина. Структура, або побудова тренувального заняття, представляє собою деталізований розподіл заняття певного типу на етапи, в кожному з яких передбачена конкретна діяльність.

Планування тренувального заняття ґрунтується на конкретній схемі, яка враховує фізіологічні, оздоровчі, психологічні й виховні аспекти. З огляду на оздоровчі та фізіологічні аспекти, враховують вимоги до функціональності організму, оптимального навантаження та відпочинку. З точки зору психології, тренування повинно викликати інтерес, позитивні емоції, зосередженість і впливати на відчуття, мобілізуючи волю. З виховної точки зору, визначають виховні завдання, реалізацію їх та педагогічну оцінку тренування.

Напрямок і зміст різних видів тренувань визначаються конкретним, специфічним плануванням завдань для кожного тренувального заняття, відповідно до його змісту. Ці завдання можуть різнитися не лише між окремими тренувальними сесіями протягом тижневого циклу, але й в різних етапах річного плану підготовки футболістів. Головна ідея полягає в тому, що між поставленими завданнями, типом і спрямованістю тренувань і їхнім змістом існує прямий зв'язок.

Для ефективного втілення запланованих завдань під час тренувань тренер обирає відповідний тип навчання. Специфічна спрямованість і тип тренувань визначають конкретний зміст тренувального заняття, для якого обираються оптимальні методи навчання та виховання, форми і засоби (рухові, освітні, виховні), а також правильно дозується навантаження і відпочинок. Зміст тренування повинен бути організованим так, щоб виділяти достатньо часу для творчої та самостійної роботи гравців (що може бути важко здійснити під час фізичної підготовки), а також для досягнення поставлених завдань і створення у гравців відчуття радості, бойового захвату й емоційного спокою. При виборі змісту тренувального заняття ці аспекти мають велике значення, оскільки ми виховуємо не лише машини, але і людей з активними емоціями й радісним поглядом на життя. Мета та завдання будь-якого виду тренувань повинні сприяти підвищенню виконавчої майстерності гравця.

У практиці тренери використовують різні види тренувань. Тренування з фізичної підготовки спрямоване на розвиток загальних рухових здібностей та формування загальних і спеціальних рухових якостей. Тренування з техніки спрямоване на підвищення технічної майстерності гравців шляхом освоєння рухових структур гри. Тренування з тактики сприяє підвищенню рівня тактичної майстерності гравців, удосконаленню взаємодії груп гравців та всієї команди.

Комплексне тренування включає в себе два чи більше типи тренувань. Індивідуальні тренування призначені для розвитку конкретних рухових якостей, удосконалення техніки виконання прийомів та індивідуальної тактики. Також вони спрямовані на відновлення функціонального стану організму гравців, які пропускали тренування через травми або хвороби.

Різні типи тренувань можуть мати конкретну спрямованість, яка впливає із конкретних завдань тренувального заняття. Тренування з фізичної підготовки може бути націлене на розвиток однієї або декількох якостей, які обмежують загальну рухову здібність, або на розвиток лише однієї чи декількох специфічних здібностей. Також його спрямованість може бути розчленована на окремі елементи розвитку конкретної рухової якості, такі як розвиток динамічної, статичної, вибухової сили, або сили верхніх та нижніх кінцівок.

Часто тренувальне заняття має за мету лише утримання досягнутого рівня фізичної підготовки, особливо під час змагального періоду. Тренування із техніки може фокусуватися на оволодінні ігровою діяльністю в умовах, ізольованих від гри, або спрямовуватися на вдосконалення прийомів техніки в умовах, які максимально наближені до ігрових. Іноді тренування може містити елементи повторення завдань. Спрямованість тренувань може бути дуже різною, включаючи вправи для поліпшення індивідуальної тактики гравця, тренування комбінацій або систем гри, а також групові вправи. Часто тренування з тактики може бути націлене на гру з конкретним суперником та інші аспекти. Комплексне

тренування представляє собою найбільш важкий і складний тип, оскільки вимагає глибокої підготовки.

Короткий аналіз різних типів тренувань та їх специфічної спрямованості вказує на різноманіття їх змісту та завдань. Вибір форм, методів і засобів для кожного типу тренування є дуже різноманітним. Це дозволяє робити кожне тренувальне заняття унікальним, завжди відмінним, захопливим та емоційно насиченим.

## **1.2 Актуальні критерії спортивного відбору дітей у футболі**

Характерною рисою сучасного спорту є науково аргументований пошук дітей, які здатні проявити власні здібності, подолати великі тренувальні й змагальні навантаження, досягнути високих результатів у спортивній діяльності. Враховуючи доказаність твердження, що досягнення високих спортивних результатів в значній мірі від якості спортивного відбору, однією із актуальних проблем сучасності стало здійснення відбору обдарованих осіб для занять конкретним видом спорту та розробка критеріїв оцінки цього відбору та прогнозування потенційних можливостей юних гравців.

Саме розробка адекватних критеріїв, які дозволяють діагностувати особливості обдарованості спортсмена визначені фахівцями одними з найсуттєвіших складових відбору у спорті. Прогноз щодо потенційних результатів того чи іншого спортсмена здійснюється на основі даних, визначених критеріями спортивної придатності до спеціалізації у даному виді спорту [3, с.87-93].

На думку експертів, спортивний відбір у футболі (згідно віку) здійснюється в чотири етапи:

1. Етап первинного відбору визначається в вікових межах 7-9 років та виокремлюється як початковий етап.

2. Етап початкової спеціалізації (вторинного відбору) припадає на період 10-12 років.

3. Поглиблена спортивна спеціалізація розпочинається в 13-16 років (третій етап).

4. Етап спортивного вдосконалення (четвертий етап) припадає на період 16-18 років.

Розглянемо завдання спортивного відбору. Так, основним завданням на етапі початкової підготовки визначена допомога дітям правильно вибрати вид спорту для досягнення у подальшому «спортивному» житті визначних результатів.

Одним із основних чинників, за яким діти приймаються до груп початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах та визначаються спортивні успіхи, є вік початку занять даним видом спорту [4, с.492-523].

Аналізуючи дані про вік, коли відомі футболісти почали займатись у секції, ми визначили, що оптимальний вік початку занять футболом межує від 5 до 10 років. Але погоджуємось із низкою фахівців, що найбільше шансів потрапити у великий футбол та вийти на «зірковий» рівень мають діти, які розпочинають грати у 8-9 років.

Критеріями спортивної орієнтації є дані медичного обстеження, антропометричні вимірювання та їх перспективна оцінка. Важливо, що вже на першому етапі необхідно опиратись на ті якості та здібності, які обумовлюють спортивний успіх, треба орієнтуватися на сталі, мало змінні в ході розвитку фактори – морфологічні ознаки.

При відборі перевага надається зовнішній вигляд учня, пропорційності тілобудови та правильності постави: перевага надається учням більш високого росту та з середньою масою тіла. Саме вимірювання тотальних розмірів тіла в поєднанні із візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини становлять основу для визначення її перспективності.

Для зарахування до дитячо-юнацької спортивної школи учень проходить медичний огляд. Протягом навчального року двічі передбачається виконання контрольних нормативів із загальної та спеціалізованої підготовки.

У футболі вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення. Так, на етапі початкового відбору оцінюються такі показники:

- максимальне поглинання кисню (МПК);
- життєва ємність легенів (ЖЄЛ).

Розглядаючи показники розвитку дихальної системи в дітей означеного віку, зазначаємо, що особливо помітною є висока нестійкість функціональної характеристики молодого організму. Так, на частоту дихання впливають зовнішні й внутрішні фактори. Значущим компонентом відбору дітей для занять спортом визначаємо їх біологічного віку. Від темпо-ритмів статевого розвитку залежить відмінність у рівні розвитку дітей однакового за паспортом віку. Досвід такого відбору свідчить, що перевага дітей з прискореним біологічним розвитком швидко втрачається протягом навчально-тренувального процесу. Більших успіхів домагаються діти із нормальним ходом біологічного розвитку [6, с.56].

Вагоме значення при початковому відборі має врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності, до яких відносимо

- бажання отримувати високі оцінки за виконання завдань;
- сміливість при виконанні незнайомих завдань;
- рішучість та наполегливість в ігрових ситуаціях;
- бажання займатися спортом.

Результати аналізу джерел за темою, досліджень, узагальнення передового досвіду підготовки у футболі дозволяють припустити, що аспекти підготовленості гравця знаходять своє відображення, зокрема, у високій швидкості на старті, потенційних швидкісно-силових

можливостях, різновидів витривалості, як от швидкісній, загальній і спеціальній спритності.

Крім того, значними визнані форми і характер взаємозалежності даних фізичних якостей юних футболістів. Саме ці дані необхідні контролювати та накопичувати на початкових етапах спортивного відбору. Задля цього рекомендовано проводити тестування бігу на коротких і надкоротких дистанціях, тривалості одиночного руху й реагування на об'єкт, висоти вертикального вистрибування, а також встановити коефіцієнти градації м'язових зусиль спортсменів-футболістів 7-9 років [5, с. 136].

Задля простоти та результативності початкового відбору рекомендовано використовувати прості «примітивні» педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. При цьому перевагу надавати тим тестовим вправам, які характеризують фізичні та рухові здібності, зумовлені вродженими задатками. І, що важливо, тим, які дозволяють проаналізувати координаційні здібності, швидкісні якості, витривалість при аеробній і анаеробній роботі.

Варто зазначити, що фізична працездатність, використовувана для первинного відбору, є непридатною мірою, оскільки її значення сильно залежить від тренувального впливу. Показники розумової і психічної працездатності дітей вивчені достатньо слабо, проте, вважається, саме ці дані є досить інформативними для тренерів чи фахівців, які проводять первинний спортивний відбір у футболі.

Вирішальне рішення щодо відбору дитини до навчально-тренувальних занять футболу повинно базуватись а) на бажанні дитини та б) комплексній оцінці за усіма критеріями відбору, а не тільки на підставі тої чи іншої ознаки.

Практика у сфері фізичної культури і спорту свідчить про те, що на першому етапі складно однозначно виявити ідеальний тип дітей, який поєднує морфологічні, функціональні та психічні якості, необхідні для



подальшої результативності, а отже спеціалізації в конкретному виді спорту. Наприклад, суттєва індивідуальна різниця в біологічному розвитку початківців значно комплікують дане завдання. Тому дані, одержані на цьому етапі відбору, варторозглядати як орієнтовні, приблизні.

Отже, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є мотивація до занять спортом, зокрема футболі, вік, в якому спортсмен починає відвідувати заняття, довжина й маса тіла, стан здоров'я, відповідність паспортного віку, рівень розвитку фізичних якостей.

Найближчий прогноз (проведений на етапі відбору та комплектації групи), оснований на цих результатах, визначає тих учнів, які опанували програму базового тренування.

На другому етапі відбору визначаються «обдаровані в спортивному відношенні діти середнього шкільного віку для комплектування навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення ДЮСШ, СДЮШОР» [2, с.58]. Останній рік навчання в групах початкової підготовки завершується подальшим відбором за наступною програмою: оцінка стану здоров'я; виконання контрольних норм, спеціально розроблених для кожного виду спорту і викладених у програмах з видів спорту для спортивних шкіл; антропометричні показники; темпи приросту фізичних якостей і, обов'язково, спортивних результатів [2, с.58].

Протягом другого етапу відбору здійснюється систематичне спостереження за кожним учнем спортивної школи з метою вирішального визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації. Знову ж таки, основними методами відбору в цей момент є антропометричні зрізи, медико-біологічні обстеження, педагогічні спостереження, контрольні тести, психологічні та соціологічні дослідження. Аналіз результатів таких обстежень дозволяє прийняти рішення про індивідуальне спортивне орієнтування дітей.

Антропометричні обстеження дозволяють визначити, на скільки кандидати в групи спортивного вдосконалення спортивних шкіл

відповідають характерному для видатних представників даного виду спорту морфотипу, про який сформовані достатньо чіткі уявлення – ріст, маса тіла, тип тілобудови тощо.

Медико-біологічні зрізи дають можливість оцінити стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість вихованців секції або груп дитячо-юнацької спортивної школи. У процесі них особливу увагу звертають на тривалість і якість відновлювальних процесів після виконання тривалих та інтенсивних тренувальних навантажень. Медичне обстеження обов'язкове ще й тому, що необхідно поточнювати у кожному окремому випадку яких лікувально-профілактичних заходів потребують юні спортсмени.

Педагогічне контрольне тестування дозволяє визначати наявність необхідних фізичних якостей та здібностей кожного для результативної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту.

Так, із числа фізичних якостей та здібностей, що обумовлюють досягнення максимальних спортивних результатів, виділяються «консервативні, генетично обумовлені якості й здібності», які складно у подальшому розвивати та вдосконалювати в процесі тренування. Їх значення, в контексті важливості та прогностичності, впливають на відбір дітей і підлітків у навчально-тренувальні групи різного гатунку.

До їх числа віднесемо швидкість, відносну силу, антропометричні показники – будову та пропорції тіла, економічність функціонування вегетативних систем, здатність до максимального споживання кисню, деякі психічні особливості особистості спортсмена [6, с.74-86].

У процесі відбору контрольні тестування проводяться здебільшого не задля визначення, що вже вміє робити спортсмен, а для фіксації того, що він зможе зробити потім. Тобто виявити його спроможність вирішувати рухові завдання, проявляти креативність та творчість, управляти своїми рухами та узгоджувати їх з іншими учасниками.

Одноразові контрольні тести у своїй більшості наголошують на тимчасовій, «сьогоднішній» готовності бажаного виконати запропонований набір справ, й майже не інформують про його перспективи. А потенційний результат спортсмена напряму залежить не від вихідного рівня фізичних якостей, а від темпів приросту цих якостей в процесі тренування. Саме темпи приросту свідчать про здатність чи нездатність дитини або юнака до того чи іншого виду діяльності.

Психологічні обстеження дають змогу оцінити прояв таких якостей, як «активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивну працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань тощо» [2, с.62]. Роль психологічних обстежень за спортсменами зростає на останніх, третьому й четвертому етапах відбору.

Сила, моторність й врівноваженість нервових процесів в значній мірі закладені природними властивостями центральної нервової системи людини. Але саме вони надзвичайно важко вдосконалюються в процесі багаторічного тренувального процесу.

Особлива увага приділяється проявам самостійності, рішучості, цілеспрямованості, здатності мобілізувати себе, проявити надзвичайні зусилля, реакції на невдалий виступ, вміння вигравати та програвати, активність і завзятість у спортивній боротьбі, здатність якнайбільше проявити свої вольові якості на фініші тощо.

Задля вияву вольових якостей спортсмена доцільно використовувати контрольні завдання моделюючи змагальні умови. Показником інтенсивності їх прояву слугує виконання вправ з короткочасною напругою, показником наполегливості тощо [5, с.154-181].

Соціо обстеження виявляють інтереси дітей і підлітків, зокрема, що стосується занять конкретним видом спорту, ефективні засоби і методи їх формування, зміст роз'яснювальної та агітаційної роботи серед дітей підлітків.

Під час третього етапу відбору з метою пошуку перспективних спортсменів і зарахування їх до груп СДЮШОР проводиться аналіз змагальної діяльності спортсменів з оцінкою експертів та з подальшим їх тестуванням в ході змагань (регіонального, державного, міжнародного рівнів) в тому віці, коли формуються групи спортивного вдосконалення.

Під час четвертого етапу відбору враховуються такі показники:

- «рівні спеціальної фізичної підготовленості;
- рівні спортивно-технічної підготовленості «ступінь закріплення техніки виконання найбільш нестійких елементів при виконанні вправи в екстремальних умовах; ступінь технічної готовності та стійкості спортсмена до чинників в умовах змагальної діяльності)» [3, с. 104];
- тактичної підготовленості;
- психічної підготовленості;
- стан здоров'я [3, с. 102-130].

За результатами змагань та комплексного обстеження визначається контингент спортсменів, індивідуальні показники котрих відповідають вирішенню завдань для олімпійської підготовки.

Накопичені наукові результати і значний практичний досвід не вирішив проблеми визначення основних завдань спортивного відбору в футболі та його оптимального змісту. Тому варто звернути увагу на управління системою спортивного відбору в футболі та його структуру, необхідно проаналізувати залежність можливостей та високих спортивних результатів.

Відповідно, значну роль у виокремленні проблемі посідає детальне вивчення змагальної діяльності. Необхідно зазначити, що навчально-тренувальний та змагальний процеси повинні оцінюватися та аналізуватися за однаковими критеріями ефективності.

Отже, робимо висновок, що спортивний відбір реалізується через безперервність, тому, для ефективного проведення довгострокової

підготовки футболістів на кожному етапі відбору необхідно враховувати широкий спектр сучасних критеріїв і показників.

### **1.3 Роль динамічного праксису та аспекти його розвитку в активній діяльності**

Повноцінне становлення й удосконалення рухової сфери є невід'ємною складовою загального розвитку дитини із самого народження, адже вищих психічних функцій (ВПФ) формуються в першу чергу на основі достатньої рухової бази, предметних, маніпулятивних, ігрових дій, що складають зовнішнє вираження внутрішніх як вербальних, так і невербальних рухових програм.

Важливим у цьому контексті є рівень розвиненості гнозису, праксису і мовлення, які утворюють нероздільну тріаду і слугують основою вищих психічних функцій (ВПФ) [7, 10, 23, 27].

Праксис (від грец. «дія») – здатність виконувати послідовні комплекси рухів і здійснювати цілеспрямовані дії за опрацьованим планом. Для здійснення складних рухових актів робота задіяних м'язів має виконуватись у певній послідовності в одночасному погодженні їх скорочень. Навички виконання мимовільних рухових комплексів набуваються дитиною в процесі досвіду під час її зростання.

Праксис – це здатність мимовільно виконувати послідовні комплекси рухів і здійснювати цілеспрямовані дії за заданим планом [12, С. 38-43].

Праксис відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини з самого народження до глибокої старості:

- *ранній вік* – комплекс поживлення, зорово-рухові координації, хапання, предметно-маніпулятивна діяльність, прямоходіння;
- *дошкілля* – навички самообслуговування, ігрова, дослідницька, образотворча, конструктивна діяльність, рухливі ігри;

– *період шкільного навчання* – продуктивні види діяльності, праця, читання вголос, письмо, рухова активність, спортивні ігри;

– *повноліття* і далі – оволодіння професійними навичками тощо [16, С. 28-45].

Гармонійне функціонування психомовленнєвої діяльності базується на взаємодії трьох функціональних блоків головного мозку. Зокрема, перший блок, який включає енергетичний підкірково-стовбуровий компонент, забезпечує збереження оптимального тону кори головного мозку та її активний стан. Це досягається завдяки діяльності верхнього стовбура та лімбічної ділянки (підкіркові структури).

Другий функціональний блок відповідає за виконання гностичних процесів, включаючи прийом, обробку й зберігання чуттєвої інформації, яка надходить із зовнішнього середовища. Це забезпечується активною діяльністю кори задніх відділів великих півкуль головного мозку. Особливу роль в цьому відіграють первинні й вторинні зони, які охоплюють коркові відділи слухового, зорового, вестибулярного (гравітаційного), смакового, нюхового, вісцерального (внутрішнього середовища), сенсомоторного (соматосенсорного, моторного) аналізаторів. Третинні зони в цьому блоку представлені областями перекриття коркових відділів аналізаторів, які відповідають за опрацювання фонетичних, морфологічних, лексичних значень слів та складних логіко-граматичних структур.

Третій функціональний блок відповідає за програмування, регуляцію і контроль поведінки через повноцінну активність передніх відділів великих півкуль головного мозку, зокрема моторної, премоторної та префронтальної ділянок [15, С. 49-55].

Зважаючи на чітку спрямованість нашого дослідження, аналізуючи функціональні блоки, можна взяти за основу вивчення практичних можливостей дітей 7-8 років. Звертаючи увагу на розвиток першого блоку, варто акцентувати увагу на наявності гіперактивності в учнів, що може

виявлятися в імпульсивності, або, навпаки, сповільненості, що часто призводить до швидкої втоми під час виконання діагностичних завдань.

В змісті другого блоку вагомий науково-практичний інтерес викликає рівень уміння дітей молодшого шкільного віку здійснювати якісну обробку кінестетичної (кінестетичний, оральний еферентний праксис), слухової (слухомовленнєва пам'ять, відтворення ритмів, розуміння значень слів-паронімів), тактильної (вкладки-головоломки різної складності), зорової (сприймання цілісних рухових програм і їх елементів, графічних об'єктів), зорово-просторової (конструктивний праксис, просторовий, зорово просторова пам'ять) інформації.

В рамках функціонування третього блоку особливу увагу слід приділити здатності утримувати та відтворювати ритмічні ряди, проводити проби на регуляторний, кінетичний та оральний аферентний праксис, а також реагувати на вибір, впорядковувати рухи у серії, забезпечувати взаємокоординованість рук та виконувати графічні вправи [15, С. 49-55].

Гностичні функції виконують зв'язуючу роль в процесах природного контакту з зовнішнім світом, доставляють інформацію властивостей про об'єкти взаємодії, служать засадничими для оволодіння пов'язаними з цим діями, тобто різними видами праксису. Протягом життя людина засвоює безліч таких дій: найпростіших – побутові дії, їжа, одягання, найскладніших, до яких ми відносимо професійні уміння і навички.

Наукова концепція про праксис і його порушеннях – апраксії була створена німцем К. Ліпманом, який дорозвинув ідею невролога Д. Верніке. Науковець визнавав, що праксис – це система, зокрема довільних дій, які необхідні для виконання будь-якого рухового акту та відповідають загальному алгоритму. Ідея отримала назву «ідеаторний ескіз» – план дій, який реалізується в окремих рухах («кінетичних мелодіях»), в передачі уявлень про рух у виконавчий (моторний) центр.

Таким чином, структура праксису як вищої психічної функції об'єднує три ланки: ідеаторну, трансформуючу й виконавчу. Дослідник

розділив всі праксичні дії на кінестетичні (чутливі) й кінетичні (рухові або динамічні), диференціювати два види праксису – кінестетичний і кінетичний.

Поняття «динамічний праксис» потребує певних роз'яснень. Історично, посередником між людиною і його довільними діями є предмет, який спочатку був призначений самою природою, це – камінь, гілка дерева, плоди, шкури вбитих тварин. Згодом з'явився предмет, який є результатом діяльності самої людини. Отже, щоб зірвати з дерева плід, потрібно із відповідного вихідного положення, підняти руки вгору й зробити відповідний рух, щоби зірвати його з гілки; для того щоб зловити м'яч, потрібно витягти руки вперед і зробити захоплюючий рух тощо.

Ці дії різні за структурою і виконуються тільки відповідно до конфігурації конкретного предмету й, що особливо важливо, згодом у його відсутності, тобто імітаційні дії з реальним предметом.

У сучасному світі роль предмета в дитячому віці визначена домінантною. Сучасна дитина з її ранньою готовністю до складних видів діяльності не обходиться без предмета, без оперування нею.

Дорослі користуються предметом систематично й щохвилини, однак багато секретів предметної діяльності їм загублені. Навіть якщо людина зберігала б свою високу вправність в ручній праці, ймовірно, вона б не виробляла подібні предмети. Вони втратили свою колишню необхідність, яка полягала як в естетичному, так і в практичному плані. У результаті нас оточують не більше люди в костюмах, ручна робота яких вражає і розчулює, а будинки та їх декорації стали більш геометричними у формах. Стили, такі як помпадур, бароко, рококо, тепер вважаються історичними елементами, які перестали бути актуальними в сучасному світі. Залишилися лише православні храми, готичні кафедральні собори, а також «мереживні» мечеті Сходу, які ми можемо захоплюватися, але відтворювати їх у їх первинній формі вже неможливо, і, можливо, навіть непотрібно.



У період формування дитини, подібно до наших предків, важливо, щоб у неї була різноманітність об'єктів для маніпуляцій. По-перше, це іграшки, далі – предмети побуту, а потім і всі інші. Однією з ключових «королів» серед іграшок можна вважати брязкальце. Воно сприяє розвитку і зорового, і слухового сприйняття, розвиває моторику рук, сприяє концентрації уваги й загальному розвитку дитини. Рівноцінними стимуляторами для розвитку когнітивних і моторних навичок є ляльки, кубики й пірамідки.

Можливість виконання смислових дій без наявності фізичних об'єктів, що називається символічним праксисом, включає в себе різні смислові жести (наприклад, їжа, пиття, рубання дров, керування автомобілем і т.д.). Важливо відзначити, що саме символічні жести є складовою особливої мови глухих, відомої як амслен. Хоча вербальна комунікація серед слухаючих людей витіснила мову жестів на другий план, але всі ми знайомі з ситуаціями, коли жести використовуються замість слів (наприклад, для непомітного підказування, повідомлення у момент, коли слів не чути, наприклад, на зупинці перед відправленням поїзда).

Особливе важливе місце в розвитку дитини займає пальцевий праксис, який свідчить про високий рівень диференціації кистьових рухів. Вже з дуже раннього віку (починаючи з 5-6 місяців) діти проявляють інтерес до гри з пальцями. У той же період вони освоюють вказівний жест, що відрізняє дитину від тварин, включаючи приматів, які, навіть якщо можуть щось показати, роблять це рукою, а не пальцем. За певних обставин цей інтерес до рухів пальців досягає свого піку у відомій грі «Сорока-ворона». Оральний праксис, в порівнянні з пальцевим, представляє собою ще складніші, менш предметно-орієнтовані та більш абстрактні дії. До рухів орального праксису належить вміння задовольняти завдання, такі як цокання, дмухання, стукотіння мовою, надування щок та інші.

Мимовільність праксичних дій визначає непереборне виконання їх, особливо яскраво це можна відзначити, розглядаючи оральний праксис. Оральні рухи, згадані вище, часто виконуються мимоволі як рефлекс, наприклад, пацієнт, який не може витягнути подих за завданням, може автоматично задути запалений сірник, піднятий до його губ. Оволодіння оральним праксисом є важливою підготовчою фазою у розвитку мови, а якість та обсяг оральних навичок в значній мірі впливають на вивчення нормативної вимови.

Мимовільність праксичних дій забезпечується високим ступенем їх автоматизованості. структуру праксису, як вПФ, складають ідеаторна, передавальна та виконавча ланки, або план дій → «кінетичні мелодії» (рухові акти) → моторний центр. коли відбувається збій у функціонуванні навіть однієї ланки, порушується робота як немовленнєвих, так і мовленнєвих видів праксису, водночас переважно збереженою залишається здатність до імітації дій з окремим предметом (символічний праксис).

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для реалізації визначених у магістерському дослідженні завдань нами були обрані наступні методи дослідження:

1. аналіз джерел науково-методичного та практичного спрямування;
2. педагогічне спостереження;
3. педагогічний експеримент;
4. статистичні методи.

Аналіз джерел науково-методичного та практичного спрямування дозволив констатувати, що тематичні дослідження, зокрема розвитку всіх видів праксису, здебільшого розглядають особливості психомоторного розвитку на різних рівнях побудови рухів (О. Демяненко А. Сімко) та методики корекції дітей з порушенням мовлення за рахунок використання різних вправ (Н. Гаврилова, Е. Данілавічюте).

Ще однією науковою течією стало вивчення різноманітних технологій гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (І. Іваній, І. Калініченко)

Педагогічне спостереження проводилось в реальних умовах навчально-тренувальних занять з дітьми 7-8 років.

Група науковців під керівництвом Є. Хомської була здійснена низка досліджень на тему вивчення та класифікації всіх методів оцінки міжпівкульної латеризації. Так, виокремлені 1) методи оцінки міжпівкульної асиметрії, що визначають діяльність одного органу (руки, ока, вуха), тому тестують спочатку праві (ліві) функції і навпаки; 2)

методів оцінки міжпівкульної взаємодії, які базовані на принципі одночасного тестування обох органів («метод подвійної стимуляції») [10, с. 73-74].

З метою діагностики динамічних праксичних функцій нами були використані групи тестів для:

1. Обстеження латеральних переваг:

- визначення потенційного домінування правої чи лівої частини тіла (руки, ноги, очі, вуха тощо) [10, с. 75];
- визначення ведучої ноги;
- визначення ведучої руки;
- визначення ведучого ока.

2. Обстеження загальної моторики та рівноваги:

- «Стрибки на одній нозі»;
- «Переміщення на колоді з ударом по воротах»;
- «Стійка на одній нозі із утриманням м'яча на стопі іншої»;
- «Метання тенісних м'ячів в комбінації».

1. Обстеження латеральних переваг. Методичні рекомендації щодо проведення: учасник повинен виконати декілька завдань / продемонструвати декілька поз) за інструкцією; діагностична поза демонструється не більше 1 с; при виникненні труднощів пропонується скористатися малюнками-підказками. Інструкція: зроби, будь ласка, ось так.

Тест 1.1. Визначення загальної «латеральності». Інструкція: повернись у бік. Покружляй на місці.

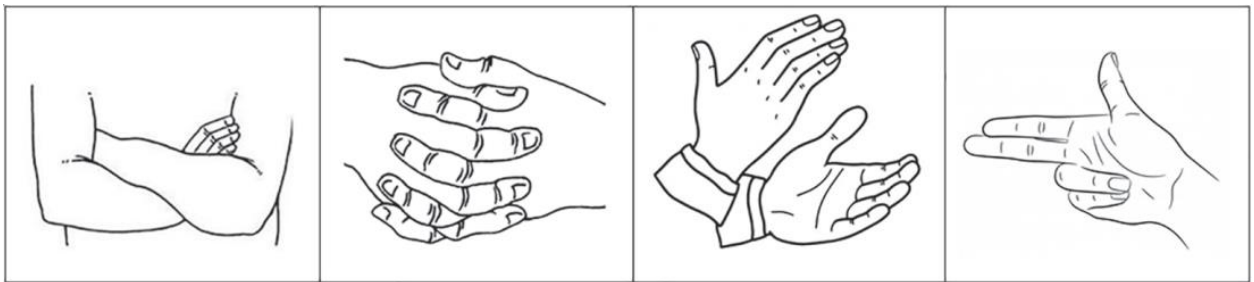
Оцінювання виконання: при виконанні поворотів (кружляння) перевага надається напрямку домінантної половини тіла. Здійснюється фіксація – праворуч; ліворуч.

Тест 1.2. Визначення ведучої ноги. Перелік діагностичних завдань:

«Веселий м'яч» – стрибати на одній нозі. Оцінювання виконання: ведуча нога обирається за стрибкову, здійснюється фіксація кількості стрибків за 30 секунд

«Калачик» – закинути ногу на ногу. Оцінювання виконання: ведуча нога розташовується зверху. Здійснюється фіксація – права; ліва.

Тест 1.3. Визначення ведучої руки. Обладнання: схематичні зображення поз на визначення ведучої руки (дивись Рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Схематичне зображення поз на визначення ведучої руки**

Перелік діагностичних поз:

1. «Поза Наполеона» – схрестити руки на груді;
2. «Замок» – переплести пальці рук, утворивши «замок»;
3. «Оплески» – плескати «долоня над долонею».

Оцінювання виконання: ведуча рука розташовується зверху

4. «Постріл» – зробити «пістолетик»: вказівний та середній пальці з'єднати, вирівняти, напружити; підмізничний та мізинець з'єднати, зігнути й притиснути до долоні; великий палець підняти вгору. Оцінювання виконання: завдання виконується ведучою рукою.

Тест 1.4. Визначення ведучого ока. Обладнання: калейдоскоп.

Перелік діагностичних завдань:

- «Світлофор Моргайко» – примружити одне око.
- «Капітан» – подивитися у підзорну трубу (калейдоскоп).

Оцінювання виконання: робоче око є ведучим.

2. Обстеження загальної моторики та рівноваги

Тест 2.1. «Стрибки на одній нозі».

Учасникам тестування пропонується подолати відстань 5 метрів стрибками на одній нозі (друга нога зігнута в коліні), зберігаючи пряmolінійність руху. Реєструється відхилення в см. Відхилення від уявної прямої не повинно перевищувати 50 см [8, с. 14-16].

Тест 2.2. «Переміщення на колоді з ударом по воротах», компільований тест за методикою Ж. Баттісті, Л. Кавальєрі, Ж. Пессан. Обладнання: гімнастична колода, що знаходиться на підлозі.

Учасник тестування виконує завдання: зробити 2 кроки, на третій – напівприсід, з цього положення робить оберт на  $360^\circ$  і, зійшовши з колоди виконує удар по м'ячу, намагаючись попасти в імпровізовані ворота (відстань до воріт 4 м), які розмічені за секторами: 7 м, 5 м, 3 м, 1 м. Оцінки: «0» – не попав, «1» – попадання в створ воріт в 7-ти метровій зоні, «2» – попадання в створ воріт в 5-ти метровій зоні, «3» – попадання в створ воріт в 3-ти метровій зоні, «5» – попадання в створ воріт в 1-ти метровій зоні [1, С. 3-18; 15, С. 49-55].

Виконується 2 спроби.

Тест 2.3. «Стійка на одній нозі із утриманням м'яча на стопі іншої». Обладнання: футбольний м'яч, секундомір. (Рис.2.2).

Учасник тестування стоїть на одній нозі, руки на стегнах, друга нога витягнута вперед. Йому потрібно максимально довго утримати м'яч на піднятій стопі. У разі падіння м'яча зі стопи тест припиняють. Фіксується час утримання м'яча.



**Рис. 2.2. Схематичне зображення тесту «Стійка на одній нозі із утриманням м'яча на стопі іншої»**

Методичні та організаційні рекомендації: виконуються по 2 спроби для лівої та правої ноги. У випадку утримання м'яча на стопі більше 2 хвилин тест припиняють і випробовуваному записують максимальний результат – 120 секунд. Оцінка: найкращий час утримання м'яча на стопі з двох повторень з точністю до 0,01 сек.

Тест 2.4. «Метання тенісних м'ячів в комбінації» (4 м'ячів) у ціль (діаметр 1 м, із позначеним центром діаметром 10 см) правою і лівою рукою з відстані 5 метрів після перекиду.

Оцінюються точність влучань в ціль, сума 4 кидків: «0» – не попав , «3» – попадання в мішень, «5» – попадання в центральне коло [8, С.14-16].

## **2.2 Організація дослідження**

У дослідженні взяло участь 20 спортсменів віком 7-8 років, що займаються в ГО «Дитячо-юнацький футбольний клуб «СПАРТА» м. Чернівці (вул. Чорноморська, 4 а): 10 осіб у контрольній групі та 10 – в

експериментальній групі. Експеримент проводився з січня 2023 по грудень 2023 рр.

Першим етапом (січень 2023 – березень 2022 рр.) став період накопичення значного пласту науково-методичних та практичних джерел, їх опрацювання та узагальнення отриманих даних. На даному етапі були виокремлені мета, завдання дослідження, сформований науковий апарат, здійснений вибір методики тестування, написаний вступ роботи та зміст дослідження.

Крім того, в цей період був проведений відбір учасників контрольної та експериментальної груп, організоване тестування згідно обраної методики.

Виявлено, що на початку експерименту учасники контрольної та експериментальної груп мали приблизно однакову загальну фізичну підготовку та розподілялися за групами так, щоб рівень результатів у групах була дотичний.

На другому етапі дослідження (квітень – серпень 2023 р.) обрано тренувальні програми, зокрема: в експериментальній групі – з використанням вправ з м'ячем як засобів розвитку динамічного праксису: персональних, в парах тощо; у контрольній – згідно з вимогами навчальної програми з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [20].

Крім того, в зміст навчально-тренувальних занять експериментальної групи входили інноваційні вправи, що безпосередньо не відносяться до елементів футболу – робота з двома м'ячами: персональна і в парах, та рухливі ігри – «Виклик гравців», «Дій за сигналом», «Вибивалки двома м'ячами», «Повітряний волейбол» тощо.

На третьому етапі дослідження (вересень-листопад 2023 р.) було проведено заключне тестування в обох групах, здійснено обробку



отриманих даних із використанням математичних та статистичних методів, на підставі якої були зроблені висновки про ефективність використання футболу як засобів розвитку динамічного праксису у дітей 7-8 років. Результати даного дослідження було оформлено в магістерський проєкт та представлено захисті магістерської роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИНАМІЧНОГО ПРАКСИСУ У ФУТБОЛІСТІВ

#### 3.1 Характеристика комплексу вправ з м'ячем для розвитку динамічного праксису

Обстеження рухової сфери починається з вивчення порушення або збереження загальних характеристик рухів дитини. Потрібно відмічати:

- а) загальну рухливість;
- б) стабільність, стійкість або нестійкість ходи;
- в) координацію рухів;
- г) швидкість їх виконання;
- д) плавність рухів;
- ж) ритміка.

Відповідно, праксис як функціональна система, яка постійно спрямована на виконання тої чи іншої задачі, розділений на такі види: динамічний, праксис пози, оральний, просторовий та конструктивний. Предметна дія може бути виконана за умови транспортування імпульсів з різних зон мозку у відповідь на поставлене завдання – взяти предмет, підняти або опустити руку виконати удар, тобто в динаміці.

У навчально-тренувальному процесі юних футболістів експериментальної групи нами використані блоки вправ з м'ячем задля формування праксичних функцій.

I блок – персональні вправи з одним / двома м'ячами: жонґлювання; кидки із різних в.п., прокочування м'яча у ворітця, по лінії, до конкретної позначки із різних в.п.; ведення м'яча рукою на місті, в русі; робота біля стіни.

Вправи з одним м'ячем на місці:

- передача м'яча із руки в руку: на рівні грудей, за спиною;
- підкидання і ловіння м'яча двома руками;
- підкидання, оплеск і ловіння м'яча двома руками;
- підкидання, ловіння м'яча двома руками після відскоку від підлоги;
- відбивання від підлоги.

Жонглювання 2 м'ячами (тенісні, «стрибунчики»):

• 1 м'яч правою рукою підкинути, другий – передати з лівої руки в праву руку, лівою рукою – зловити 1 м'яч.

Кидки із різних в.п.:

- із-за голови двома руками вперед в.п.: о.с.;
- із-за голови двома руками вперед в.п.: сидячі, ноги нарізно;
- із-за голови двома руками вперед в.п.: лежачі на спині – перейти у положення сидячі і кинути м'яч;
- кидок між двома натягнутими мотузками;
- кидок через натягнуту мотузку.

Прокочування м'яча:

- у ворітця;
- по лінії;
- в обмеженому просторі (мотузки, лавиці);
- по гімнастичній лаві;
- до конкретної позначки;
- із різних в.п.: стоячи, у повному присяді, стоячи з широко розставленими ногами.

Ведення 2 м'ячів двома руками:

- на місці;
- в русі: обличчям вперед, спиною вперед, праворуч-ліворуч.

Робота біля стіни:

- Кидок і ловля м'яча після відскоку від стіни;

- Кидок і ловля м'яча наступним учасником після відскоку від стіни (шикування в колону);

II блок – вправи в парах.

Вправи з одним м'ячем на місці:

- передача м'яча з рук в руки, повертаючись праворуч-ліворуч, між ногами, над головою;

- передача (кидки) м'яча двома руками від грудей грудей, знизу, із-за спини;

- передача з відскоком від підлоги;

- підкидання м'яча одним гравцем, ловля – іншим (розташування один за одним);

- підкидання (номер 1), ловіння м'яча двома руками після відскоку від підлоги (номер 2);

- прокочування один одному, у ворітця, в обмеженому просторі, на маленьку-довгу дистанцію.

Вправи з двома м'ячами на місці:

- прокочування 2 м'ячів, так щоби вони не зіткнулись;

- прокочування 2 м'ячів, так щоби вони зіткнулись;

- перекидування один одному;

- перекидування з відскоком від підлоги;

- 1 – м'яч прокочується по підлозі, 2 – кидається двома руками знизу.

III блок – безпосередньо «футбольні» елементи.

Індивідуальна робота:

- утримання м'яча на стопі;

- ведення м'яча по прямій тільки правою ногою;

- ведення м'яча по прямій тільки лівою ногою;

- ведення м'яча тільки правою ногою, оббігаючи предмети;

- ведення м'яча тільки лівою, оббігаючи предмети;

- ведення 2 м'ячів двома ногами.

Комбіновані вправи:

- жонгливання на місці + стрибки на місці із скручуванням + прискорення праворуч / ліворуч;

- удари по 10 м'ячам, що розставлені на одній лінії на відстані 0,5 м один від одного + 3 стрибки з поворотом на 180°+ прискорення праворуч / ліворуч за сигналом (одинарний свисток – праворуч, подвійний – ліворуч);

- удари по 10 м'ячам, що розставлені на одній лінії на відстані 0,5 м один від одного, намагаючись дотримуватись розмітки + 2 стрибки з поворотом на 180° в праву / ліву сторону+ прискорення праворуч / ліворуч за сигналом (одинарний свисток – праворуч, подвійний – ліворуч);

- біг «зігзагом» + удар по воротам в конкретну зону.

Вправи в парах:

- передачі на місці;
- передачі в русі;
- передачі на випередження.

*Таблиця 3.1*

### Орієнтовний комплекс активації кистей рук

	Вправи	Дозування
1	Прогладжування з тилу кисті та долоню	По 4-6 разів
2	Масаж подушечки кожного пальця	До 5 сек
3	Масаж долонь великим пальцем	До 10 сек
4	Оплески	10 разів
5	«Японські оплески»	3 потужні ритмічні оплески
6	«Молоточок» - вдаряємо кулаком по долоні, чергуємо руки	По 6-8 разів
7	«Розірвати замок» - руки «в замок» і намагаємось силою розірвати його	6-8разів
8	«Ножиці» - імітаційні рухи пальцями	10-12 разв
9	«Сонце» - руки в кулаку, по черзі випрямляємо пальці, починаючи з мізинця	По 2 рази для кожної руки
10	«Боксер» - постукування кулаком об кулак	6-8 разів

Крім того, в зміст навчально-тренувальних занять експериментальної групи (підготовча частина, перед комплексом вправ) входили самомасаж кистей рук (дивись Таблицю 3.1) [13, с. 77].

В зміст основної частини входили також рухливі ігри – «Виклик гравців», «Дій за сигналом», «Вибивалки двома м'ячами», «Повітряний волейбол» тощо.

Отже, в контрольній та експериментальній групі тренування були організовані тричі на тиждень. Комплекси вправ були включені щотижня, в зміст третього тренування: вправи для активізації рук (підготовча частина), з м'ячем та рухливі ігри – в основну частину заняття. Тривалість комплексів вправ – 15 хвилин.

### **3.2 Результати дослідження та обговорення результатів**

До початку експерименту учасники контрольної та експериментальної груп прийняли участь у обстеженні латеральних переваг для визначення потенційного домінування правої чи лівої частини тіла (загальна латеральність, ведучої руки) (дивись таблиці 3.2 та 3.3).

Необхідно зазначити, що остаточно визначене домінування тої чи іншої частини тіла у 5 учасників (50%) контрольної групи, при чому 2 (20%) футболісти з них зафіксували домінування лівої частини тіла.

Ще 5 учасників (50%) в одному із субтестів продемонстрували відсутність переваги тої чи іншої частини тіла, при чому із 3 субтестів, 2 показали домінантною ліву частину тіла.

Цікаво, що при визначенні домінуючої ноги в контрольній групі, результати 3 учасників (30%) зафіксували пріоритет правої ноги, решта представників – лівої ноги.

Таблиця 3.2

**Визначення латеральних переваг в контрольній групі (загальна латеральність і ведучої ноги)**

№ з/п	Учасник	Тести			
		Визначення загальної «латеральності»		Визначення ведучої ноги	
		Повороти в бік	Оберти на місці	Стрибки на одній нозі, кіл-ть за 30"	«Калачик»
1	Володимир	Правий	Правий	24	Правий
2	Іван	Лівий	Правий	22	Лівий
3	Сергій О.	Лівий	Лівий	23	Лівий
4	Сергій К.	Лівий	Правий	22	Лівий
5	Єгор В.	Правий	Правий	27	Правий
6	Віктор	Правий	Правий	22	Правий
7	Олександр С.	Лівий	Правий	24	Лівий
8	Олександр Т.	Лівий	Правий	21	Лівий
9	Богдан	Лівий	Правий	24	Лівий
10	Тимур	Лівий	Лівий	25	Лівий

Середній показник кількості стрибків на одній нозі за 30 секунд – 23,4.

Таблиця 3.3

**Визначення латеральних переваг в експериментальній групі (загальна латеральність і ведучої ноги)**

№ з/п	Учасник	Тести			
		Визначення загальної «латеральності»		Визначення ведучої ноги	
		Повороти в бік	Оберти на місці	Стрибки на одній нозі, кіл-ть за 30"	«Калачик»
1	Андрій	Правий	Правий	26	ліва
2	Антон	Лівий	Лівий	24	ліва
3	Євген	Правий	Правий	25	права
4	Єгор	Лівий	Правий	23	права
5	Василь	Лівий	Правий	22	ліва
6	Дмитро Д.	Правий	Правий	21	права
7	Дмитро К.	Лівий	Правий	24	ліва
8	Деніс	Правий	Правий	26	ліва
9	Даніїл	Правий	Правий	26	права
10	Костянтин	Лівий	Правий	22	права

В експериментальній групі остаточно визначене домінування тої чи іншої частини тіла зафіксовано у 4 футболістів (40%), при чому у 3 (30%) з них домінує права частина тіла. 6 учасників (60%) в одному із субтестів продемонстрували відсутність переваги тої чи іншої частини тіла, при чому 4 хлопці із них показали домінантною праву частину тіла. Середній показник кількості стрибків на одній нозі за 30 секунд – 23,9. При визначенні ведучої ноги в учасників експериментальної групи 5 спортсменів (50%) продемонстрували домінанту правої ноги.

Щодо визначення ведучої руки та ведучого ока в контрольній групі учасників експерименту, то дослідження показало наступні результати (дивись Таблицю 3.3).

Таблиця 3.3

**Визначення латеральних переваг в контрольній групі (ведучої  
руки та ведучого ока)**

№ з/п	Учасник	Тести					
		Визначення ведучої руки				Визначення ведучого ока	
		«Поза Наполеона»	«Замок»	«Оплески»	«Постріл»	«Світлофор»	«Капітан»
1	Володимир	Ліва	Права	Ліва	Праве	Праве	праве
2	Іван	Права	Права	Ліва	Праве	Ліве	праве
3	Сергій О.	Права	Права	Ліва	Праве	Праве	ліве
4	Сергій К.	Права	Права	праве	Праве	Ліве	ліве
5	Єгор В.	Права	Ліва	Ліва	Праве	Ліве	ліве
6	Віктор	Ліва	Права	права	Праве	Ліве	ліве
7	Олександр С.	Ліва	Ліва	права	Праве	Праве	праве
8	Олександр Т.	Ліва	Ліва	права	Праве	Праве	праве
9	Богдан	Права	Права	права	Праве	Праве	праве
10	Тимур	Права	Права	права	Праве	Праве	праве

Результати визначення ведучої руки учасників КГ, реалізовані через 4 субтести визначили, що 4 хлопці (40%) продемонстрували показник 50/50, тобто в 2 субтестах – домінанту правої, в 2 – лівої руки; 3 (30%) – в 3



субтестах показали домінанту правої, а в 1 субтесті лівої руки, і лише 3 спортсмени (30%) чітко продемонстрували чітку праву ведучу руку.

Два субтести по визначенню ведучого ока показали, що 8 футболістів (80%) чітко користуються одним оком як провідним (5 – правим, а 3 – лівим), і лише 2 спортсмени в одному субтесті використали одне, а в другому – друге око.

Таблиця 3.4

**Визначення латеральних переваг в експериментальній групі  
(ведучої руки та ведучого ока)**

№ з/п	Учасник	Тести					
		Визначення ведучої руки				Визначення ведучого ока	
		«Поза Наполеона»	«Замок»	«Оплески»	«Постріл»	«Світлофор»	«Капітан»
1	Андрій	Ліва	Права	Ліва	праве	Праве	праве
2	Антон	Права	Права	Ліва	праве	Ліве	праве
3	Євген	Права	Права	Ліва	праве	Праве	праве
4	Єгор	Права	Права	Праве	праве	Права	права
5	Василь	Права	Ліва	Ліва	праве	Ліве	праве
6	Дмитро Д.	Ліва	Права	Права	праве	Ліве	праве
7	Дмитро К.	Ліва	Ліва	Права	праве	Ліве	ліве
8	Деніс	Ліва	Ліва	Права	праве	Праве	праве
9	Даніїл	Права	Права	Права	праве	праве	ліве
10	Костянтин	Права	Права	Права	праве	Ліве	ліве

Результати визначення ведучої руки учасників ЕГ повністю дотичні результатам КГ: 4 хлопці (40%) продемонстрували показник 50/50, тобто в 2 субтестах – домінанту правої, в 2 – лівої руки; 3 (30%) – в 3 субтестах показали домінанту правої, а в 1 субтесті лівої руки, і лише 3 спортсмени (30%) чітко продемонстрували чітку праву ведучу руку.

Щодо визначення ведучого ока, то 6 (60%) спортсменів ЕГ визначили пріоритетне око, а 4 (40%) зафіксували в 2 субтестах результат 50/50.

Отже, результати тестування латеральних переваг в контрольній та експериментальній групах довели, що у спортсменів даної вікової групи домінанта щодо ведучих сторони тіла, ока, руки і ноги остаточно не

сформована. Тобто, при вирішенні складного рухового завдання, такий юний футболіст може використати як праву, так і ліву ногу або руку, виконати поворот праворуч або ліворуч, прискоритись правим або лівим плечем вперед.

Обстеження загальної моторики та рівноваги було організоване в експериментальній та контрольній групах на початку та в кінці експерименту. Розглянемо їх.

Так, результати контрольної групи на початку експерименту, представлені в таблиці 3.5 засвідчили, що

*Таблиця 3.5*

**Результати тестування спортсменів контрольної групи до початку експерименту**

№з/п	Учасник	Тести			
		Стрибки на одній нозі (відхилення, см)	Переміщення на колоді з ударом по воротах (бали)	Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек	Метання тенісних м'ячів в комбінації, разів
1.	Володимир	27	4	60,0	6
2.	Іван	28	3	15,0	3
3.	Сергій О.	29	4	24,0	8
4.	Сергій К.	26	1	70,5	6
5.	Єгор В.	27	4	-	0
6.	Віктор	26	8	30,0	3
7.	Олександр С.	29	4	26,5	10
8.	Олександр Т.	30	1	30,0	6
9.	Богдан	30	0	45,0	3
10.	Тимур	30	1	28,5	8
11.		28,2	3	13,0	5,3

- в тесті «Стрибки на одній нозі, відхилення см» на початку експерименту футболісти контрольної групи показали наступні результати: жоден учасник не відхилився від заданого напрямку руху більше, чим на 50 см; 3 учасники (30%) відхилились на 30 см, 2 (20%) – на 29 см. Найкращий результат в групі – 26 см, а середній показник – 28, 2.

- В тесті «Переміщення на колоді з ударом по воротах, оцінка в балах» 1 (10%) не отримав жодної оцінки, 1 (10%) – 8 балів (при 10

максимальних), 4 (40%) – 4 бали, 1 (10%) – 3 бали й 3 (30%) – 1 бал. Середній показник по групі – 3 бали.

- В тесті «Стойка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек» жоден із учасників не зміг утримати м'яч 120 сек, 1 футболіст (10%) не виконав завдання, 2 гравця (20%) протримали його більше 60 сек – 60, 0 та 70,5 сек, 4 (40%) – протримали м'яч менше 30 сек, відповідно 28,5, 26,5, 24,4, 15,0; 2 (20%) – рівно пів хвилини, 30 сек й 1 (10%) – 45 сек. Середній показник по групі – 13, 0 сек.

- В тесті «Метання тенісних м'ячів в комбінації, бали» за 4 спроби (максимальний можливий бал – 20) 1 (10%) гравець не зміг виконати завдання – «0» балів, по 3 (30%) спортсмени отримали в сумі 3 бали і 6 балів (3, 30%), 2 (20%) футболісти – 8 балів і 1 (10%) – 10 балів. Максимальний результат по групі – 10 балів, а середній – 5,3.

Результати тестування експериментальної групи представлені в таблиці 3.6.

*Таблиця 3.6*

**Результати тестування спортсменів експериментальної групи до початку експерименту**

№з/п	Учасник	Тести			
		Стрибки на одній нозі, відхилення см	Переміщення на колоді з ударом по воротах, бали	Стойка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек	Метання тенісних м'ячів в комбінації бали
1.	Андрій	24	3	65,5	10
2.	Антон	28	4	20,0	3
3.	Євген	29	4	24,0	8
4.	Єгор	26	1	70,5	6
5.	Василь	27	4	20,0	0
6.	Дмитро Д.	26	8	30,0	3
7.	Дмитро К.	25	4	26,5	8
8.	Деніс	30	5	30,0	6
9.	Данііл	30	0	45,0	3
10.	Костянтин	32	0	28,0	3
11.		27,7	3,3	35,95	5

Так, результати експериментальної групи на початку експерименту, засвідчили, що

- в тесті «Стрибки на одній нозі, відхилення см» на початку експерименту футболісти ЕГ показали такі результати: жоден учасник не відхилився від заданого напрямку руху більше, чим на 50 см; 3 учасники (30%) відхилились на 30 см і більше, 2 (20%) – на 28-29 см. Решта 5 (50%) відхилились від умовного напрямку відповідно на 24, 25, 26 та 27 см. Найкращий (мінімальний) результат в групі – 24 см, а середній показник – 27,2.

- В тесті «Переміщення на колоді з ударом по воротах, оцінка в балах» (2 спроби, максимальна кількість балів – 10) 2 (20%) футболісти не отримали жодної оцінки, 1 (10%) – 8 балів із 10 можливих, 1 (10%) – 5 балів, 4 (40%) – 4 бали, 1 (10%) – 3 бали й 1 (10%) – 1 бал. Середній показник по групі – 3,3 бали.

- В тесті «Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек» жоден із учасників не зміг утримати м'яч 120 сек, тобто 2 хвилини. Проте, 2 гравця (20%) протримали його більше 60 сек – 65,5 та 70,5 сек, 5 (50%) – протримали м'яч менше 30 сек, 2 (20%) – показали результат рівно пів хвилини, 30 сек й 1 (10%) – 45 сек. Середній показник по групі – 35,95 сек.

- В тесті «Метання тенісних м'ячів в комбінації, бали» (максимальний можливий бал за 4 спроби – 20) 1 (10%) гравець не зміг виконати завдання – «0» балів, 4 (40%) спортсмени отримали в сумі 3 бали, 2 (20%) – 6 балів, 2 (20%) футболісти – 8 балів і 1 (10%) – 10 балів. Максимальний результат по групі – 10 балів, а середній – 5.

Проведення експерименту містило впровадження в зміст навчально-тренувальних занять експериментальної групи трьох блоків вправ для формування динамічного праксису. Комплекси вправ були включені щотижня, в зміст третього тренування в основну частину заняття. Тривалість комплексів вправ – 15 хвилин.

В кінці експерименту було проведене тестування КГ та ЕГ. Проаналізуємо отримані результати з метою визначення ефективності запропонованої системи вправ.

Отже, в кінці експерименту в тесті «Стрибки на одній нозі, відхилення см» футболісти контрольної групи показали зміни у результатах: знову ж жоден учасник не відхилився від заданого напрямку руху більше, чим на 50 см; кількість учасників, що відхилились на 30 см змінилась з 3 на 2 особи (20%), 7 (70%) – покращили свої результати (від 25 до 28 см.). Найкращий результат в групі змінився з 26 до 20 см (1 учасник (10%), а середній показник – 26,8.

*Таблиця 3.7*

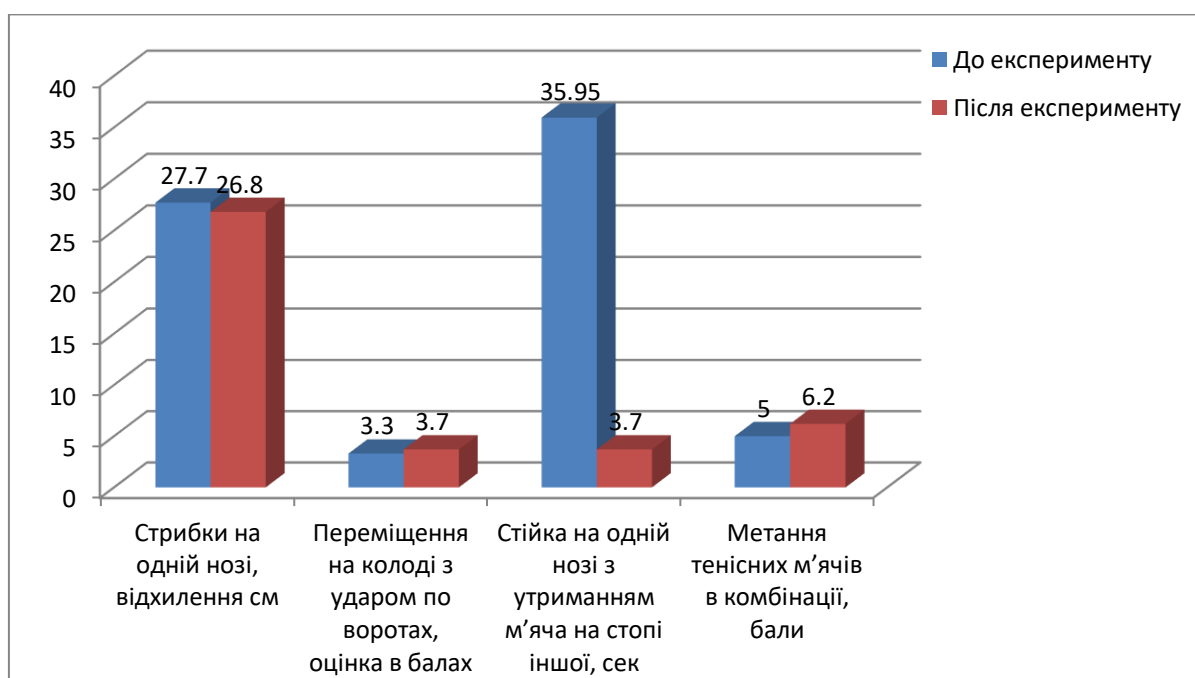
**Результати тестування спортсменів контрольної групи в кінці експерименту**

№з/п	Учасник	Тести			
		Стрибки на одній нозі (відхилення, см)	Переміщення на колоді з ударом по воротах (бали)	Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек	Метання тенісних м'ячів в комбінації, разів
1.	Володимир	27	5	70,5	6
2.	Іван	28	8	30,0	3
3.	Сергій О.	27	4	30,0	8
4.	Сергій К.	26	1	70,5	6
5.	Єгор В.	27	4	30,5	3
6.	Віктор	26	8	40,0	6
7.	Олександр С.	25	4	40,0	10
8.	Олександр Т.	30	1	30,0	6
9.	Богдан	30	1	50,0	6
10.	Тимур	20	1	38,5	8
11.		26,8	3,7	43,0	6,2

- В тесті «Переміщення на колоді з ударом по воротах, оцінка в балах» відбулись зміни – всі учасники КГ справились із завданням і отримали бали у двох спробах. Так, 2 (20%) – отримав 8 балів, 1 (10%) – отримав 5 балів, 3 (30%) – 4 бали й 4 (40%) – 1 бал. Середній показник по групі – 3,7 бали.

- В тесті «Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек» жоден із учасників не зміг утримати м'яч 120 сек, проте всі футболісти виконали завдання, 2 гравця (20%) протримали його більше 70 сек – 70,5 сек, 5 (50%) – протримали м'яч 30 сек і більше, 2 (20%) – 40,0 сек й 1 (10%) – 50 сек. Середній показник по групі – 43,0 сек.

- В тесті «Метання тенісних м'ячів в комбінації, бали» за 4 спроби (максимальний можливий бал – 20) 2 (20%) спортсмени отримали в сумі 3 бали і 5 футболістів (50%) – 6 балів, 2 (20%) футболісти – 8 балів і 1 (10%) – 10 балів. Максимальний результат по групі все той самий – 10 балів, а середній – 6,2 (дивись Рис. 3.1).



**Рис. 3.1** Динаміка середніх результатів тестування контрольної групи до та в кінці експерименту

Спортсмени експериментальної групи продемонстрували суттєві зміни у результатах (таблиця 3.8).

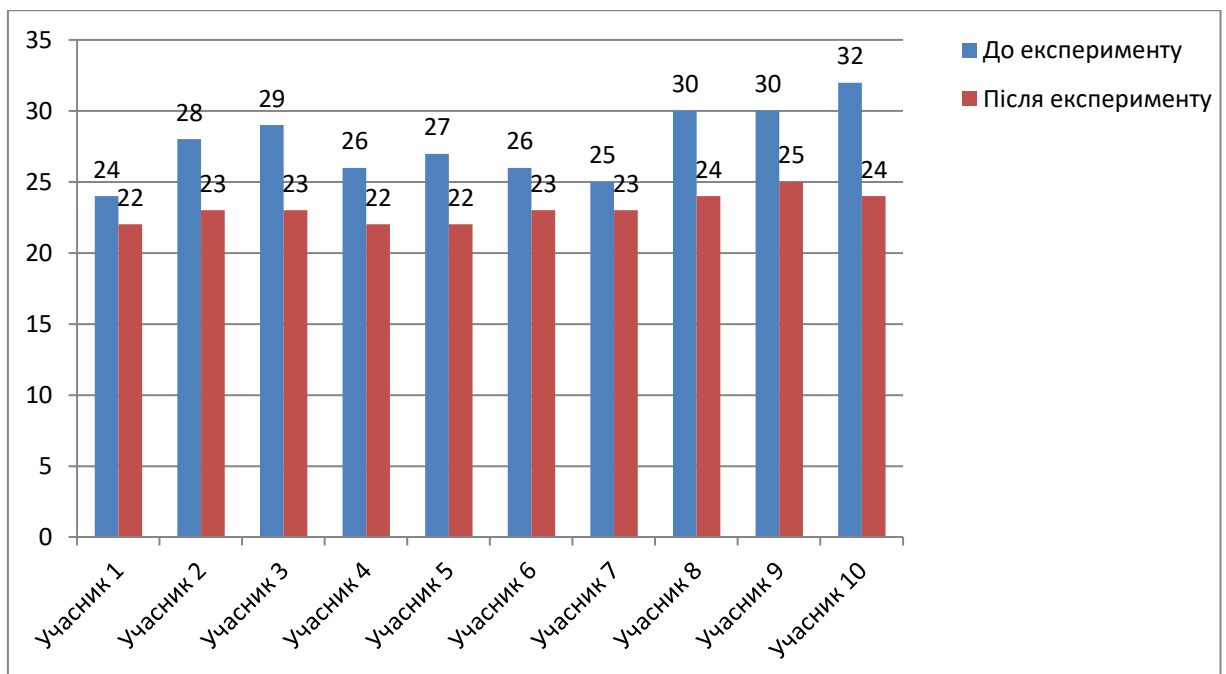
Так, в кінці експерименту футболісти ЕГ в тесті «Стрибки на одній нозі, відхилення см» показали наступні результати: всі учасники групи показали результат 25 см (1 (10%) спортсмен) і менше, 2 спортсмени (20%) – 24 см, 4 (40%) – 23 см та 3 (30%) 22 см відхилення.

Таблиця 3.8

**Результати тестування спортсменів експериментальної групи в кінці експерименту**

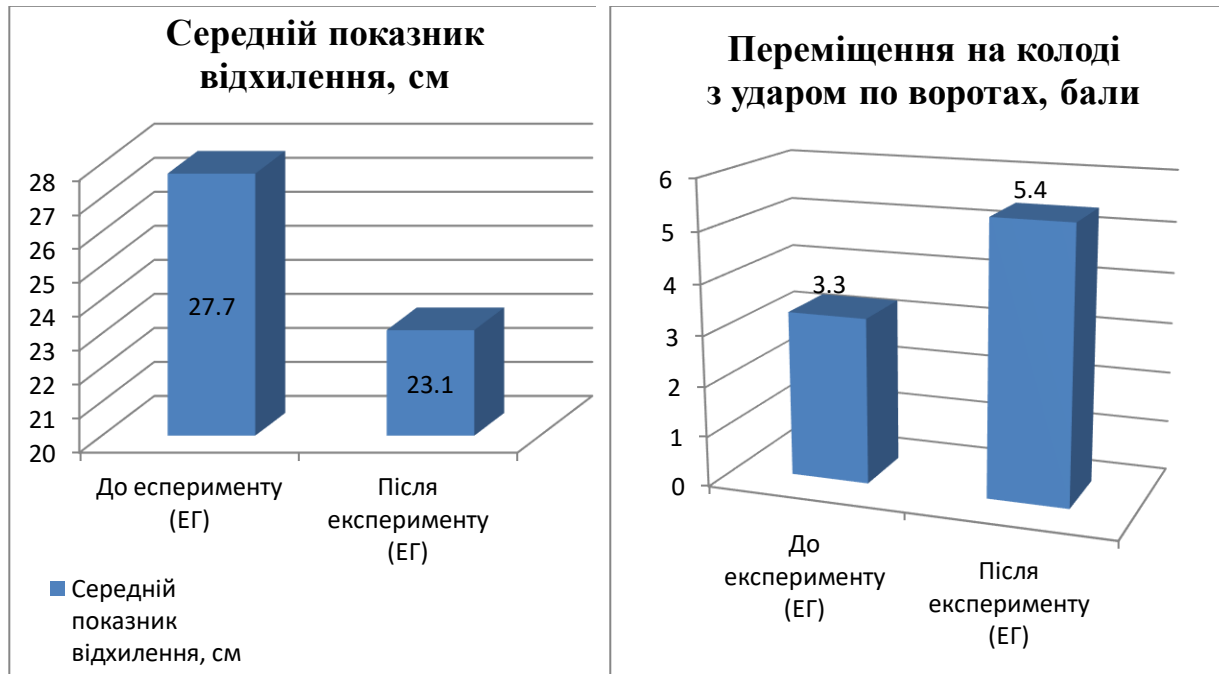
№з/п	Учасник	Тести			
		Стрибки на одній нозі, відхилення см	Переміщення на колоді з ударом по воротах, бали	Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек	Метання тенісних м'ячів в комбінації бали
1.	Андрій	22	5	90,0	20
2.	Антон	23	8	60,0	8
3.	Євген	23	5	55,0	12
4.	Єгор	22	4	85,5	6
5.	Василь	22	8	60,0	9
6.	Дмитро Д.	23	8	60,0	6
7.	Дмитро К.	23	4	45,5	12
8.	Деніс	24	8	45,0	9
9.	Даніїл	25	3	80,0	6
10.	Костянтин	24	1	45,0	6
11.		23,1	5,4	62,6	9,4

Середній показник зменшився з 27,7 до 23,1 см. (дивись Рисунок 3.2 та таблиця 3.8).



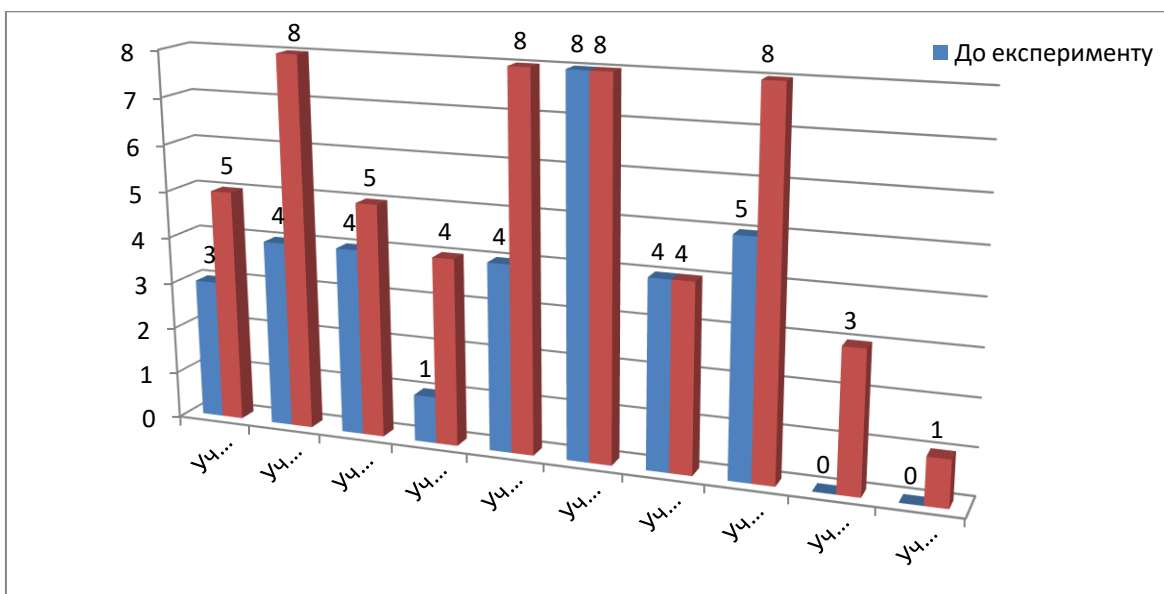
**Рис. 3.2 Динаміка результатів ЕГ до та після експерименту («Стрибки на одній нозі, відхилення см»)**

- В тесті «Переміщення на колоді з ударом по воротах, оцінка в балах» відбулись зміни – всі учасники ЕГ справились із завданням і отримали бали у двох спробах. Так, 4 (40%) – отримав 8 балів, 2 (20%) – отримали 5 балів, 2 (20%) – 4 бали й 1 (10%) – 1 бал.



**Рис.3.3 Середні показники учасників ЕГ до та після експерименту (стрибки на одній нозі, відхилення, см; переміщення на колоді з ударом по воротах, бали)**

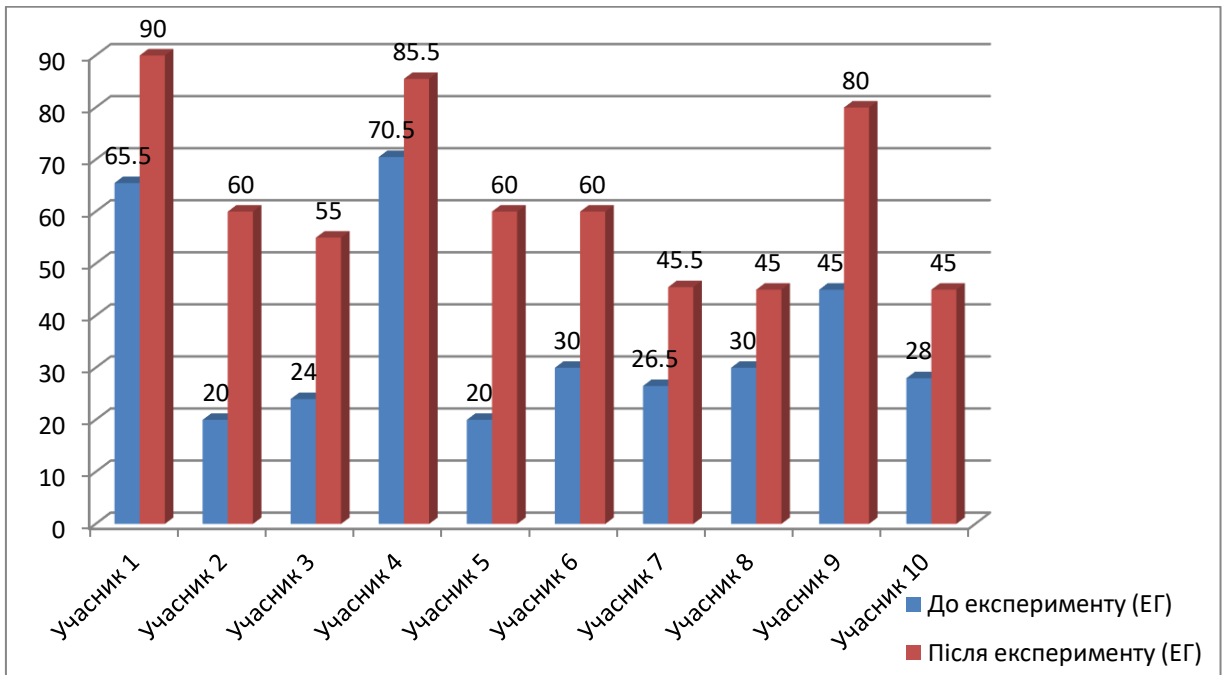
Середній показник по групі виріс до 5,4 бали (дивись Рис.3.3 та 3.4).



**Рис. 3.4 Динаміка результатів ЕГ до та після експерименту (Переміщення на колоді з ударом по воротах, бали)**

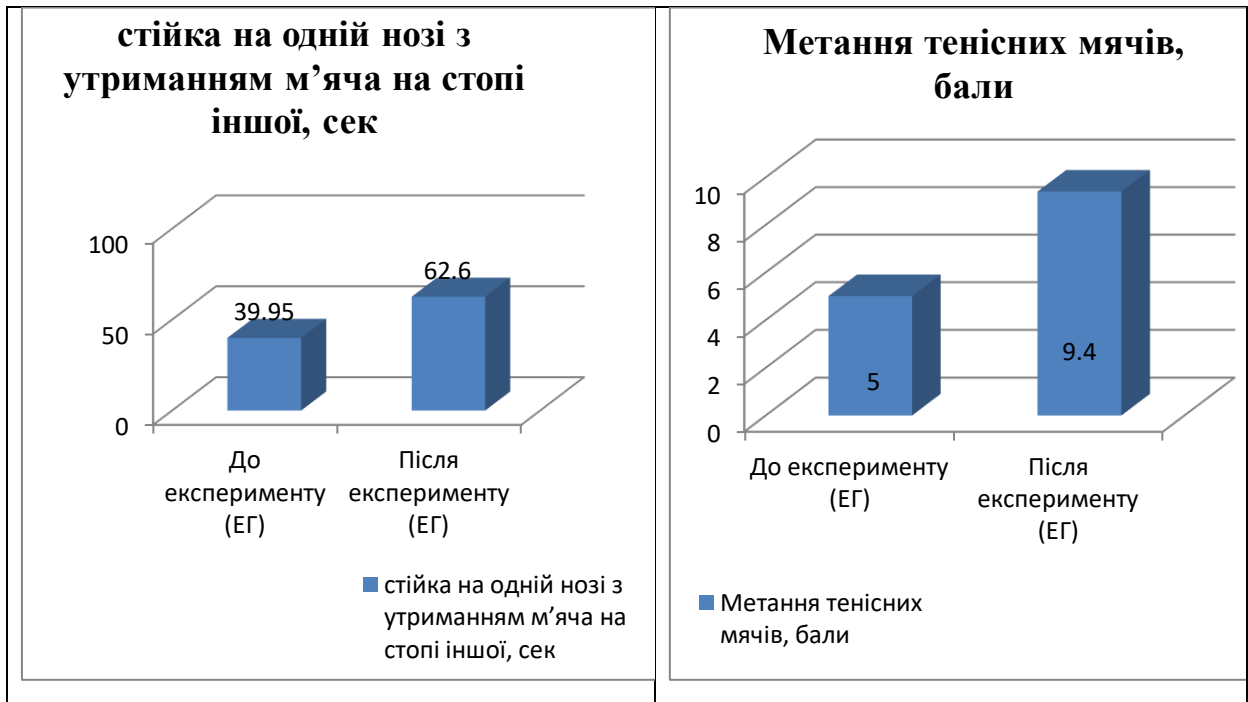


- В тесті «Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек» жоден із учасників не зміг утримати м'яч 120 сек, проте всі футболісти ЕГ виконали завдання, 3 гравця (30%) протримали його більше 45,0 сек, 1 учасник (10%) – протримав м'яч 55,0 сек, 4 (40%) – 60,0 сек, й 1 (10%) – 80 сек, 1 (10%) – 90,0 сек. Середній показник по групі – 62,6 сек. (дивись Рис.3.5 та 3.6).

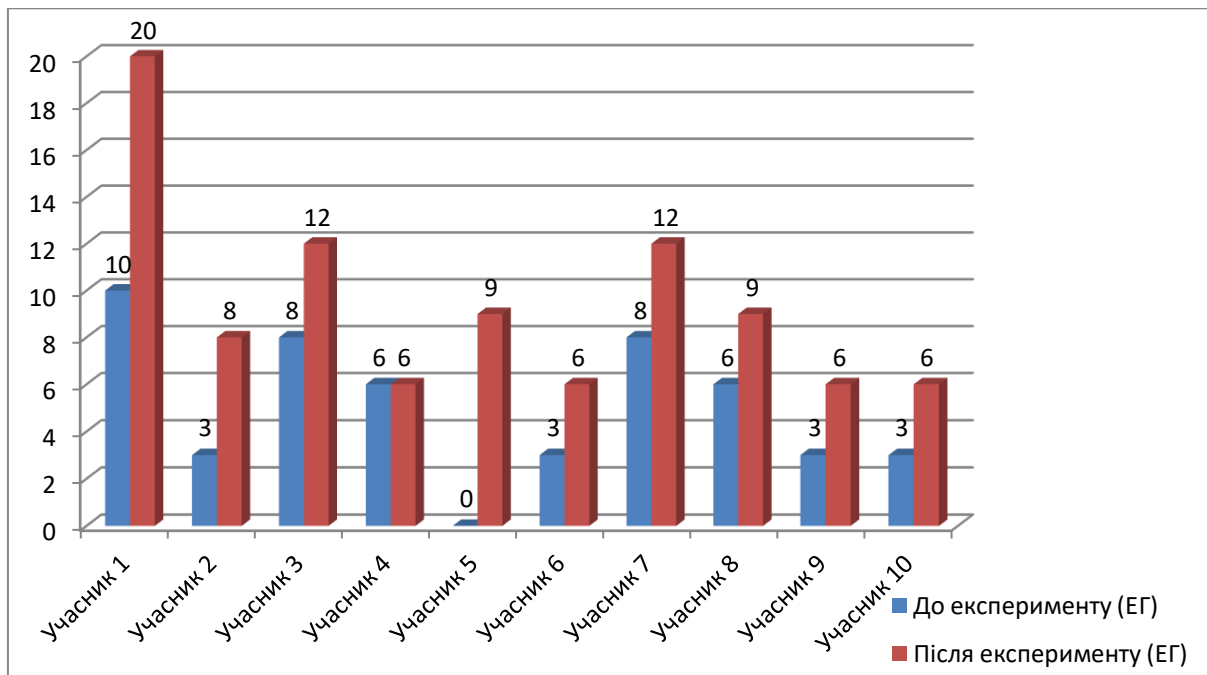


**Рис.3.5 Динаміка результатів ЕГ до та після експерименту (Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек)**

- В тесті «Метання тенісних м'ячів в комбінації, бали» за 4 спроби (максимальний можливий бал – 20) 1 спортсмен ЕГ (10%) отримав в сумі 20 балів, 2 футболісти (20%) – 12 балів, 2 (20%) футболісти – 9 балів, 1 (10%) – 8 й 4 (40%) – 6 балів. Середній бал виріс з 5 до 9,4 (дивись Рис. 3.6).



**Рис.3.6 Середні показники учасників ЕГ до та після експерименту (стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої, сек; метання тенісних м'ячів в комбінації, бали)**



**Рис.3.7 Динаміка результатів ЕГ до та після експерименту (Метання тенісних м'ячів в комбінації, бали)**

Отже, позитивна динаміка учасників експериментальної групи, представлена в результатах тестів дозволяє обґрунтувати ефективність використання вправ з м'ячем для розвитку динамічного праксису у футболістів.

## ВИСНОВКИ

У навчально-тренувальному процесі юних футболістів експериментальної групи нами використані блоки вправ з м'ячем задля формування праксичних функцій.

I блок – персональні вправи з одним / двома м'ячами: жонгливання; кидки із різних в.п., прокочування м'яча у ворітця, по лінії, до конкретної позначки із різних в.п.; ведення м'яча рукою на місті, в русі; робота біля стіни.

Вправи з одним м'ячем на місці:

- передача м'яча із руки в руку: на рівні грудей, за спиною;
- підкидання і ловіння м'яча двома руками;
- підкидання, оплеск і ловіння м'яча двома руками;
- підкидання, ловіння м'яча двома руками після відскоку від підлоги;
- відбивання від підлоги.

Жонгливання 2 м'ячами (тенісні, «стрибунчики»):

• 1 м'яч правою рукою підкинути, другий – передати з лівої руки в праву руку, лівою рукою – зловити 1 м'яч.

Кидки із різних в.п.:

- із-за голови двома руками вперед в.п.: о.с.;
- із-за голови двома руками вперед в.п.: сидячі, ноги нарізно;
- із-за голови двома руками вперед в.п.: лежачі на спині – перейти у положення сидячі і кинути м'яч;
- кидок між двома натягнутими мотузками;
- кидок через натягнуту мотузку.

Прокочування м'яча:

- у ворітця;
- по лінії;
- в обмеженому просторі (мотузки, лавиці);

- по гімнастичній лаві;
- до конкретної позначки;
- із різних в.п.: стоячи, у повному присяді, стоячи з широко розставленими ногами.

Ведення 2 м'ячів двома руками:

- на місці;
- в русі: обличчям вперед, спиною вперед, праворуч-ліворуч.

Робота біля стіни:

- Кидок і ловля м'яча після відскоку від стіни;
- Кидок і ловля м'яча наступним учасником після відскоку від стіни (шикування в колону);

II блок – вправи в парах.

Вправи з одним м'ячем на місці:

- передача м'яча з рук в руки, повертаючись праворуч-ліворуч, між ногами, над головою;
- передача (кидки) м'яча двома руками від грудей грудей, знизу, із-за спини;
- передача з відскоком від підлоги;
- підкидання м'яча одним гравцем, ловля – іншим (розташування один за одним);
- підкидання (номер 1), ловіння м'яча двома руками після відскоку від підлоги (номер 2);
- прокочування один одному, у ворітця, в обмеженому просторі, на маленьку-довгу дистанцію.

Вправи з двома м'ячами на місці:

- прокочування 2 м'ячів, так щоби вони не зіткнулись;
- прокочування 2 м'ячів, так щоби вони зіткнулись;
- перекидування один одному;
- перекидування з відскоком від підлоги;

- 1 – м'яч прокочується по підлозі, 2 – кидається двома руками знизу.

III блок – безпосередньо «футбольні» елементи.

Індивідуальна робота:

- утримання м'яча на стопі;
- ведення м'яча по прямій тільки правою ногою;
- ведення м'яча по прямій тільки лівою ногою;
- ведення м'яча тільки правою ногою, оббігаючи предмети;
- ведення м'яча тільки лівою, оббігаючи предмети;
- ведення 2 м'ячів двома ногами.

Комбіновані вправи:

- жонгливання на місці + стрибки на місці із скручуванням + прискорення праворуч / ліворуч;

- удари по 10 м'ячам, що розставлені на одній лінії на відстані 0,5 м один від одного + 3 стрибки з поворотом на 180°+ прискорення праворуч / ліворуч за сигналом (одинарний свисток – праворуч, подвійний – ліворуч);

- удари по 10 м'ячам, що розставлені на одній лінії на відстані 0,5 м один від одного, намагаючись дотримуватись розмітки + 2 стрибки з поворотом на 180° в праву / ліву сторону+ прискорення праворуч / ліворуч за сигналом (одинарний свисток – праворуч, подвійний – ліворуч);

- біг «зігзагом» + удар по воротам в конкретну зону.

Вправи в парах:

- передачі на місці;
- передачі в русі;
- передачі на випередження.

Отже, результати тестування латеральних переваг в контрольній та експериментальній групах довели, що у спортсменів даної вікової групи домінанта щодо ведучих сторони тіла, ока, руки і ноги остаточно не сформована. Тобто, при вирішенні складного рухового завдання, такий юний футболіст може використати як праву, так і ліву ногу або руку,

виконати поворот праворуч або ліворуч, прискоритись правим або лівим плечем вперед.

Розвиток праксису, цілеспрямованого руху задля автоматичного результативного виконання рухового завдання, особливо важливий у сучасному футболі. У спортивній грі, в якій що секунди необхідно приймати рішення щодо напрямку власного руху / руху тіла.

Отже, позитивна динаміка учасників експериментальної групи, представлена в результатах тестів дозволяє обґрунтувати ефективність використання вправ з м'ячем для розвитку динамічного праксису у футболістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баттисті Ж., Кавальєрі Л., Пессан Ж. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей у дітей. Відбір та юнацький спорт. К.: ФіС, 1993. С. 3–18.
2. Гаврилова Н.С. Методика корекції порушень артикуляційної моторики кінестетичного типу. URL: <http://aqce.com.ua/vipusk-n10-2018/gavrilova-ns-metodika-korekcii-porushenartikuljacijnoi-motoriki-kinestetichnogo-tipu.html> (дата звернення: 21.06.2023).
3. Данілавічюте Е.А. Нейродинамічна основа моделювання мовлення та дрібної моторики в контексті комплексної технології надання допомоги при ДЦП. *Особлива дитина: навчання та виховання*. №4. 2015. С. 8–16.
4. Дегтяренко Т.В., Іванова О.С. Значення психомоторного розвитку для формування перцептивно-когнітивних функцій у дітей дошкільного віку. *Науковий вісник МДУ імені В.О. Сухомлинського. Спецвипуск*. Миколаїв, 2008. С. 47-54.
5. Демяненко О.В. Рухова корекція дітей з порушенням мовлення: *матеріали конференції «Актуальні проблеми сучасної логопедії»*. Київ, 2007. С. 47-50.
6. Іваній І.В., Калініченко І.О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. №2. С. 7-11.
7. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини. Київ, 1997. 192 с.
8. Кузьменко И.А. К вопросу о взаимосвязи функционального состояния сенсорных систем и уровня развития различных видов координационных способностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. №3. С. 14-16.



9. Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу. Укл.: Кулик Д.Г., Колос О.А., Дубовік Р.Г. 26 с. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34729/89904.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: 21.06.2023).

10. Музика О.О., Шаюк А.В. Особливості застосування методики «Профіль латеральної організації мозку» в роботі психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 5 (182). С. 72-76.

11. Назарчук О.А., Яворська Т.Є. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/10484/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA%2C%20%D0%AF%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf> (дата звернення: 21.06.2023).

12. Пиляєва Н.С. Проблема вивчення праксису та його відхилень у спеціальній літературі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 77, Т. 2. С. 38-43. URL: [http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/77/part\\_2/9.pdf](http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/77/part_2/9.pdf) (дата звернення: 01.08.2023).

13. Підгорна В.В. Взаємозв'язок корекції рухового та вербального розвитку дітей молодшого шкільного віку з важкими порушеннями мови: дисертація на здобуття наукового ступеня канд.пед. наук. Одеса, 2015. 229 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/757/1/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%20%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 21.06.2023).

14. Підгорна В.В. Особливості організації психомоторного акту у молодших школярів із важкими порушеннями мовлення. Наука і освіта. Одеса, 2015. №3. С. 88-92.
15. Рібцун Ю. Вивчення праксичних функцій молодших школярів з особливим мовленнєвими потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання*. №3. 2021. С. 49-55.
16. Рібцун Ю. Вивчення праксичних функцій молодших школярів з особливим мовленнєвими потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання*. №4. 2021. С. 28-45.
17. Рібцун Ю. В. Формування міжпівкульної взаємодії у дітей із заїканням. Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the III International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), May 6, 2022. Vilnius, Republic of Lithuania: European Scientific Platform. С. 121-125. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730405/> (дата звернення: 21.06.2023).
18. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навчально-методичний посібник. Одеса: Від. Букаєв В.В. 2010. 206 с.
19. Сімко А.В. Особливості психомоторного розвитку розумово відсталих дітей на різних рівнях побудови рухів. URL: <http://aqce.com.ua/vypusk7-t-1-t-2/simko-av-osoblivosti-psihomotornogorozvitku-rozumovo-vidstalih-ditej-na-riznih-rivnjahpobudovi-ruhiv.html> (дата звернення: 21.06.2023)
20. Футбол. Навчальна для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 20003. 54 с. URL: <https://www.kolifks.rv.ua/wp-content/uploads/2021/06/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf> (дата звернення: 21.06.2023)

21. Шеремет М.К., Коломієць Ю.В., Апхутіна В.В. Психомовленнєвий розвиток дітей із мовленнєвими порушеннями. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. *Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. Вип. 26. С. 270–274.
22. Annet M. A. The rightshift theory of a genetic balanced polymorphism for cerebral dominance and cognitive processing. *Current Psychol. Cognit.* 1995. V. 14. № 5. P. 427–480.
23. Bizjuk A.P. *Kompendium metodov nejropsihologicheskogo issledovaniya [Compendium of Neuropsychological Research Methods]*. 2005. SPb.: Rech.
24. Gross R.G., Grossman M. Update on Apraxia. *Current Neurology and Neuroscience Reports*. 2008. №8 (6). P. 490–496.
25. Karen Kaplan-Solms & Mark Solms *Clinical studies in neuropsychanalysis. Introduction to a Depth Neuropsychology* (2000). New York, London : Karmac Books
26. Kimura D. Cerebral dominance the perception of verbal stimuli. // *Canad. J. Psychol.* 1961. V. 5. №3. P. 112–117.
27. Kolb, B. & Wishaw, I. Q. (2003). *Fundamentals of human Neuropsychology* (5-th edition). Freeman.
28. Leiguarda, R.C. & Marsden, C.D. (2000). limb apraxias. higher-order disorders of sensorimotor integration. *Brain*. №123 (5). C. 860–879.
29. Levy J. Cerebral asymmetry and the psychology of man. *Brain and Psychology*. Academic Press. 1980. 322 p.
30. Porac C., Coren S. *Lateral preferences and human behavior*. New York, 1981. 283 p.
31. Posner, M.I. & DiGirolamo, G.J. (2000). Cognitive Neuroscience: Origins and Promise, *Psychological Bulletin*, 126:6. C. 873–889.
32. Sperry R. Some effects of disconnecting the cerebral hemispheres // *Sc.* 1982. Vol. 217. P. 1223-1226.

33. Vanbellingen, T. & Kersten, B. & Van de Winckel, A. & Bellion, M. & Baronti, F. & Müri, R. & Bohlhalter, S. (2011). A new bedside test of gestures in stroke: the apraxia screen of tulIA (ASt). *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*. № 82. C. 389–392.
34. Velichkovsky, B.M. & Rumbaugh, D. M. (1994). *Communicating meaning: Evolution and development of language*. NJ : lawrence Erlbaum.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ А. Рябий