13. School Disc Golf Sets. (n.d.). *Divergent Discs*. Retrieved from https://divergentdiscs.com/product-category/school-disc-golf-set/.
14. Ukrainian Cup 2025 presented by Latitude 64 - PDGA Europe Women's Event. (2025). *Professional Disc Golf Association*. Retrieved from https://www.pdga.com/tour/event/96456.
15. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» vid 24 hrudnia 1993 r. № 3808-XII (zi zminamy ta dopovnenniamy).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).08
УДК 796.015:796.332

Гаврилюк В.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
https://orcid.org/0000-0002-1040-7416
Прудиус С.В.,
здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
Державний податковий університет, м. Ірпінь

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ М'ЯЗОВО-РУХОВОЇ СИНХРОНІЗАЦІЇ

У статті представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання методу м'язово-рухової синхронізації, з системи Кінезіопластика, у спортивній підготовці юних футболістів (6-7 рокі) направленої на розвиток спритності та координаційних здібностей.

У ході аналізу та узагальнення літературних джерел, було визначено що. сприяння розвитку координаційних якостей в сукупності з іншими фізичними здібностями вирішує важливі завдання фізичного виховання, що спрямовані на підготовку до вивчення та засвоєння нових рухових навиків. Головною формою організації занять із футболу є тренувальне заняття, яке містить у собі всі характерні структури навчального процесу: види, методи та засоби.. Педагогічне дослідження проводилось на базі Академії спорту м. Буча Київської області протягом вересня-листопада 2025 року. У ньому прийняло участь 24 юних футболістів, що займаються у спортивних секціях з даного виду спорту.

В результаті теоретичного дослідження було виявлено, що основним засобом навчання техніки футболу є засвоєння елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій та формування рухових навичок. Таким чином, можемо констатувати, що використання засобів футболу ефективні для покращення спритності та координаційних здібностей юних футболістів.

Ключові слова: *футбол, розвиток, спритність, координованість тренування.*

Gavriliuк Valery, *Prudius Serhiy.* Developing agility and coordination abilities of young football players using the method of muscle-motor synchronization.

The article presents a theoretical analysis and summarizes approaches to using the method of muscular-motor synchronization, from the Kinesioplasty system, in the sports training of young football players (6-7 years old) aimed at developing agility and coordination abilities.

During the analysis and generalization of literary sources, it was determined that promoting the development of coordination qualities in conjunction with other physical abilities addresses important tasks of physical education aimed at preparing for the study and acquisition of new motor skills.

The main form of organizing football activities is a training session, which includes all the characteristic structures of the educational process: types, methods, and means. The pedagogical research was conducted at the Sport Academy in Bucha, Kyiv Oblast, from September to November 2025. It involved 24 young football players who practice in sports sections for this type of sport.

As a result of the theoretical study, it was found that the main means of learning football techniques is the acquisition of game elements, individual and group tactical actions, and the formation of movement skills. Spatial orientation in the process of teaching football to younger schoolchildren should primarily be developed using a set of tools that exclude the possibilities of visual analyzers.

We develop speed coordination in football training in two directions: general speed coordination of movements, and the use of specially-prepared tools with the ball. The development of muscle-distance differentiation of efforts in younger school-age boys requires the manifestation of both accuracy and muscle sensation of different muscle groups. Muscle sensation in the process of football training is proposed to be developed both by generally accepted means and by those specific to the respective game activity.

The obtained research results confirmed that the means of football contribute to better development of the studied qualities in the experimental group compared to the control group. Therefore, we can state that the use of football means is effective for improving the agility and coordination skills of young footballers.

Key words: *football, development, agility, coordination, training.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 1-4 класах оптимально фізично розвинені лише 55 % дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36% із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% - нижчий середнього і середній рівні, й лише 7,5% - вищий середнього і високий рівні [1, с. 24].

Зважаючи на ситуацію в країні, необхідно шукати реальні та ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного стану молоді, особливо шкільного віку.

Рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Участь в ігровій діяльності сприяє формуванню необхідних рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей, фізичному розвитку та формуванню особистісних якостей дітей.

Особливого значення використання ігор набуває в контексті викладання фізичної культури в новій українській школі, в концепції якої ігрова діяльність є пріоритетною.

В молодшому шкільному віці особливу увагу необхідно приділяти розвитку координаційних здібностей, які характеризуються здатністю виконувати руки в різних умовах.

Одночасно необхідно відзначити, що ряд питань проблеми юнацького футболу, що вивчається, практично не знайшли свого вирішення. Зокрема, не висвітлені у повному об'ємі питання достатнього розвитку фізичних якостей юних футболістів, взаємозв'язку фізичних якостей і рухових умінь.

Процеси росту дитини та розвитку її як особистості протягом періоду шкільного навчання характеризуються єдністю і взаємодією наступних основних груп факторів: біологічних (індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості, спадковість, стан імунітету), природно-кліматичних або екологічних, соціально-економічних і соціально-психологічних [3, ст.42].

Проте відсутні дослідження, що стосуються практичних рекомендацій використання методу м'язово-рухової синхронізації у розвитку спритності та координаційних здібностей юних футболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне здоров'я -невід'ємна складова життя людини. Важливою ланкою в формуванні та збереження здоров'я підростаючого покоління є фізичне виховання дітей. [2, ст. 8].

Рівень фізичної підготовленості за показниками розвитку координації має пряму залежність від рухового досвіду дитини, сформованості рухових вмінь та навичок. Це обумовлює необхідність розширення арсеналу засобів з метою придбання нових рухових навичок, що сприятиме більш швидкому засвоєнню нових рухів та загальному розвитку координаційних здібностей. Все вище зазначене обумовлює актуальність нашого дослідження.

Фізичне виховання молодших школярів - це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей». Науковці зазначають, що у фізичний розвиток великий вклад робить рухова активність, як основна потреба організму [5 ст.341].

Дитячий вік – найзручніший час для закладання потрібних фізичних характеристик. М'язова пам'ять вбирає всі рухи як губка, міцно зберігаючи їх на довгі роки. Потім, у міру дорослішання дитини, здатність до навчання починає згасати.

Футболом є однією з найпопулярніших форм організації фізичної активності серед дітей і підлітків [4, ст. 55].

В процесі гри у футбол постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояв високих швидкісних, силових якостей та спритності при виконанні окремих технічних прийомів гри [1, ст. 5].

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел та сучасних наукових досліджень виявлено, що у дітей 6-7 років активно продовжують розвиватись фізичні якості. У цей період відбувається приріст у розвитку швидкості, спритності та координованості.

Сприяння розвитку координаційних якостей в сукупності з іншими фізичними здібностями вирішує важливі завдання фізичного виховання, що спрямовані на підготовку до вивчення та засвоєння нових рухових навиків.

Пам'ять на рух та здатність до запам'ятовування у дітей молодшого шкільного віку змінюється як у кількісному так і якісному відношенні. У цей час координація довільних рухів значно поліпшується. Рухи виконуються з відносно меншою, ніж раніше, витратою енергії, стають більш точними та швидкими.

Багато авторів (Н. А. Фомин, Ю. В. Вавилов, В. Г. Савка, та інші) стверджують, що у молодшому шкільному віці нервова система й органи чуття досягають високого ступеня функціональної зрілості і морфологічний розвиток нервової системи практично повністю завершується [6, ст. 26].

С.В. Овчаренко зазначає, що вік 6-8 років – сприятливий період для навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей [7, ст. 56].

Д.О. Соловей, А.В. Яковенко та інші стверджують, що діти 7-10 років можуть легко опанувати технічно складні форми рухів, швидше засвоїти рухові звички. А.В. Яковенко зазначає, що у молодшому шкільному віці окремі технічно складні вправи для них доступні [7, ст. 26-28].

У молодшому шкільному віці свій подальший розвиток отримують сенсорні системи. А. М. Шлемін зазначає, що при спеціальному навчанні у дітей розвивається руховий аналізатор, який забезпечує точність і координацію рухів [1, ст. 62-64].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Мета роботи – дослідити зміни у розвитку спритності та координаційних здібностей юних футболістів з використанням методу м'язово-рухової синхронізації.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні фактори, що впливають на розвиток координаційних здібностей та рухових навиків дітей.
2. Розкрити можливість застосування футболу у розвитку координаційних здібностей учнів.
3. Перевірити ефективність розвитку спритності та координаційних здібностей юних футболістів з використанням методу м'язово-рухової синхронізації.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом юних футболістів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У виці 6-7 років створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності. та вироблення координації рухів, вміння напружуватися і розслаблюватися, а також на розвиток почуття часу і простору, вдосконалення в них м'язового почуття темпу та амплітуди рухів, рівновагу, тощо [3, ст. 42].

Важливість координаційних здібностей у розвитку дитини важко переоцінити. Науковці стверджують, що не опанувавши комплекс міцно сформованих рухових умінь і якостей, не можна сформувати інтегральну здатність або вміння керувати своїми рухами. І сааме формування названої інтегральної здатності становить головне завдання і кінцеву мету загальної середньої освіти у сфері фізичної культури [4, ст. 55].

У ході педагогічного експерименту, з використанням методу м'язово-рухової синхронізації ми провели тестування на предмет змін у показниках що досліджувались.

У навчально-тренувальному процесі юних футболістів ЕГ застосовувалися загальні та спеціальні тренувальні вправи направлені на розвиток координації рухів, де увага приділялась гармонійної взаємодії між м'язами-антагоністами та м'язами-синергістами для досягнення максимальної ефективності рухів, економії енерговитрат та підвищення якості виконання технічних дій, а діти КГ займалася за традиційною методикою.

На при кінці педагогічного експерименту, що тривав три місяці, були проведені підсумкові тестування та отримані результати представлені у таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Показники координаційної підготовленості юних футболістів КГ на початку та наприкінці педагогічного експерименту

№ №	Назва тесту		$\bar{X} \pm m$	t	p
11	Статична рівновага на одній нозі з відкритими очима (с)	Початок	37,27±0,38	-0,93	>0,05
		Кінець	37,87±0,52		
22	Статична рівновага на одній нозі з закритими очима (с)	Початок	28,82±0,60	-0,82	>0,05
		Кінець	29,45±0,54		
33	Проба Ромберга на правій нозі (с)	Початок	38,94±0,45	-0,67	>0,05
		Кінець	38,84±0,40		
44	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	Початок	33,50±0,54	-0,78	>0,05
		Кінець	34,17±0,66		
55	5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом правої ноги (с)	Початок	7,27±0,28	-1,87	>0,05
		Кінець	6,60±0,21		
86	Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги (кількість разів)	Початок	5,7±0,43	-0,77	>0,05
		Кінець	6,47±0,43		

Таблиця 2

Показники координаційної підготовленості юних футболістів ЕГ на початку та наприкінці педагогічного експерименту

№ №	Назва тесту		$\bar{X} \pm m$	t	p
11	Статична рівновага на одній нозі з відкритими очима (с)	Початок	37,23±0,40	-2,94	<0,01
		Кінець	39,74±0,71		
22	Статична рівновага на одній нозі з закритими очима (с)	Початок	28,73±0,58	-2,67	<0,05
		Кінець	31,93±1,05		
33	Проба Ромберга на правій нозі (с)	Початок	38,00±0,38	-2,8	<0,01
		Кінець	40,60±0,77		
44	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	Початок	33,27±0,58	-3,66	<0,01
		Кінець	36,93±1,19		

55	5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом правої ноги (с)	Початок	7,20±0,30	-1,00	<0,05
		Кінець	6,20±0,24		
86	Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги (кількість разів)	Початок	5,00±0,32	-2,5	<0,01
		Кінець	7,50±0,36		

Висновки. У ході аналізу та узагальнення літературних джерел, було визначено що. сприяння розвитку координаційних якостей в сукупності з іншими фізичними здібностями вирішує важливі завдання фізичного виховання, що спрямовані на підготовку до вивчення та засвоєння нових рухових навиків.

Аналіз динаміки у розвитку спритності та координованості юних футболістів з використанням методу м'язово-рухової синхронізації сприяв кращому розвитку досліджуваних якостей у ЕГ в порівняти з КГ а саме: час на виконання тесту «Статична рівновага на одній нозі з відкритими очима» у КГ змінився на 1,6% тоді як у ЕГ він зріс 6,74%; час на виконання тесту «Статична рівновага рівноваги на одній нозі з закритими очима» у КГ зріс на 2,18% тоді як у ЕГ він зріс 11,13%; час на виконання тесту «Проба Ромберга на правій нозі» у КГ змінився з 38,04±0,45 с. до 38,84±0,40 с. тоді як у ЕГ змінився на 2,1% тоді як у ЕГ він зріс 6,84%; час на виконання тесту «Проба Ромберга на лівій нозі» у КГ зріс на 2% тоді як у ЕГ він зріс 11%; час на виконання тесту «5 ударів м'ячом по міні воротах підйомом правої ноги» у КГ зменшився на 10,62% тоді як у ЕГ він зменшився на 14,45%.

Кількісно зросли і показники в тесті «Передача м'яча партнеру що стоїть навпроти на відстані 4 м. за 10 с. внутрішньою стороною правої ноги» у КГ на 13,5%, а у ЕГ на 29,70%.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Ареф'єв.- 6-те видання, виправлене і доповнене. К.: «Міленіум», 2025. 240 с.

2. Бойчук Р. І. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015 (1). С. 7–11.

3. Бондар О, Джевага В, Джевага Є. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. № 4. С. 42-44.

4. Гаврилюк В.О. «Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини./ В.О. Гаврилюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 3 (161). С.54-58.

5. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс , 2020. С. 340 – 341.

6. Лях В.І. Координаційні здібності школярів, фізична культура в школі. - 2021. 123 с.

7. 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.

References

1. Arefiev V.G. (2025). Fundamentals of the theory and methods of physical education: textbook / V.G. Arefiev.- 6th edition, corrected and supplemented. Kyiv: "Millennium", 2025. 240 p.

2. Boychuk R. I. (2025). Theoretical substantiation of the program of targeted development of coordination abilities of students in physical education lessons with elements of sports games. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. pp. 7–11.

3. Bondar O, Dzhevaga V, Dzhevaga E. (2019). Development of coordination abilities of primary school children with hearing impairments in the process of physical education. Theory and methods of physical education and sports, No. 4. pp. 42-44.

4. Gavrilyuk V.O. (2023). Kinesioplasty is a new science in the field of human health.. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenka. Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 3 (161). P.54-58.

5. Vashchenko O.M. (2020). Raising schoolchildren a healthy lifestyle // Psychological and pedagogical foundations of humanization of education and training: Collection of scientific works. Rivne: Tetis, pp. 340 – 341.

6. Lyakh V.I. (2021). Coordination abilities of schoolchildren, physical education at school. 123 p.

7. Ovcharenko S.V., Matyash V.V., Solovey D.O., Yakovenko A.V. (2017). Football: history of development, rules of the game, teaching methods. Educational and methodological manual. Dnipro: Publishing house of the Black Sea Federation "Standard-Service", 150 p.