

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Розвиток координаційних здібностей футболістів 14-15 років

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0172-с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Кошель Олексій Володимирович

Керівник: д.п.н., професор Свасьєв А.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих., доцент Соколова О.В.

Запоріжжя – 2023 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму  
Рівень вищої освіти Магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма Спорт

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**фізичної культури і спорту**  
**проф. Сватъєв А.В.**

---

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ**

**Кошелю Олексію Володимировичу**

1. Тема роботи (проекту) «Розвиток координаційних здібностей футболістів 14-15 років»  
керівник роботи (проекту) д.п.н., професор Сватъєв А.В.  
затвержені наказом ЗНУ від 01.05. 2023 року № 652-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): виявити найбільш ефективні засоби та методи розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
  1. Провести аналіз науково-методичної літератури на тему дослідження;
  2. Скласти комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів;
  3. Експериментально довести ефективність складеного комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток координаційних здібностей футболістів 14-15 років.
  5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 6 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., професор Сватъєв А.В.		
II	д.п.н., професор Сватъєв А.В.		
III	д.п.н., професор Сватъєв А.В.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту ( роботи )	Примітка
1.	Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2022 р. – січень 2023 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2022 р. – листопад 2022р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2022 р. – травень 2023 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2023 р. – жовтень 2023 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2023 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2023 р.	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_ **О.В. Кошель**

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ **А.В. Сватъєв**

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ **А.В. Симонік**

## ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Поняття координаційні здібності та їх значення у футболі.....	10
1.2 Засоби та методи розвитку координаційних здібностей у футболі.....	15
1.3 Методика розвитку координаційних здібностей у юних футболістів..	19
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	21
2.1 Завдання дослідження.....	21
2.2 Методи дослідження.....	21
2.3 Організація дослідження.....	25
3 Результати дослідження.....	27
Висновки.....	36
Перелік посилань.....	37
Додатки.....	45

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 50 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків, 69 літературних джерел.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років.

Предметом дослідження є засоби та методи розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Мета дослідження: виявити найбільш ефективні засоби та методи розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Методи дослідження: метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні тестування; педагогічний експеримент; метод математико-статистичної обробки даних.

Для визначення рівня координаційних здібностей застосовувалися такі тести: човниковий біг 3 рази по 10 м; змійка приставним кроком; стрибки через скакалку; повороти із набиванням м'яча; м'яч у мету.

Оцінюючи отримані дані в контрольній групі розвитку координаційних здібностей у юних футболістів, виявлена тенденція до покращення за всіма показниками в тестах. Оцінюючи отримані дані в експериментальній групі розвитку координаційних здібностей у юних футболістів виявлено достовірне збільшення показників за всіма показниками в тестах.

Достовірність відмінностей кінцевих результатів контрольної та експериментальної групи відсутня у тесті: «Повороти з набиванням м'яча», але спостерігається тенденція до їхнього зростання.

Аналіз даних отриманих в ході 7-місячного експерименту з розвитку координаційних здібностей у юних футболістів дозволяє констатувати, що найкращими виявилися показники спортсменів експериментальної групи.

ФУТБОЛ, СПРИТНІСТЬ, РОЗВИТОК, МЕТОДИКА,  
ТЕСТУВАННЯ, СПОРТСМЕНИ 14-15 РОКІВ, КООРДИНАЦІЙНІ  
ЗДІБНОСТІ

## ABSTRACT

The qualification work consists of 50 pages, 6 tables, 5 figures, 69 literary sources.

The object of the study is the educational and training process of football players aged 14-15.

The subject of the study is the means and methods of developing coordination abilities in young football players.

The purpose of the study: to identify the most effective means and methods of developing coordination abilities in young football players.

Research methods: the method of analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical testing; pedagogical experiment; method of mathematical and statistical data processing.

The following tests were used to determine the level of coordination abilities: shuttle run 3 times for 10 m; a snake with an attached step; jumping rope; turns with stuffing the ball; the ball into the goal.

Evaluating the data obtained in the control group for the development of coordination abilities in young football players, a tendency to improvement in all indicators in the tests was revealed. Evaluating the obtained data in the experimental group for the development of coordination abilities among young football players, a significant increase in all indicators in the tests was found.

The reliability of the differences between the final results of the control and experimental groups is absent in the test: "Turns with stuffing the ball", but there is a trend towards their growth.

The analysis of the data obtained during the 7-month experiment on the development of coordination abilities in young football players allows us to state that the athletes of the experimental group had the best performance.

FOOTBALL, AGILITY, DEVELOPMENT, METHODOLOGY, TESTING, ATHLETES 14-15 YEARS OLD, COORDINATION SKILLS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,  
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ФП – фізична підготовленість;

СФП – спеціальна фізична підготовленість;

$X_{\sim}$  – середнє арифметичне значення;

&X – приріст результатів;

t – критерій Ст'юдента;

хв – хвилина;

с – секунда;

% – процентний зміст;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

## ВСТУП

У сучасній літературі термін «координаційні здібності» виділяється з більшого поняття «спритність». Багато дослідників розглядають координаційні здібності як здатність людини доцільно вибудовувати рухові акти, а також здатність перетворювати певні вироблені форми дій або ж, залежно від умов, що змінюються, перемикатися від одних до інших.

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння координувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло також, що успіх виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому слід мати на увазі, що вони можуть виконуватися за чітко визначеною схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні тощо) або нестандартно в залежності від реальної ситуації, що складається під час діяльності (наприклад, в іграх та бойових мистецтвах).

Відомо також, що різним спортсменам для вивчення фізичних вправ потрібно більше або менше часу. Якщо спортсмен вміє добре координувати рухи, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що виникають у процесі рухової діяльності, швидко засвоювати фізичні вправи, то можна сказати, що він спритний.

Таким чином, спритність - це складна і складна рухова якість людини, яку можна визначити як її здатність швидко оволодівати складними координованими руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність відповідно до ситуації.

Футбол – масовий, захоплюючий та видовищний вид спорту, що є доступною та азартною грою з різноманітною технікою, складними ігровими комбінаціями та великою кількістю тактичних варіантів.



Доступний вид спорту, що розвиває у дітях всі необхідні фізичні якості та здібності: силу, витривалість, швидкість реакції, координаційні здібності.

Координаційні можливості необхідні кожному виду спорту, особливо футболу. Удосконалення координаційних здібностей націлене на підготовку дітей та молоді, відповідно до високого темпу життєвої активності та з умовами сучасного виробництва, що ускладнюються.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес футболістів 14-15 років.

Предметом дослідження є засоби та методи розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Мета дослідження: виявити найбільш ефективні засоби та методи розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Поняття координаційні здібності та їх значення у футболі

Відомо, що кожна людина має різні рухові можливості. Це у своїх роботах відзначають фахівці теорії та методики фізичного виховання та спорту.

Координаційні можливості лежать в основі оволодіння технікою спортивної вправи. Серед усіх фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність), що визначають кондиційну здатність готовності спортсмена, координаційні здібності сприяють раціональному способу виконання спортивної вправи [17; 31].

Основною передумовою для освоєння та вдосконалення спортивної техніки є спритність, що трактується як одна з п'яти основних фізичних якостей людини.

Критеріями оцінки спритності у спорті є:

- координаційна складність рухової дії;
- точність її виконання [32].

За даними деяких фахівців, поняття «координаційні здібності» включає більш загальне поняття «спритність». Ця обставина широко представлена в літературі та користується в побуті у практиків.

В даний час багато вітчизняних фахівців вважають, що не координаційні здібності є частиною спритності, а спритність - приватна характеристика координації [31; 38].

Саме координаційні здібності, на думку більшості фахівців, є основою оволодіння спортивною технікою.

Під координаційними здібностями розуміють здібності швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання (особливо складні і несподівано що виникають)» [36].

Координаційні можливості:

- по-перше, здатність доцільно координувати рухи (узгоджувати, співпідпорядковувати, організовувати їх у єдине ціле) при побудові та відтворенні нових рухових дій;

- по-друге, здатність перебудовувати координацію рухів за необхідності змінити параметри освоєної дії або перемикання на іншу дію відповідно до вимог змінних умов [20].

Тлумачний словник спортивних термінів дає таке визначення поняття «координація»:

- внутрішньо-м'язова координація – сукупність роботи окремих рухових одиниць у складі одного м'яза [36].

У свою чергу, поняття «координація рухів» розуміється як досягнуті в результаті тренування узгодженість і впорядкованість. у просторі та в часі рухів окремих частин тіла спортсмена, здатність швидко перетворювати рух відповідно до нових умов [36].

«Здатність» – під цим терміном вони розуміють сукупність якостей особистості, що відповідають об'єктивним умовам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання [20; 38; 41].

З іншого боку, поняття «рухово-координаційні здібності» розуміються як сукупність рухових здібностей, що поєднуються поняттям «спритність», тобто здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання [20; 36; 41].

У сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності, що здійснюється у ймовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, що вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності.

Всі ці якості чи здібності, теоретично фізичного виховання пов'язують із поняттям спритність – здатністю людини швидко, доцільно, тобто. найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно

вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються [23; 35].

У свою чергу наголошується, що спритність – складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма факторами. Найбільше значення мають високорозвинене м'язове почуття та так звана пластичність кіркових нервових процесів. Від ступеня прояву останніх залежить терміновість утворення координаційних зв'язків та швидкості переходу від одних установок та реакцій до інших. Основу спритності становлять координаційні здібності [23; 35].

Під координаційними здібностями розуміються можливості швидко, точно, доцільно, економно і кмітливо, тобто. найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні й виникаючі несподівано) [36].

Об'єднуючи цілу низку здібностей, які стосуються координації рухів, їх можна певною мірою розбити втричі групи.

Перший гурт. Здібності точно порівнювати і регулювати просторові, тимчасові та динамічні параметри рухів.

Друга група. Здібності підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу.

Третя група. Здібності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скованості) [39].

Координаційні здібності, віднесені до першої групи, залежать, зокрема, від «почуття простору», «почуття часу» та «м'язового почуття», тобто почуття зусилля, що додається [39].

Координаційні можливості, які стосуються другої групи, залежить від можливості утримувати стійке становище тіла, тобто. рівновагу, що полягає у стійкості пози у статичних положеннях та її балансуванні під час переміщень.

Координаційні здібності, що відносяться до третьої групи, можна розділити на керування тонічною напруженістю та координаційною напруженістю.

Перша характеризується надмірною напругою м'язів, що

забезпечують підтримку пози. Друга виявляється у скруті, закріпаченості рухів, пов'язаних із зайвою активністю м'язових скорочень, зайвим включенням у дію різних м'язових груп, зокрема м'язів-антагоністів, неповним виходом м'язів із фази скорочення у фазу розслаблення, що перешкоджає формуванню досконалої техніки [38].

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду факторів, а саме:

- здібності людини до точного аналізу рухів;
- діяльності аналізаторів та особливо рухового;
- складності рухового завдання;
- рівень розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість і т.д.);
- сміливості та рішучості;
- вік;
- загальної підготовленості котрі займаються (тобто. запасу різноманітних, переважно варіативних рухових умінь і навиків) [38].

Координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими та часовими параметрами та забезпечуються складною взаємодією центральних та периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації (передача імпульсів від робочих центрів до нервових), мають виражені вікові особливості [25; 40].

У віці 7-8 років рухові координації характеризуються нестійкістю швидкісних параметрів та ритмічності.

Завдання розвитку координаційних здібностей під час виховання координаційних здібностей вирішують дві групи задач:

- з різнобічного;
- спеціально спрямованому їхньому розвитку.

Перша група зазначених завдань переважно вирішується у дошкільному віці та базовому фізичному вихованні учнів. Досягнутий тут загальний рівень розвитку координаційних здібностей створює широкі

передумови для подальшого вдосконалення рухової діяльності [20; 40].

Особливо велика роль цьому відводиться фізичному вихованню у загальноосвітній школі. Шкільною програмою передбачаються забезпечення широкого фонду нових рухових умінь і навичок і на цій основі розвиток у учнів координаційних здібностей, що виявляються в циклічних та ациклічних локомоціях, гімнастичних вправах, металевих рухах із встановленням на дальність та влучність, рухових, спортивних іграх [4; 8].

Завдання щодо забезпечення подальшого та спеціального розвитку координаційних здібностей вирішуються у процесі спортивного тренування та професійно-прикладної фізичної підготовки. У першому випадку вимоги до них визначаються специфікою обраного виду спорту, у другому – обраною професією [8; 40].

Виховання координаційних здібностей має строго спеціалізований характер і у професійно-ужитковій фізичній підготовці (ППФП).

Багато види практичної професійної діяльності, що існують і знову виникають у зв'язку з науково-технічним прогресом, не вимагають значних витрат м'язових зусиль, але висувають підвищені вимоги до центральної нервової системи людини, особливо до механізмів координації руху, функцій рухового, зорового та інших аналізаторів.

Завдання ППФП щодо розвитку координаційних здібностей:

- Поліпшення здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла (переважно асиметричні та подібні з робочими рухами у професійній діяльності);
- Розвиток координації рухів не провідної кінцівки;
- розвиток здібностей порівнювати рухи за просторовими, тимчасовими та силовими параметрами.

Вирішення завдань фізичного виховання з спрямованого розвитку координаційних здібностей, насамперед, на заняттях з дітьми (починаючи з дошкільного віку), зі школярами та з іншими, що займаються, призводить

до того, що вони:

- значно швидше і більш високому якісному рівні опановують різними руховими діями;
- постійно поповнюють свій руховий досвід, який потім допомагає успішніше справлятися із завданнями з оволодіння складнішими в координаційному відношенні руховими навичками (спортивними, трудовими та ін.);
- набувають уміння економно витратити свої енергетичні ресурси у процесі рухової діяльності;
- відчують у психологічному відношенні почуття радості та задоволення від освоєння у досконалих формах нових та різноманітних рухів [20; 23; 26].

## 1.2 Засоби та методи розвитку координаційних здібностей у футболі

Основним засобом виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності та елементи новизни, що містять [27; 41].

Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок:

1. Зміни просторових, часових та динамічних параметрів.
2. Зовнішні умови, змінюючи порядок розташування снарядів, їх вагу, висоту.
3. Зміни площі опори або збільшення її рухливості у вправах на рівновагу.
4. Комбінування рухових навичок.
5. Поєднання ходьби зі стрибками.
6. Біга та лову предметів.
7. Виконання вправ за сигналом або за обмежений час.

Найбільш широку та доступну групу засобів виховання координаційних здібностей становлять загально-підготовчі гімнастичні

вправи динамічного характеру, що одночасно охоплюють основні групи м'язів [27; 41].

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає освоєння правильної техніки природних рухів: бігу, різних стрибків (у довжину, висоту і глибину, опорних стрибків), метань, лазіння [10; 11].

Для виховання здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово мінливою обстановкою високоефективними засобами служать рухливі та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс), єдиноборства (бокс, боротьба, фехтування), кросовий біг, пересування на лиж місцевості, гірськолижний спорт [10; 11].

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління та регуляцію рухових дій. Це вправи з вироблення почуття простору, часу, ступеня м'язових зусиль, що розвиваються [1; 11].

Спеціальні вправи удосконалення координації рухів розробляються з урахуванням специфіки обраного виду спорту, професії. Це координаційно-подібні вправи з техніко-тактичними діями у цьому виді спорту або трудовими діями.

На спортивному тренуванні застосовують дві групи таких засобів:

а) що підводять, що сприяють освоєнню нових форм рухів того чи іншого виду спорту;

б) розвиваючі, створені задля виховання координаційних здібностей, які у конкретних видах спорту [28].

Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні доти, доки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, тому що будь-яке, освоєне до навички і виконуване в одних і тих же постійних умовах рухове дія не стимулює подальший розвиток координаційних здібностей [29].

Вони наголошували на тому, що виконання координаційних вправ слід планувати на першу половину основної частини заняття, оскільки



вони швидко ведуть до втоми.

Методи та застосування вправ у футболі найрізноманітніші. За допомогою рівномірного методу вправу виконують з постійною, як правило, із середньою інтенсивністю протягом відносно тривалого часу. Прикладами використання рівномірного методу можуть бути робота на тренажері «Колесо», кроси в рівномірному темпі, виконання певних технічних прийомів (праворуч праворуч, «трикутник» тощо) [2; 9; 15].

Змінний метод — один із основних та найбільш специфічних методів занять у практиці футболу. Для нього характерна постійна зміна інтенсивності дій гравця. Фактично, більшість спеціальних вправ футболіст виконує у змінному темпі. Цей метод найуніверсальніший і надає широкі можливості для підготовки футболіста, оскільки дозволяє моделювати змагальну діяльність [5; 19; 21].

Особливість повторного методу у тому, що протягом одного заняття чи певного їх етапу відпрацьовується будь-який прийом чи окрема його деталь з перервами відпочинку різної тривалості. Наприклад, ви відпрацьовуєте топ-спін праворуч на тренажері

«Колесо», потім індивідуально біля стінки-відбивача, з партнером і нарешті – у грі на рахунок, в умовах змагання.

Повторний метод широко використовують для розвитку фізичних якостей, таких як швидкість і швидкісна витривалість, і при освоєнні та вдосконаленні техніки гри [5; 14; 19; 30].

Суть інтервального методу полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку або з меншою інтенсивністю, що близько до змагання, де чергуються короткий і тривалий розіграш м'яча.

Цей метод використовують, коли готуються безпосередньо до змагань, а також при вдосконаленні спеціальної швидкісної витривалості.

Змагальний метод може застосовуватися як спосіб стимулювання інтересу та активізації у вигляді окремих змагальних вправ на силу,

швидкість, спритність і т. д. або проводиться у формі організованих змагань [6; 7; 12; 14].

Ігровий метод тренування спрямовано розвиток координації рухів, швидкості, витривалості. Він загальний вплив на організм гравця. Заняття з використанням цього методу включають елементи різних спортивних ігор.

Він дозволяє досягти емоційності та високої інтенсивності роботи, допомагає виявити та виховати ряд фізичних та психічних якостей, серед яких головне місце займають спритність та швидкість мислення, що так важливо у футболі [18; 32; 34].

Ми виділили головні здібності, які виступають у різних формах координації (здатність до швидкої зміни напрямку, здатність до точного попадання в ціль, здатність точно виконувати рухи) та методи, що впливають на дані здібності.

Ігровий метод впливає розвиток здатності до швидкої зміни напрямку, оскільки у грі спортсмен неспроможна очікувати напрямку руху і, граючи у ігри, спрямовані в розвитку координації, розвиває цю здатність [13; 18; 32; 34].

Рівномірний метод спрямовано розвиток здатності точно виконувати рух, оскільки він допомагає точно освоїти і вдосконалювати правильну техніку гри. Цей метод застосовується першому етапі заняття футболі задля досягнення хороших результатів [7; 16; 41].

Повторний метод спрямований на розвиток здатності до точного влучення в ціль, точність будь-якого руху є прямим результатом правильного виконання, тому з перших занять потрібно розвивати такі здібності. Для даного віку та даної здатності повторний метод є найсприятливішим і досить простим для розуміння [2; 12; 39].

Дані методи можуть сильно підвищити розвиток координації у цьому віці, які необхідні для навчання у футболі. Досягнення хороших результатів потрібно домагатися прогресивності кожному етапі навчання.

### 1.3 Методика розвитку координаційних здібностей у юних футболістів

Координаційні здібності багато в чому визначаються координаційними функціями центральної нервової системи та таким її властивістю як пластичність.

Визначальне значення має також набутий досвід засвоєння та перебудови рухів: чим багатшим запас рухових навичок і умінь, освоєних спортсменом, тим більшими можливостями він має у своєму розпорядженні для освоєння нових рухів та перетворення їх [14; 18].

Координаційні здібності мають одне з найважливіших значень для футболу. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей – вирішальна передумова для якісного освоєння та вдосконалення техніки гри; по-друге, футболіст швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються в змаганнях і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри [5; 38].

Як відомо, виконання будь-якого технічного прийому будується на основі старих координаційних зв'язків і чим більший запас різноманітних рухових навичок має футболіст, тим успішніше йде оволодіння технікою гри і використання її в ситуаціях, що постійно змінюються.

У зв'язку з цим основний шлях розвитку координаційних здібностей футболістів – це збагачення спортсменів все новими різноманітними навичками та вміннями. Новизна, незвичайність та зумовлена ними ступінь координаційних труднощів – визначальні критерії вибору рухових завдань для розвитку координаційних здібностей [6; 22].

У разі розвитку координаційних здібностей у юних футболістів необхідно враховувати такі методичні положення [6; 24]:

1. Вправи в розвитку координаційних здібностей вимагають підвищеної уваги, точності руху, і тому краще проводити їх на початку основної частини тренування. Наприклад, набивання футбольного м'яча

ногою.

2. Вправи у кожному навчально-тренувальному занятті повинні бути достатньо важкі в координаційно-руховому відношенні (зміна вихідних положень, посилення протидій, зміна просторових кордонів, швидкості та темпу рухів, перемикання з одного руху на інший тощо).

3. Обсяг вправ і тривалість серій у межах однієї тренування мають бути невеликими, оскільки великий обсяг і тривалі серії швидко втомлюють нервову систему, у результаті знижується тренувальний вплив.

4. Діти набагато швидше, ніж дорослі, опановують навички, тому в молодшому шкільному віці необхідно розвивати загальну спритність за допомогою рухливих ігор, спортивних ігор, загально-розвиваючих, гімнастичних і легкоатлетичних вправ, що виконуються в незвичайних умовах.

Наприклад, гра у футбол м'ячем для великого тенісу, біг на короткі дистанції з різних вихідних положень (обличчям чи спиною щодо напрямку руху, зі становища сива чи лежачи), естафета з елементами футболу – ті, хто займається, діляться на дві команди, кожна команда має м'яч.

Гравці повинні пройти дистанцію з перешкоди, оббігаючи їх змійкою, підбігти до стінки та потрапити по накресленій мішені один раз, потім, ведучи м'яч, повернутися до команди та передати естафету наступному учаснику. Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету.

5. Для розвитку координаційних здібностей використовуються найрізноманітніші вправи, в яких спортсмен повинен виходити з ситуації, що несподівано склалася, за допомогою винахідливих, швидких і ефективних дій [2; 6; 39].

Всебічна фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навичок, на основі яких розвивається здатність до освоєння та варіативного застосування техніки гри у футбол.

## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження: виявити найбільш ефективні засоби та методи розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Для реалізації мети дослідження, нами були сформовані наступні завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури на тему дослідження;
2. Скласти комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів;
3. Експериментально довести ефективність складеного комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток координаційних здібностей футболістів 14-15 років.

### 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи:

- Метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.
- Педагогічні тестування;
- Педагогічний експеримент;
- Метод математико-статистичної обробки даних.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволили виявити анатоμο-фізіологічні особливості юних футболістів, дати визначення координаційним здібностям та визначити їх види, розкрити основні засоби та методи розвитку координаційних здібностей, розкрити суть методики розвитку координаційних здібностей. Даний метод був використаний на початковому етапі дослідження і виступив як теоретична база застосування комплексів фізичних вправ на практиці. Було створено

комплекс вправ, який застосовувався у нашому дослідженні. У ході аналізу літературних джерел було виявлено, що для розвитку координаційних здібностей у юних футболістів використовують рівномірні методи, змінні методи, методи повторної вправи, а також ігровий та метод змагання;

Педагогічне тестування проводилося двічі на рік, у тренувальний час. Для визначення рівня координаційних здібностей застосовувалися такі тести:

- Човниковий біг 3 рази по 10 м. Методика проведення. На відстані 10 м один від одного встановлюються будь-які предмети. Завдання полягає в тому, щоб, стартувавши по команді, випробуваний тричі пробіг відстань від одного предмета до іншого, торкаючись його. У протокол заноситься час, витрачений на біг.

- Змійка приставним кроком. Методика проведення. На відстані 10 метрів уздовж зали ставляться загороджувальні бар'єри, відстань між якими 1 метр. Випробовуваний розташовується праворуч або ліворуч від першого загороджувального бар'єру та по команді виконує просування вперед, оббігаючи бар'єри приставними кроками. У протокол заноситься час, витрачений проходження дистанції.

- Стрибки через скакалку. Методика проведення. Випробовуваний стрибає через скакалку протягом однієї хвилини. Тест закінчувався після помилки. У протокол заноситься кількість скоєних повторень стрибків через скакалку.

- Повороти із набиванням м'яча. Методика проведення. Випробовуваному необхідно кинути футбольний м'яч над собою, потім повернутись на 360 градусів і прийняти м'яч ногою. Випробовуваному дається 5 спроб. У протокол заноситься кількість спійманих м'ячів за 5 спроб.

- М'яч у мету. Методика проведення. На відстані трьох метрів, випробуваний постає перед м'ячем, виконує удар провідною ногою щоб потрапити м'ячем у мішень розміром 20x20 сантиметрів. Для тесту

приділяється 5 спроб. До протоколу заноситься кількість влучень за 5 спроб.

Педагогічний експеримент проводився з метою визначити ефективність комплексу вправ, застосованого для розвитку координаційних здібностей у юних футболістів. Контрольна група тренувалася за загальноприйнятою методикою. До змісту тренувальних занять експериментальної групи був включений комплекс вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей:

1. Набивання м'яча правою та лівою ногою;
2. Набивання м'яча зігнутими ногами;
3. Ведення м'яча правою та лівою ногою;
4. Ведення м'яча правою та лівою ногою спиною вперед;
5. Ведення м'яча правою та лівою ногою правим та лівим боком;
6. Удар по м'ячу в ціль після схресного кроку;
7. Удар по м'ячу в ціль після приставного кроку;
8. Удар по м'ячу в ціль після бігу та бігу спиною вперед;
9. Удар по м'ячу після бігу з поворотами на 360 градусів.

Розклад занять. Комплекс вправ у процесі експерименту проводили три рази на тиждень. Один раз на тиждень (п'ятниця) були тренувальні заняття з використанням спеціальних тренажерів та методів тренування. У вихідні дні передбачався активний відпочинок, що включає, як правило, похід у басейн, піші прогулянки, заняття рухливими іграми.

Експериментальна група використовувала наступну схему тренувань:

1. Понеділок:

- підготовча частина: розминка (загальні вправи, що розвивають);
- основна частина: виконання комплексу вправ основної частини заняття, вдосконалення основних технічних елементів;
- заключна частина: навчальна чи рухлива гра.

2. Вівторок:

- активний відпочинок.

### 3. Середа:

- підготовча частина: розминка (загальні вправи, що розвивають);

- основна частина: виконання комплексу вправ основної частини заняття, вдосконалення основних технічних елементів;

- заключна частина: навчальна чи рухлива гра.

### 4. Четвер:

- активний відпочинок.

### 5. П'ятниця:

- підготовча частина: розминка (загальні вправи, що розвивають);

- основна частина: виконання комплексу вправ основної частини заняття, вдосконалення основних технічних елементів;

- заключна частина: заняття на спеціальних тренажерах.

### 6. Субота:

- активний відпочинок.

### 7. Неділя:

- пасивний відпочинок.

Роботу спортсмени проводили так. На початку заняття проводилася розминка. Вправи експериментального комплексу застосовувалися з наступним дозуванням:

1. Набивання м'яча правою та лівою ногою – 3 хвилини;

2. Набивання м'яча зігнутими ногами – 3 хвилини;

3. Ведення м'яча правою та лівою ногою – 3 хвилини;

4. Ведення м'яча правою та лівою ногою спиною вперед – 3 хвилини;

5. Ведення м'яча правою та лівою ногою правим та лівим боком – 3 хвилини;

6. Удар по м'ячу в ціль після схресного кроку – 3 хвилини;

7. Удар по м'ячу в ціль після приставного кроку – 3 хвилини;

8. Удар по м'ячу в ціль після бігу та бігу спиною вперед – 3 хвилини;

Метод математичної статистики Результати дослідження піддавалися



математико-статистичній обробці на персональному комп'ютері з використанням пакета прикладних програм Excel для середовища Windows з визначенням:

- середньої арифметичної величини ( $M$ );
- середнього квадратичного відхилення ( $\sigma$ );
- середньої помилки середньої арифметичної (похибки) ( $m$ );
- приросту у %;
- достовірності відмінностей ( $p$ ) за t-критерієм Стьюдента

### 2.3 Організація дослідження

Для проведення дослідження було сформовано дві групи:

1. Експериментальна (8 осіб);
2. Контрольна (8 осіб).

Усі учасники дослідження пройшли медичний огляд та мали однакові показники підготовленості. Обидві групи займалися за однаковою програмою, проте в експериментальній групі застосовувався комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей.

Спрямованість тренувальних занять полягала у розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Педагогічний експеримент складався з двох етапів: 1 етап (вересень 2022 р.) – на початковому етапі дослідження було проаналізовано науково-методичну літературу, поставлено мету та завдання дослідження, отримано інформацію про кожного, хто займається, впроваджено комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей для експериментальної групи. Проведено оцінку результатів тестування експериментальної та контрольної групи на початку експерименту у юних футболістів (додаток 2, 4).

2 етап (березень 2023 р.) – проведено оцінку результатів тестування експериментальної та контрольної групи наприкінці експерименту у юних

футболістів (додаток 3, 5). Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, формувалися висновки, оформлялася випускна кваліфікаційна робота. Заняття проводилися тричі на тиждень по 90 хвилин.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою нашого експерименту було виявлення найбільш ефективних засобів та методів розвитку координаційних здібностей у юних футболістів. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів проводився з метою об'єктивної кількісної оцінки координаційних здібностей.

Таблиця 3.1

Результати тестування експериментальної та контрольної групи на початку та в кінці експерименту ( $M \pm m$ )

Тест	Контрольна група		Експериментальна група	
	початок	закінчення	початок	закінчення
Човниковий біг 3x10, с	10,9±0,05	**10,6±0,05	10,6±0,04	**10,3±0,06**
Змійка приставним кроком, с	8,7±0,04	*8,6±0,05	8,3±0,04	**8±0,05**
Стрибки через скакалку, к-ть	23,25±1,10	**27,50±2020	29,10±1,80	**34,25±0,36**
Повороти з набиванням м'яча, к-ть	2,05±0,45	**3,00±0,25	3,1±010	**4,05±0,15
М'яч у ціль, к-ть	2,20±0,20	*3,00±0,20	2,05±0,20	**4,00±0,10**

Зірочкою \* зліва – відзначені достовірні відмінності показників у кожній групі щодо вересня; Зірочками справа відзначені достовірні

відмінності результатів між групами в кінці експерименту; \* -  $p < 0,05$  \*\* -  $p < 0,01$ .

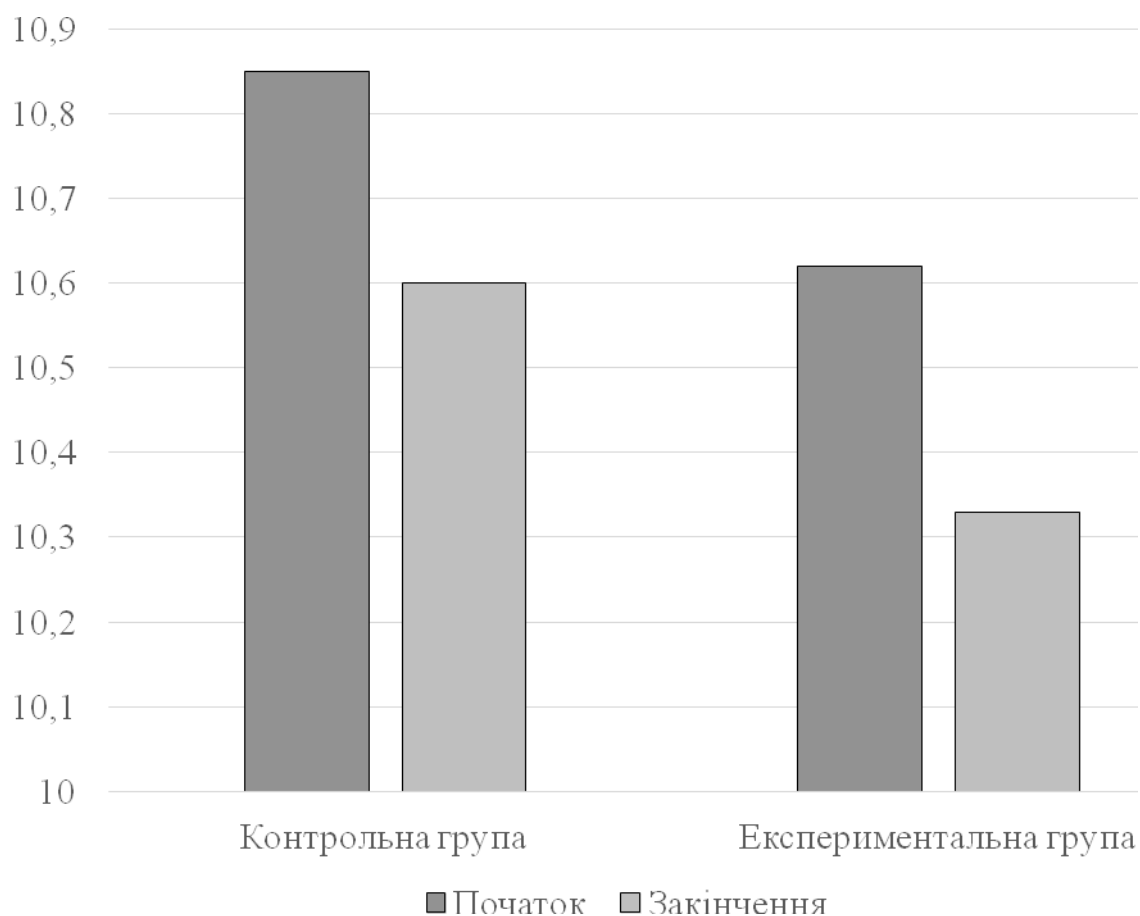


Рисунок 3.1 Приріст показників координаційних здібностей у юних футболістів у секундах, у тесті «Човниковий біг 3x10»

На початку та наприкінці навчального року було проведено тестування для оцінки розвитку координаційних здібностей у контрольної та експериментальної групи. Протоколи вихідного тестування представлені у додатках 2, 3, 4, 5.

Педагогічне тестування дозволяє контролювати рівень розвитку рухових якостей та дає можливість мати порівняльну характеристику на різних етапах підготовки. Крім цього можна простежити динаміку змін показників спортсменів, що займаються.

Оцінюючи отримані дані розвитку координаційних здібностей

експериментальної та контрольної групи (табл. 3.1) при порівнянні показників початку та кінця педагогічного експерименту, спостерігається підвищення результатів за всіма показниками.

1. У тесті «Човниковий біг 3x10»:

– Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює  $10,9 \pm 0,05$  с., а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $10,6 \pm 0,05$  с. Середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 2,3%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

– Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює  $10,6 \pm 0,04$  с, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращав до  $10,3 \pm 0,06$  с. У результаті середній результат спортсменів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 3%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

– Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено достовірну ( $p < 0,01$ ) відмінність показників між групами наприкінці експерименту, з перевагою в експериментальній групі.

2. У тесті «Змійка приставним кроком»:

– Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює  $8,7 \pm 0,04$  с., а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $8,5 \pm 0,05$  с. Середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 2,1%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті.

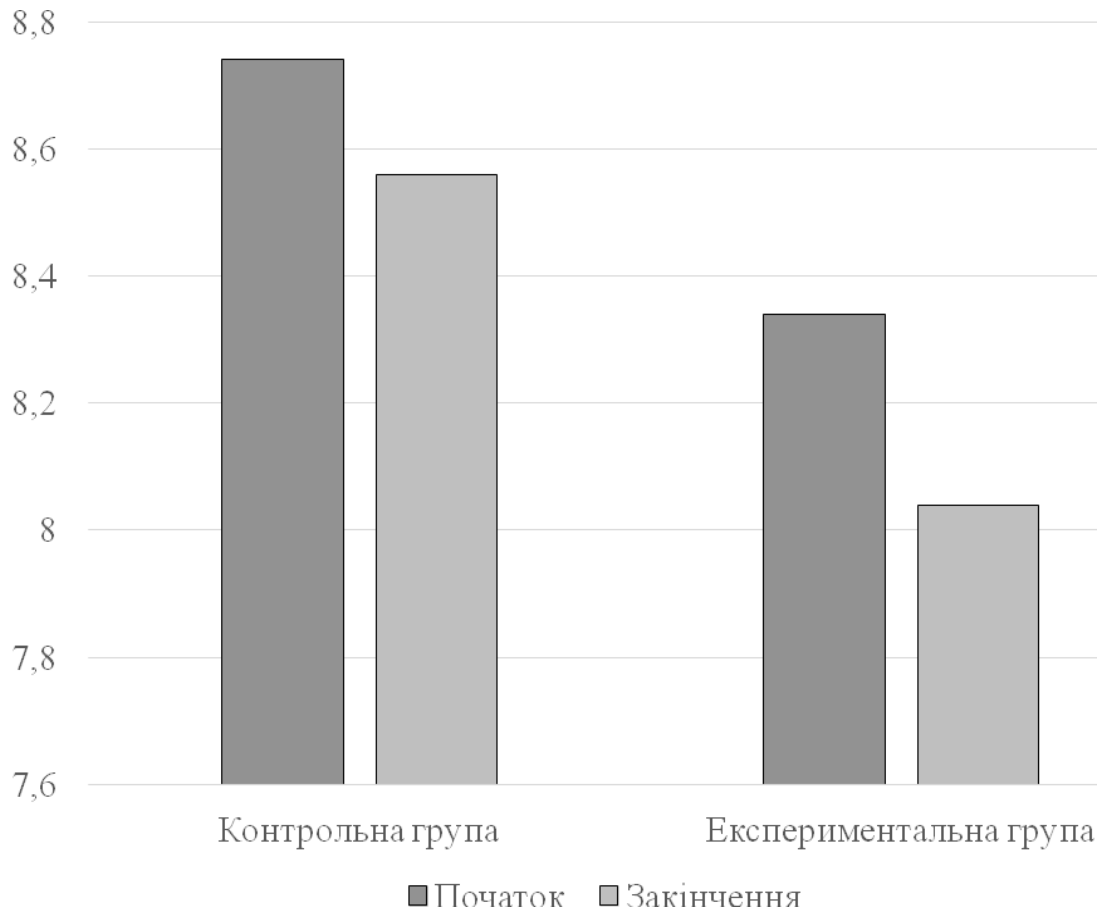


Рисунок 3.2 Приріст показників координаційних здібностей у юних футболістів на секундах, у тесті «Змійка приставним кроком»

– Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює  $8,3 \pm 0,04$  с, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращав до  $8 \pm 0,05$  с. У результаті середній результат спортсменів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 3,7%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірно ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

– Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено достовірну ( $p < 0,01$ ) відмінність показників між групами наприкінці експерименту, з перевагою

в експериментальній групі.

### 3. У тесті «Стрибки через скакалку»:

– Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює 23 повторень, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до 27 повторень. Середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 17,3%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

– Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює 29 повторень, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до 34 повторень. У результаті середній результат спортсменів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 17,2%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

– Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся у контрольній групі. Виявлено достовірну ( $p < 0,01$ ) відмінність показників між групами в кінці експерименту, з перевагою в контрольній групі.

### 4. У тесті «Повороти з набиванням м'яча»:

– Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює 2 упійманим м'ячам, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до 3 спійманих м'ячів. Середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 50%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

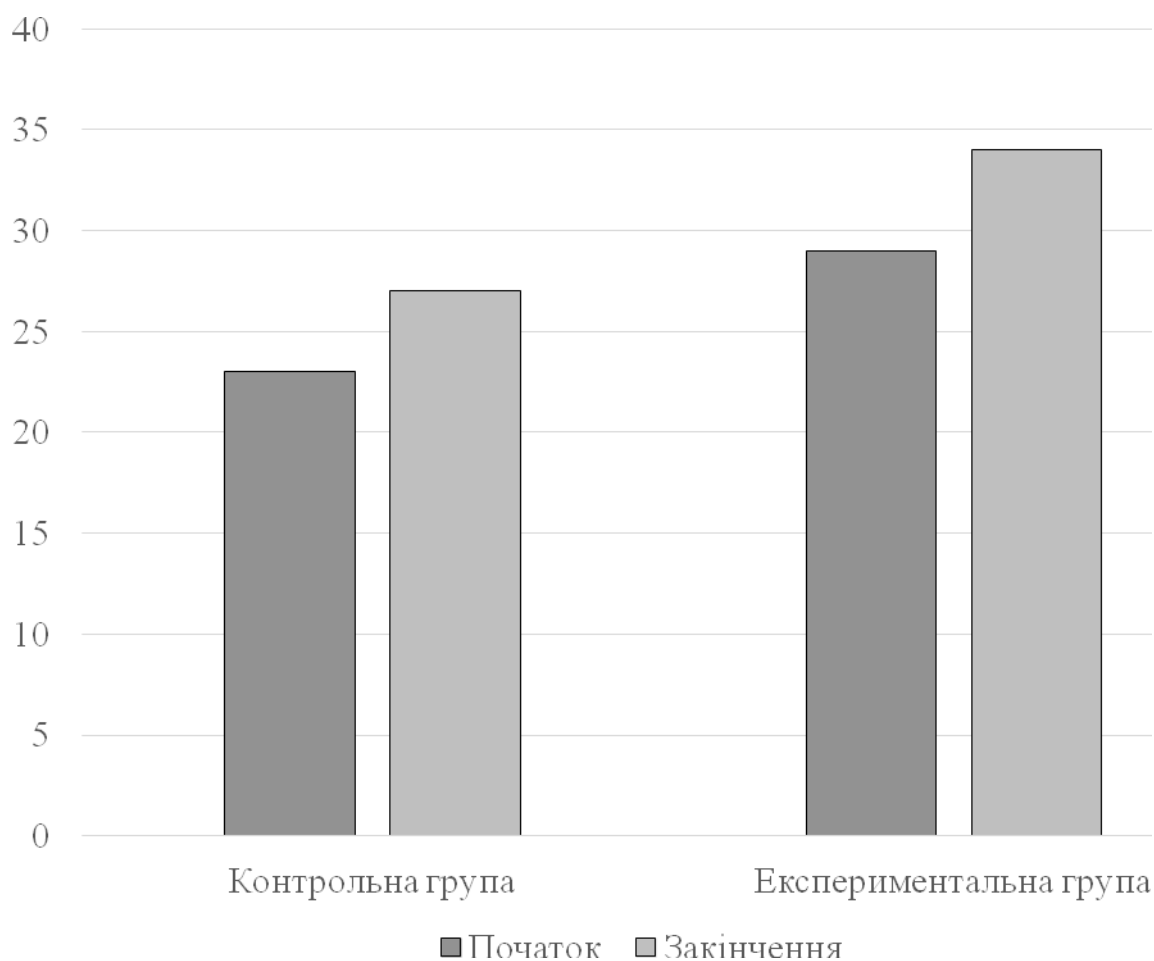


Рисунок 3.3 Приріст показників координаційних здібностей у юних футболістів у кількості разів, у тесті «Стрибки через скакалку».

– Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює 3 спійманим м'ячам, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до 4 спійманих м'ячів. У результаті середній результат спортсменів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 33%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

– Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся у контрольній групі. Виявлено недостовірну ( $p > 0,05$ ) відмінність



показників між групами наприкінці експерименту.

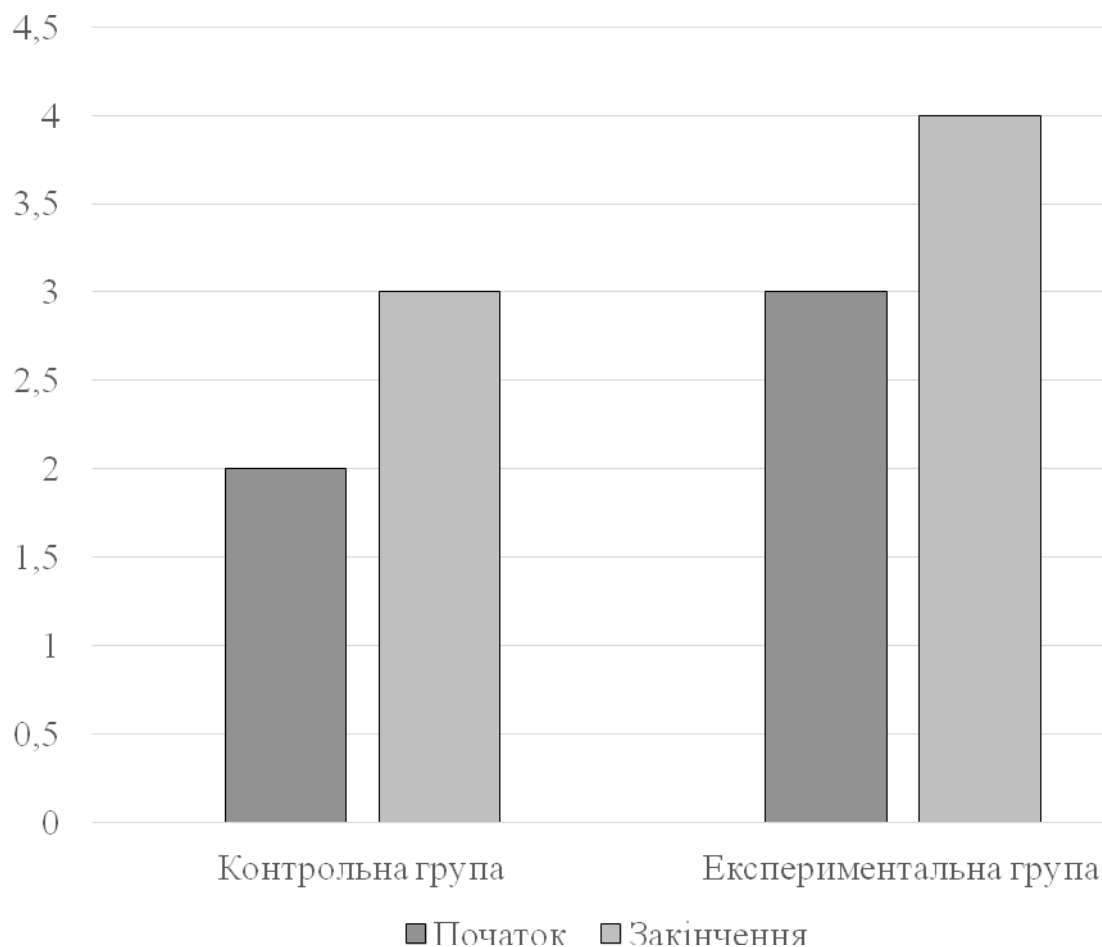


Рисунок 3.4 Приріст показників координаційних здібностей у юних футболістів у кількості разів, у тесті «Повороти з набиванням м'яча»

##### 5. У тесті «М'яч у ціль»:

– Середній результат контрольної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює 2 попаданням, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до 3 влучень. Середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 50%. Оцінюючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті.

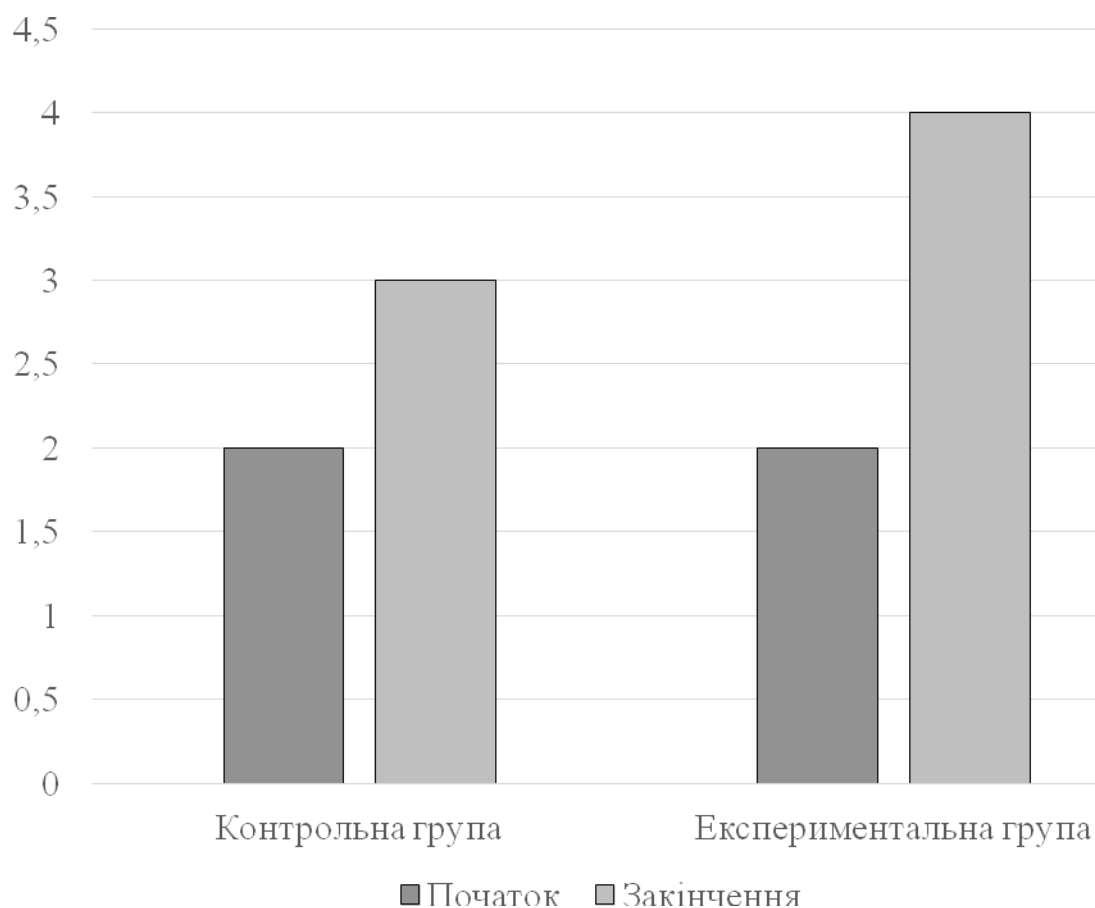


Рисунок 3.5 Приріст показників координаційних здібностей у юних футболістів у кількості успішних спроб у тесті «М'яч у ціль»

– Середній результат експериментальної групи на початку експерименту (вересень) дорівнює 2 попаданням, а наприкінці експерименту (березень) після проведення повторного тестування результат покращився до 4 влучень. У результаті середній результат спортсменів експериментальної групи у цьому тесті збільшився на 100%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

– Порівнявши отримані дані контрольної та експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено достовірну ( $p < 0,05$ ) відмінність показників між групами в кінці експерименту, з перевагою в

експериментальній групі.

Оцінюючи отримані дані в контрольній групі розвитку координаційних здібностей у юних футболістів, виявлена тенденція до покращення за всіма показниками в тестах. Оцінюючи отримані дані в експериментальній групі розвитку координаційних здібностей у юних футболістів виявлено достовірне збільшення показників за всіма показниками в тестах.

Достовірність відмінностей кінцевих результатів контрольної та експериментальної групи відсутня у тесті: «Повороти з набиванням м'яча», але спостерігається тенденція до їхнього зростання.

Аналіз даних отриманих в ході 7-місячного експерименту з розвитку координаційних здібностей у юних футболістів дозволяє констатувати, що найкращими виявилися показники спортсменів експериментальної групи.

Результати дослідження показали, що здатність до координаційних проявів є самостійною якістю, яка потребує адекватного підбору засобів та методів тренування.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних науково-методичної літератури показав, що проведення спеціальної фізичної підготовки у футболі є важливим фактором для досягнення високих результатів. Питання ефективності підбору засобів та методів для розвитку певних якостей завжди є актуальною проблемою дослідження, оскільки дають можливість покращити та урізноманітнити процес освіти спортсмена.

2. В ході дослідження нами було розроблено експериментальний комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів.

3. Аналіз даних отриманих в ході 7-місячного експерименту з розвитку координаційних здібностей у юних футболістів дозволяє констатувати, що найкращими виявилися показники спортсменів експериментальної групи.

Результати дослідження показали, що здатність до координаційних проявів є самостійною якістю, яка потребує адекватного підбору засобів та методів тренування.

Доведена ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена у достовірному збільшенні рівня розвитку координаційних здібностей у футболістів експериментальної групи.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абалян А.Г. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 11. С. 66-70.
2. Абдула А. Б., Перцухов А. А., Шаленко В. В. Аналіз атакуючих техніко-тактичних дій провідних футбольних клубів Європи. *Спортивні ігри*. 2023. № 2. С. 4-14.
3. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. *Мир спорта*. 2010. № 1 (38). С. 11-16.
4. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 1. С.68.
5. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. К.: 2006. 558 с.
6. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.
7. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3-7.
8. Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. К.: Радянська школа, 1990. 189 с.
9. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. К.: Здоров'я, 1991. 248 с.
10. Голомазов С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 14-17.

11. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. М.: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.

12. Горчанюк Ю. Предпосылки выбора моделей, методов и критериев моделирования в исследовании техники движений в спорте. *Физическая культура и спорт в системе образования*. Красноярск: КГУ. 2003. С. 28-30.

13. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.

14. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.

15. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2008. С. 86-89.

16. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2009. № 3. С. 7-11.

17. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 2. С. 72-73.

18. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 12. С. 40.

19. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і*

спорту. 2012. № 1. С. 16-21.

20. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-футболом . *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2023. Вип. 20. С. 26-31.

21. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 3. С. 57-61.

22. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 3. С. 57-61.

23. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. *Современная система спортивной подготовки.* М.: СААМ, 1995. С. 213-225.

24. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры.* 1984. № 8. С.12-14.

25. Ищенко В., Лисенчук Г. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов команд разной квалификации. *Наука в олимпийском спорте.* 2003. №1. С. 50-56.

26. Кашуба В. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. № 1. С. 87-95.

27. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... докт. наук по ФВиС: спец. 24.00.01 / Ж.Л. Козина. К.: 2010. 45 с.

28. Крушинська Н., Матвеев С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 3. С. 69-72.

29. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*. 2022. № 4. С. 4-15.

30. Лісенчук Г., Лелека В., Богатирьов К. та ін. Легкоатлетичні засоби у підготовці юних кваліфікованих футбольних півзахисників 13-14 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 16-23.

31. Маликов Н.В. Адаптація: проблеми, гіпотези, експерименти. Запорозьке: Изд-во Запорозького госуниверситета, 2001. 370 с.

32. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорту. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.

33. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход / В. В. Николаенко, В. И. Воронова // *Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности* : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / [ред. кол. : В. С. Лихачева (отв. ред.)]. Воронеж : НАУКА- ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.

34. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.

35. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

36. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: ДДФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

37. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в



зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

38. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. М., 1995. 215 с.

39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

40. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. Киев : Олимп. литтература, 2013. 624 с.

41. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

42. Платонов В.Н. Теория периодизации подготовки спортсменов в течение года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. № 1. С. 3-23.

43. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. *Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник*. Гданьск: АWF, 2002. № 11. С. 109-118.

44. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 52–55.

45. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк]. Київ, 2006. С. 167–168.

46. Сапрун С. , Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103-109.

47. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Киев, 1997. 48 с.

48. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

49. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.

50. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.

51. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”*. Донецьк, 2007. С. 4–15.

52. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. №1.65-71.

53. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 29-35

54. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.

55. Терещенко Т. О. Оптимізація рівня гідратації організму футбольних арбітрів під час тренувань та змагань. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 24-27.

56. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с

57. Третилова Т.А. Некоторые вопросы оценки функционального состояния организма юных футболистов. *Теория и практика физической культуры* 2010. №4. С. 25-26.

58. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.

59. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.

60. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 74-83.

61. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : “Олимпийская литература”, 2004. 375с.

62. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.

63. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : <http://www.nbuv.gov.ua>.

64. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.

65. Шамардин В., Тенцзюнь Тянь Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в

соревновательном периоде. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №1. С. 54–55.

66. Шамардин В.Н. Зависимость результата игры от структуры технико-тактической деятельности и физической подготовленности футбольной команды высшей квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 66-70.

67. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.

68. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск : Инновация, 2012. 351с.

69. Шамардин В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДОДАТКИ

ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

з теми: Розвиток координаційних здібностей футболістів 14-15 років

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0172-с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Кошель Олексій Володимирович

Керівник: д.п.н., професор Свасьєв А.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих., доцент Соколова О.В.

Комплекс вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей:

1. Набивання м'яча правою та лівою ногою;
2. Набивання м'яча зігнутими ногами;
3. Ведення м'яча правою та лівою ногою;
4. Ведення м'яча правою та лівою ногою спиною вперед;
5. Ведення м'яча правою та лівою ногою правим та лівим боком;
6. Удар по м'ячу в ціль після схресного кроку;
7. Удар по м'ячу в ціль після приставного кроку;
8. Удар по м'ячу в ціль після бігу та бігу спиною вперед;
9. Удар по м'ячу після бігу з поворотами на 360 градусів.

## ДОДАТОК 2

## Результати тестування контрольної групи на початку дослідження

Човниковий біг 3x10, с	Змійка приставним кроком, с	Стрибки через скакалку, к-ть	Повороти з набиванням м'яча, к-ть	М'яч у ціль, к-ть
10,9	8,6	24	2	2
10,8	8,8	23	2	2
10,8	8,7	25	3	1
10,9	8,6	23	1	3
11,1	8,8	22	2	1
10,7	8,9	24	1	1
10,9	8,7	23	2	2
10,7	8,8	22	1	1

## Результати тестування контрольної групи наприкінці дослідження

Човниковий біг 3x10, с	Змійка приставним кроком, с	Стрибки через скакалку, к-ть	Повороти з набиванням м'яча, к-ть	М'яч у ціль, к-ть
10,7	8,4	28	4	3
10,5	8,6	26	4	3
10,6	8,5	29	5	2
10,7	8,4	24	3	5
10,8	8,7	26	3	2
10,4	8,8	27	2	3
10,5	8,6	28	3	3
10,6	8,5	25	3	2



Результати тестування експериментальної групи на початку  
дослідження

Човниковий біг 3x10, с	Змійка приставним кроком, с	Стрибки через скакалку, к-ть	Повороти з набиванням м'яча, к-ть	М'яч у ціль, к-ть
10,8	8,4	30	3	2
10,6	8,3	27	3	3
10,5	8,2	31	4	2
10,7	8,4	29	1	3
10,7	8,2	28	2	1
10,8	8,3	26	3	1
10,6	8,4	30	2	2
10,5	8,5	27	2	2

Результати тестування експериментальної групи наприкінці  
дослідження

Човниковий біг 3x10, с	Змійка приставним кроком, с	Стрибки через скакалку, к-ть	Повороти з набиванням м'яча, к-ть	М'яч у ціль, к-ть
10,5	8,2	35	5	4
10,3	8	32	5	5
10,1	7,9	36	5	5
10,4	8,1	36	3	5
10,4	7,8	34	4	4
10,6	8,1	31	4	3
10,2	8	34	3	4
10,1	8,2	35	5	5