

УДК 378.22:796.012

Курта С.О.¹, Шамардін В.М.², Сметанін С.В.³

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² проф. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**СПЕЦИФІКА РОЗРОБКИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ
ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ В МЕЖАХ ДИПЛОМУВАННЯ МАГІСТРІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Оскільки серед контингенту здобувачів вищої освіти кафедри управління фізичною культурою та спортом НУ «Запорізька політехніка» стабільно високий відсоток належить спортсменам, що спеціалізуються на футболі, або планують розпочати після закінчення ЗВО кар'єру тренера з футболу, пошук тематики магістерських дипломних робіт, що були б споріднені спортивній спеціалізації магістрантів є важливим завданням професорсько-викладацького складу та керівництва кафедри. Написання магістерської роботи заснованої на практичному експериментальному матеріалі, отриманому під час виробничої та переддипломної практики, а часто і під час самостійної роботи за сумісництвом одночасно з навчанням у закладі вищої освіти, викликає підвищену цікавість магістрантів, підвищує їх мотивацію, та спонукає до пошуку нових перспективних напрямків досліджень, що стають в подальшому міцною базою майбутнього кар'єрного зростання фахівців галузі ФКС.

Футбол – динамічний ігровий вид спорту, що сприяє вдосконаленню швидкості, сили, витривалості, та спритності може бути ефективно використаний у якості компоненту фізичної підготовки дітей 6-7 років.

Враховуючи високий інтерес дітей цього вікового періоду до рухливих ігор, зокрема до футболу, використання елементів цієї гри у якості інструменту всебічного фізичного розвитку виглядає доцільним та перспективним напрямком. За умов зниження рівня фізичної активності дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, типових для сьогодення, пошук ефективних засобів розвитку їхньої фізичної підготовленості набуває особливої уваги.

Розробка експериментальної програми, яка б базувалась на засобах футболу з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дітей 6-7 років дозволить не лише підвищити ефективність фізичного виховання, а й сформувати стійкий інтерес до систематичних занять спортом, що сприятиме гармонійному розвитку дитини та формуванню основ здорового способу життя, що дозволяє вважати вирішення такого завдання актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспекті. Саме тому розробка подібних програм пропонується у якості тематики для написання магістерських дипломних робіт спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Аналіз результатів розробки та впровадження експериментальної програми розвитку фізичної підготовленості хлопців 6-7 років в межах дипломного проектування магістрів спеціальності 017 дозволяє констатувати наявність перспективного напрямку досліджень, що може бути в подальшому використовуватися у якості базису для написання наукових досліджень більш високого рівня. Використання елементів футболу у якості засобу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дозволяє не тільки цілеспрямовано розвивати фізичні якості, але й сприяє соціалізації дітей, дозволяє формувати навички командної роботи та ефективно впливає на становлення морально-вольових якостей. Варто зважати на те, що ранній етап фізичного розвитку є важливим для формування основ здоров'я та спортивних навичок. Розробка експериментальної програми з урахуванням специфіки вікового розвитку дітей даної вікової групи має на меті забезпечити комплексний підхід до формування фізичної підготовленості, що розглядається у якості важливого аспекту для подальшого спортивного та особистісного розвитку. Експериментальна програма, яка поєднувала елементи гри у футбол з різноманітними фізичними вправами, розроблена в межах дипломного проекту, продемонструвала високу ефективність у розвитку фізичної підготовленості дітей 6-7 років. Вона була спрямована на гармонійне формування основних рухових якостей, вдосконалення технічних навичок та підвищення загального рівня фізичного здоров'я. Комплекс вправ та ігрових завдань був адаптований з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, що забезпечило позитивну мотивацію до занять та активну участь у тренувальному процесі. Регулярні заняття в межах експериментальної програми сприяли значному покращенню показників фізичної витривалості,

просторово-часової координації, швидкості реакції, спритності, точності та узгодженості рухів. Включення різноманітних рухливих ігор, естафет і вправ на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки дозволило дітям не лише опанувати базові елементи техніки гри у футбол (удари по м'ячу, ведення, передача, зупинка), а й сформувати навички командної взаємодії, колективної гри та дотримання ігрової дисципліни.

Особливу увагу в програмі було приділено розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, швидкість, рівновага, координація та спритність, що є ключовими для ефективного функціонування опорно-рухового апарату та становлення загальної рухової культури дитини. Результати проведеного дослідження підтверджують, що впровадження зазначеної програми позитивно вплинуло на фізичний розвиток дітей, сприяло формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а також створило передумови для подальшого залучення дітей до занять футболом на більш високому рівні.