

## **ФУТБОЛЬНИЙ ФРІСТАЙЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ**

**Коваленко Ю. О.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна*

**Кулініч В. М.**

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна*

Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством [1].

Наявність негативних тенденцій погіршення стану здоров'я школярів вимагає пошуку нових шляхів підвищення рівня рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, підвищення працездатності, зниження стомленості, підвищення опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища та підтримання на високому рівні фізичних і психічних можливостей за допомогою уроків фізичної культури в школі.

Одним із видів спортивних ігор, що включений до навчальної програми з фізичної культури у вигляді варіативного модуля, є футбол, як найбільш популярний та доступний засіб фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Футбол вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових дій у футболістів велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю.

Футбольний фрістайл у фізичному вихованні школярів може стати чудовим способом зробити заняття цікавішими та залучити учнів до активнішої участі. Фрістайл футбол поєднує в собі елементи жонглювання, трюки з м'ячем та креативне використання тіла, щоб контролювати м'яч і виконувати різноманітні фінти. Футбольний фрістайл – це повноцінна футбольна дисципліна, яка трансформувалася зі звичайної вуличної субкультури, з виконанням трюків із м'ячем різними частинами тіла. Він зародився в цирку ще на початку

XX століття [2, 3]. Потім, завдяки відомому футболістові Дієго Марадоні цей вид дисципліни здобув усесвітню популярність. Інтеграція футбольного фрістайлу у фізичне виховання може стимулювати інтерес до занять спортом, розвивати творчі та фізичні здібності учнів, а також сприяти розвитку командного духу та самодисципліни.

Сучасний футбольний фрістайл бере початок із 2006 року. В Україні повноцінний розвиток розпочався з 2008 року. Отже футбольний фрістайл потребує уміння пов'язувати різні складні рухи з м'ячем в комбінації з переходами з одного трюку в інший за півтори хвилини. Таким чином, ми вважаємо, що футбольний фрістайл має всі передумови зайняти достойну позицію серед засобів фізичного виховання школярів. Цей вид спорту новий, креативний, визнаний в усьому світі і найголовне – сприяє розвитку важливої фізичної здібності людини – спритності [3].

Вирішення цієї проблеми дозволить не лише удосконалити процес фізичного виховання учнів, але і забезпечить більш ефективну їх рухову підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність розробки запланованої теми.

Мета дослідження – дослідити вплив елементів футбольного фрістайлу на розвиток координаційних здібностей в учнів 4 класу.

У результаті теоретичного аналізу проблеми виявлено, футбольний фрістайл має всі передумови зайняти достойну позицію серед засобів фізичного виховання школярів. Цей вид спорту новий, креативний, визнаний в усьому світі і найголовніше – сприяє розвитку важливої фізичної здібності людини – спритності. Розвиток координаційних здібностей в учнів молодшого шкільного віку є основною в гармонійному розвитку всіх сторін моторики. Футбольний фрістайл потребує уміння пов'язувати різні складні рухи з м'ячем в комбінації з переходами з одного елементу в інший, креативного мислення і рухової фантазії, вміння придумувати цікаві елементи, вміння взаємодіяти з глядачами, «запалити» їх, терплячості. Фрістайл вимагає точності, ритму та координації для виконання трюків і комбінацій. Практика жонглювання м'ячем та виконання складних трюків сприяє розвитку дрібної моторики, покращуючи здатність школярів координувати рухи рук і ніг з високою точністю. Виконуючи фрістайл-трюки, учні вчатьсЯ краще оцінювати відстані та швидкість, а також розвивають здатність антиципувати рух м'яча, що покращує їхнє просторове сприйняття та здатність швидко приймати рішення.

Багато фрістайл-трюків вимагають від спортсменів підтримувати баланс в складних позиціях, часто на одній нозі, покращуючи загальну координацію та здатність утримувати рівновагу. Фрістайл сприяє розвитку гнучкості та швидкості реакції, оскільки учні постійно адаптуються до рухів м'яча, реагуючи на його положення та швидкість для виконання трюків. У процесі вивчення фрістайлу школярі

стикаються з викликами та поступово долають їх, що підвищує їхню впевненість у власних силах і сприяє розвитку самостійності в навчанні та вдосконаленні особистих навичок. Фрістайл робить заняття фізичною культурою більш захопливими та мотивує учнів до регулярних тренувань, оскільки вони прагнуть освоїти нові трюки та покращити свої навички.

Наприкінці навчального року отримано достовірні зміни за всіма тестами, що характеризують прояв координаційних здібностей учнів, як у хлопчиків, так і у дівчаток. Найбільший відносний приріст показників у хлопчиків виявлено у метанні в ціль (131,43%), у стрибках на скакалці (43,39%). Найменший зафіксовано у човниковому бігу (-14,49%) та тесті «Фламінго» (-8,16%). У дівчаток найбільший відносний приріст відмічено у метанні м'яча 64,52% та у стрибках на скакалці (44,1%). Найменший – у човниковому бігу (15,02%). Найбільший відносний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості, як у хлопчиків, так і у дівчаток виявлено у зупинці м'яча та жонглюванні м'яча. Найменший відносний приріст зафіксовано у веденні м'яча. Достовірний приріст відмічено у хлопчиків у показниках ведення м'яча, у дівчаток у веденні та зупинці м'яча.

Таким чином, фрістайл можна рекомендувати як ефективний засіб розвитку координаційних здібностей у школярів на уроках фізичної культури.

### **Література**

1. Грибовська І.Б., Данилевич М.В. Оздоровча програма з фізичного виховання для вчителів фізичної культури. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. [для учителів фіз. культури]. Львів : Українські технології, 2003. С. 4–14.

2. Кілька причин полюбити футбольний фрістайл. URL : <https://www.redbull.com/ua-uk/red-bull-street-style-pushing-progression>.

3. Стадніченко В. Ю. Засоби футбольного фрістайлу у системі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник А. А. Орлов. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 55 с.