

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально – науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Давиденко Сергій Сергійович

ВИКОРИСТАННЯ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ С.А. Лазоренко,  
доктор педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спортивних  
дисциплін і фізичного виховання

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець:

\_\_\_\_\_ С.С. Давиденко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 .....	5
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	5
1.1. Сучасний стан фізичного виховання учнів середнього шкільного віку ....	5
1.2. Стан здоров'я дітей та підлітків як проблема сучасного етапу розвитку системи фізичного виховання учнівської молоді .....	9
1.3 . Інноваційні підходи до організації роботи з фізичного виховання учнів	23
Висновки до розділу 1 .....	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	35
2.1. Методи дослідження .....	35
2.2. Організація дослідження .....	48
РОЗДІЛ 3 ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ І РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ.....	49
3.1. Критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості.....	49
3.2. Експериментальна перевірка методики і розвитку фізичних якостей .....	54
Висновки до розділу 3 .....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У відповідності до соціально-економічних потреб суспільства, реального стану здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління неодноразово спостерігалися спроби вдосконалення законодавчої бази та програмно-нормативного забезпечення системи фізичної культури (Закон України про фізичну культуру і спорт, Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту, Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» та ін.). Однак, за даними О. В. Андреєвої, В. Г. Ареф'єва, Н. В. Москаленко, С. В. Трачука та М. В. Чернявського, уроки фізичної культури й досі забезпечують лише 10-13 % необхідного обсягу рухової активності школярів. Водночас збільшення обсягу навчального навантаження в умовах закладів загальної середньої освіти і підвищення популярності малорухомих способів проведення дозвілля з використанням комп'ютерної та електронної техніки створюють передумови для розвитку гіпокінезії учнів уже на етапі початкової школи, що викликає у подальшому зростання контингенту спеціальних медичних груп.

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати методику взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей школярів середньої ланки у процесі занять командними іграми (на прикладі футболу) та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення мети вирішувалися наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання школярів середньої ланки у процесі занять командними іграми (на прикладі футболу);

2. Вивчити вікову динаміку суб'єктивного стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та координаційно-технічної підготовленості учнів середньої школи.

3. Визначити критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості школярів середньої ланки у процесі занять командними іграми (на прикладі футболу);

Об'єкт дослідження – освітній процес з фізичної культури у середній школі.

Предмет дослідження – зміст, засоби і методи взаємопов'язаного формування рухових дій та розвитку фізичних якостей школярів середньої ланки у процесі занять командними іграми (на прикладі футболу).

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, що дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації та змісту процесу фізичної підготовки та формування рухового досвіду дітей середнього шкільного віку засобами футболу;

- емпіричні: анкетування для визначення суб'єктивного стану здоров'я дітей, педагогічне спостереження для оцінки впливу фізичних навантажень на організм учнів, антропометрія для оцінки показників фізичного розвитку, педагогічне тестування для діагностики рівня фізичної, координаційної і технічної підготовленості молодших школярів;

- педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи) проводився з метою отримання інформації, необхідної для обґрунтування методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей школярів середньої ланки у процесі занять командними іграми (на прикладі футболу) та перевірки її ефективності.

- методи обробки статистичних даних, що включають вибірковий метод і факторний аналіз для опрацювання цифрових результатів дослідження та оцінки їх достовірності.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### 1.1. Сучасний стан фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

Сучасний стан фізичного виховання учнів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку. На думку вчених К. В. Мулик [13], Г. П. Грибана [61] фізична активність сприяє не тільки поліпшенню індивідуального фізичного і психічного здоров'я, а також і зміцненню соціальної єдності та благополуччя на рівні всієї спільноти. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [20].

На сучасному етапі розвитку українського суспільства система фізичного виховання школярів перебуває на стадії реформування. В Україні проведення реформ у школах обумовлено спільним Рішенням Міністерства освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту № 13 / 1–2 від 11.11.2008 року «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді в навчальних закладах України», а також смертельними випадками під час проведення уроків фізичної культури та позакласних занять. Одним з найважливіших етапів проведення реформ стала розробка і впровадження нової навчальної програми, в основі якої лежить принцип варіативності. Головна особливість програми полягає у модульному навчанні.

Програма складається з інваріантної та варіативної складової. До інваріантної складової відносяться теоретико-методична підготовка учнів, а також загальна фізична підготовка. Варіативна складова представлена різними видами спорту. Фактично кожен вид спорту може вивчатися у

вигляді варіативного модуля. Також характерною особливістю фізичного виховання є той факт, що заклади середньої освіти, згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» та Комплексними програмами, мають право, з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів, самостійно обирати зміст навчального матеріалу. Він планується в залежності від державної програми і з огляду на матеріально-технічну базу школи, місця розташування навчального закладу, наявності інвентарю, бажання учнів займатися тими видами спорту, які їм цікаві, а також від кадрового забезпечення конкретної школи [11; 15]. Для вивчення в закладах середньої освіти профільним міністерством в Україні рекомендовані 16 видів спорту в середніх класах та 10 видів спорту в старших класах. Учні 5–6-х класів мають можливість обирати 4–6 варіативних модулів (видів спорту); для учнів 7–8-х класів рекомендовано від 3 до 5 модулів; для 9-х класів – 3–4 модулі; для 10–11-х класів – 2–3 модулі.

У відповідності до навчальної програми розроблено систему оцінювання учнів. У програмі вона має назву «Система нарахування бонусних балів». Кожному вчителю фізичного виховання надається можливість розробляти цю систему у власному навчальному закладі, здійснюючи індивідуальний підхід до учнів. Критеріями для нарахування додаткових балів можуть бути: особистісні досягнення учнів протягом навчального року, ступінь активності школярів на уроках, залучення учнів до занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час, участь в спортивних змаганнях різних рівнів [14; 11].

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошується, що фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять в закладах середньої освіти відповідно до навчальних програм [10].

Аналіз літературних джерел, дає змогу зазначити, що сучасна система фізичної культури в школі вимагає перегляду її змісту, вдосконалення і модернізації [28; 61]. На думку Т. А. Должикової, для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати

нові способи модернізації шкільної фізичної освіти шляхом диференціації навчального матеріалу, в залежності від індивідуальних особливостей учнів [70].

За даними авторів А. Х. Дейнеко [67], Т. Ю. Круцевич [114], Д. С. Єлисеєвої [8], правильна організація процесу фізичного виховання сприяє розвитку інтересу до рухової діяльності; чинить благотворну дію на організм, що розвивається; посилює стійкість організму до несприятливих дій навколишнього середовища; забезпечує гармонійний розвиток особистості: духовний, фізичний, моральний.

Основними напрямками оптимізації фізичного виховання в школах є: розробка методології педагогічного контролю навчального процесу та розвитку рухових здібностей з використанням багатовимірної статистики; розробка методологічних підходів до раціоналізації навчальних програм; вивчення закономірностей розвитку рухових функцій у дітей та підлітків; вивчення закономірностей реакції організму на різні режими фізичних вправ, що чергуються з інтервалами відпочинку [26].

Фізична культура як загальноосвітня дисципліна значно виділяється серед інших навчальних дисциплін, оскільки дитина вчиться на заняттях виявляти не лише інтелектуальні здібності як на більшості інших навчальних курсів, але й проявляє різноманіття фізичних та особистісних якостей, вчиться уважно і бережливо ставитися до власного тіла, більш активно взаємодіяти з однолітками в колективно-групових завданнях, проявляти організаторські та лідерські здібності [10].

Крім того, в даному процесі використовуються засоби, методи і способи організації, нормативні основи, цілі та принципи, що сприяють досягненню кінцевого результату фізичного виховання. Організація фізичного виховання у закладах середньої освіти є досить складним соціально-психологічним процесом та управлінським завданням, оскільки організаторам цього процесу слід вирішити цілий комплекс масштабних і різнорівневих завдань.

Фізичне виховання в школі не може бути зведене лише до поліпшення фізичних здібностей, а також має бути спрямоване на поліпшення особистої гігієни, профілактики травм, підвищенню рівня інформованості та знань про ризику і заходи безпеки в процесі рухової активності. Крім того, фізичне виховання повинно сприяти освоєнню навичок поведінки в разі надзвичайної ситуації [10].

Метою фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [55].

На думку Б. М. Шияна, у цьому віці учні мають усвідомити, що необхідно постійно стежити за власним здоров'ям та рівнем фізичної підготовленості, оскільки це є важливою складовою загальної культури сучасної людини, що визначає її соціальний і моральний статус [20].

Освітні завдання фізичного виховання:

- навчити учнів знанням прикладного характеру, необхідних для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять, дотримання правил техніки безпеки для запобігання травм;

- навчання техніці основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах;

- навчити учнів застосовувати отримані навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Оздоровчі завдання фізичного виховання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом урахування особливостей, що пов'язані з періодом статевого дозрівання. Вирішення оздоровчих завдань передбачає [27]:

- підвищення загальної стійкості організму до факторів фізичної втоми та температурних впливів зовнішнього середовища;

- забезпечення оптимального розвитку рухових якостей з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку;

- закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності.

До виховних завдань фізичного виховання належать: формування свідомого ставлення до власного здоров'я й рівня фізичної підготовленості; розвиток та виховання рухових якостей; формування у підлітків настанови на співробітництво, взаємодію з однолітками; виховання в них вольових та естетичних якостей [62].

Реалізація вказаних завдань фізичного виховання сприяє підвищенню рівня особистої фізичної культури підлітків.

## **1.2. Стан здоров'я дітей та підлітків як проблема сучасного етапу розвитку системи фізичного виховання учнівської молоді**

За даними В. Г. Ареф'єва [10] та Л. В. Волкова [24], Т. Ю. Круцевич [95], єдиним специфічним предметом в умовах закладів загальної середньої освіти, що одночасно вирішує не тільки виховні та освітні, а й оздоровчі завдання – є фізична культура.

Однак на думку Н. М. Амосова [5], О. В. Андрєєвої [7], Г. Л. Апанасенко [9], Н. В. Москаленко [62], наявність у шкільних програмах значного дисбалансу між вирішенням оздоровчих і освітніх завдань, підвищення популярності малорухомих способів проведення дозвілля з використанням комп'ютерної та електронної техніки, ігнорування вікових особливостей розвитку підростаючого покоління батьками призводить до втрати здорового індивіда фундаменту функціональних можливостей практично всіх систем організму ще на перших роках навчання у школі. У такому випадку аналіз стану здоров'я школярів, який пов'язаний із обсягами як рухової активності, так і цілеспрямованого навчально-виховного навантаження, є не тільки доречним, а й своєчасним.

За даними С. Л. Няньківського [69; 70], останнім часом ситуація зі здоров'ям сучасних дітей наблизилася до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем організму. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури та якості харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, що впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, фізичний розвиток і стан здоров'я дитини.

На думку Н. М. Корнева та Г. М. Даниленка [45], у сучасних закладах загальної середньої освіти спостерігається висока інтенсифікація освітнього процесу за рахунок істотного реформування змісту освітніх програм, форм і методів навчання, створення нових моделей шкільної освіти. Водночас навчальна діяльність сьогодні здебільшого залишається неадаптованою до особливостей фізичного розвитку і стану здоров'я сучасних школярів незалежно від віку. Педагоги недостатньо підготовлені до діяльності з формування і збереження здоров'я учнів. Зберігається пасивна позиція самих дітей, їхніх батьків стосовно ціннісного ставлення до здоров'я .

Відтак абсолютна більшість дослідників засвідчують, що в країні існує проблема не тільки із захворюваністю, а й взагалі із системами охорони здоров'я та фізичного виховання школярів. Причому на сьогодні навіть медичні теоретики не можуть дійти згоди щодо формулювання поняття «здоров'я».

Теоретичний аналіз показує значну кількість критеріїв, які на думку різних авторів, характеризують сутність здоров'я:

- благополуччя [22];
- оптимальне функціонування організму [119];
- рівновага між індивідом і навколишнім середовищем [131];
- повнокровне існування людини [90];

- здатність біосистеми зберігати свою структуру й функцію в умовах існування, що постійно змінюються [9].

На думку Г. Л. Апанасенка [9], енергопотенціал людського організму представлений головним чином аеробними механізмами енергоутворення, що дає можливість «виміряти» кількість здоров'я рівнем розвитку загальної витривалості й рядом показників, що характеризують функції дихальної й серцево-судинної системи. Автор вказує, що чим вище аеробний енергопотенціал, тим індивід стійкіший до різних негативних факторів – від гіпоксії й інтоксикації до крововтрати й радіоопромінення. При цьому дослідником встановлено, що існує такий рівень аеробного енергопотенціалу, вище якого не реєструються ні хронічні, ні ендогенні фактори ризику їхнього розвитку.

Однак слід зазначити, що високий рівень розвитку загальної витривалості у представників підростаючого покоління не гарантує їм абсолютне здоров'я, тому для діагностики стану здоров'я необхідний комплексний підхід навіть в умовах оперативного контролю.

Крім того, В. Г. Ареф'єв [10], Л. В. Волков [25], Т. Ю. Круцевич [95], О. С. Куц [50], Ж. К. Холодов та В. С. Кузнецов [116], у своїх фундаментальних роботах експериментально довели, що кожна фізична якість відповідає за розвиток і функціонування однієї чи кількох систем організму і в період активного біологічного та психічного розвитку їх необхідно розвивати комплексно, причому обов'язково враховувати сенситивні періоди вдосконалення компонентів фізичної підготовленості школярів. Таким чином, підвищення як психічного, так і фізичного здоров'я передбачає всебічний фізичний розвиток, що підтверджує вагоме значення розвитку фізичних якостей. Це свідчить про те, що тільки досить високий рівень всіх компонентів структури фізичної підготовленості забезпечує необхідний баланс функцій в організмі, причому зниження ефективності одного з компонентів може привести до недоцільного використання енергоресурсів всього організму.

Однак аналіз даних, який здійснили М. Булатова та О. Литвин [16] показав, що за останні роки смертність населення в Україні зросла за усіма класами хвороб, серед яких основними є хвороби системи кровообігу (за період з 1998 до 2003 року – більш ніж на третину), новоутворення, отруєння та травматизм, а показники професійної патології зросли у 3,8 рази, що стало наслідком погіршення умов праці. І найбільше занепокоєння викликає стан здоров'я саме підростаючого покоління, яке є найбільш уразливим до різних негативних факторів.

Наприклад, за результатами дослідження В. П. Неділька [65; 66], якщо серед учнів перших класів закладів загальної середньої освіти було 35,9 % здорових дітей, то наприкінці навчання в школі їх кількість становить 19,9 %, кількість дітей із хронічними захворюваннями зросла з 22,5 % до 40,5 %. Найбільш поширеними відхиленнями в стані здоров'я серед сучасних дітей є хвороби органів травлення, носоглотки, зору, порушення опорно-рухового апарату, нервової та ендокринної систем. Отримані результати дослідження свідчать про відсутність уваги до збереження здоров'я дітей з боку дирекції шкіл і дитячих поліклінік, що диктує необхідність термінового перегляду організації шкільної гігієни та медицини, підвищення відповідальності керівництва шкіл і поліклінік стосовно створення відповідних умов для проведення санітарно-профілактичних заходів, спрямованих на попередження перевтоми учнів та організації оздоровлення дітей у навчальних закладах.

Л. М. Слободченко [8] вказує, що крім шкільного навантаження на загальний розвиток дітей впливають і умови їх виховання в сім'ї. Отримані автором дані свідчать, що значна частина дітей веде нездоровий спосіб життя, а це призводить до хронічної перевтоми центральної нервової системи, до появи відхилень у стані здоров'я та наростання хронічної патології, у результаті тільки близько 20 % із них можуть вважатися здоровими.

Це також підтверджується показниками психологічного стану учнів старших класів. Так, психологічне обстеження 53 підлітків 11-х класів показало, що в понад 58 % дітей була виявлена психічна втома, у 49,3 % — тривожність і в 69,8 % — стресові реакції.

Зарубіжний дослідник Е. Braunwald [28] впевнений, що здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Результати його багаторічних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві.

Водночас О. М. Лукьянова [55] засвідчує, що здоров'я дітей є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів.

С. Л. Няньковський та М. С. Яцула [69] наголошують, що на сьогодні система сучасного навчання у школі вимагає відповіді на багато запитань, що виникають у лікарів, педагогів та батьків дітей різного віку.

На думку авторів, можна багато говорити про ефективність і корисність освітнього процесу, але важко ігнорувати той факт, що більшість дітей закінчують школу з різноманітними захворюваннями, що формуються в період їхнього навчання в умовах недостатньої рухової активності.

Ю.Г. Антипкін [10] вказує на зв'язок погіршення здоров'я дітей і підлітків шкільного віку в більшості країн світу, про що свідчать результати скринінгових досліджень. Науковець звертає увагу на проблему адаптації дітей та молоді до умов навчання як у школі, так і у закладах вищої освіти. За даними досліджень автора, лише 1,1 % дітей є практично здоровими, а в середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання.

Ю. Г. Антипкін [8] у своїй науково-дослідній роботі дає аналіз поширеності всіх захворювань підлітків України за 1999–2004 роки. Так, захворюваність збільшилася на 10 тисяч дітей, а темп приросту становить 10,4 %. Дослідник відмічає, що, як правило, в одного підлітка реєструється одразу декілька захворювань.

За даними Державної медичної статистики [22], серед підлітків шкільного віку зростає поширеність усіх захворювань, але провідне місце займають хвороби систем дихання, травлення, кістково-м'язової та сечостатевої систем.

К.М. Сидорченко [88] наголошує, що на сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових факторів оздоровчого впливу на школярів. Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не тільки про проблематичність їх подальшого всебічного розвитку, а й про можливі перспективи зростання кількості молоді зі зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю.

За результатами досліджень Є.М. Лукьянкової [54; 55], що здійснено на базі інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України, значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % — хронічні захворювання; більше половини дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Особливо це стосується тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах — стан їхнього здоров'я у 1,5 рази нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл.

І. В. Поташнюк [79] свідчить, що діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах, у стані постійного психоемоційного та розумового напруження, навіть перенапруження. В учнів гімназій у два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск, у більшій частині з них відмічена підвищена невротизація.

При цьому протягом 5 років навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3–4 рази — патології органів травлення, у 2–3 рази — порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази — нервово-психічних розладів.

З. А. Шкіряк-Нижник [25] виявила факти, що доводять вплив так званого шкільного фактору на стан здоров'я дітей, про що свідчить суттєве

збільшення різних захворювань під час тривалого навчання у школі. Так, у 70 % дітей молодшого шкільного віку індивідуальна, розумова та фізична працездатність не відповідає їх шкільному навантаженню.

Надалі впродовж п'яти років навчання в школі у дітей у 3–4 рази зростає патологія органів травлення, у два рази — органів зору та нервової системи. За даними Л. В. Квашніної [40], на сьогодні стан здоров'я дитини не може розглядатися без урахування процесів адаптації організму, що спрямовані на вироблення оптимальної стратегії живої системи для забезпечення її гомеостазу. Автор вказує, що якщо раніше медицина була більш орієнтована на виявлення захворювань або грубих дефектів розвитку, то на сьогодні зусилля медиків мають бути скеровані на оцінку адаптації дитини до зовнішнього оточення, шкільного освітнього процесу, пошуку ранніх ознак деадаптації з проведенням відповідної цілеспрямованої корекції. Тому вивчення специфіки адаптації, управління адаптаційними процесами та їхня корекція на заняттях фізичною культурою є неодмінними умовами профілактики захворювань.

За результатами дослідження В. П. Неділька [66], до групи здорових віднесено тільки 23,3 % школярів, до другої групи здоров'я — 29,2 % , у третю групу входили 47,1 % школярів. Перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я дітей посідали захворювання верхніх дихальних шляхів — 84,9 %, куди входили хронічні тонзиліти — 35,5 %, викривлення перегородки носа — 44,6 %, аденоїдні вегетації — 18,5 %. Друге місце посіли хвороби органів травлення — 40,2 %, серед яких 31 % становили дискінезії жовчовивідних шляхів (ДЖВШ), 24,5 % — функціональні порушення шлунково-кишкового тракту (ЖКТ), 16,1 % — хронічний гастродуоденіт, 10,8 % — хронічний холецистит, 11,8 % у структурі гастроентерологічної патології займав реактивний панкреатит. При цьому автор звертає увагу те, що на третьому місці знаходилися відхилення у функціонуванні опорно-рухового апарату: у 57 % дітей спостерігалися порушення постави, у 18,1 % виявлено плоскостопість, у 13,9 % — сколіози, у 9,4 % — деформація грудної

клітки, що можна було б уникнути за рахунок раціонально організованої рухової активності.

Н. В. Медведовська [60] підтверджує високий рівень порушень нервової системи школярів, більшість із них належать до різних ступенів вегетосудинних дистоній — 35 %, астенії — 28,9 %, цефалгії — 16,5 %, неврози — 14,6 %.

Серед школярів 29,6 % мали ендокринну патологію, у структурі якої 47,9 % становила гіпертрофія щитоподібної залози (ГЩЗ), 44,1 % — ожиріння, 1,7 % — відставання в фізичному розвитку, що також можна уникати за рахунок активізацій фізичних вправ різної спрямованості.

Офтальмологічну патологію виявлено в 16,7 % дітей, серед якої 23,1 % займав астигматизм, 41 % — міопія, 23,9 % — спазм акомодатції, 9 % — гіперметропія.

Серед порушень серцево-судинної системи, що відмічені у 16,4 % дітей, 70,5 % займали різного рівня кардіопатії, в 4,5 % — аномалії хорального апарату серця, 15,2 % становили лімфоаденопатії, у 8,3 % — анемія, що характеризується автором саме недостатньою руховою активністю. А хірургом у 6,2 % дітей була виявлена патологія, що потребує хірургічного лікування, серед неї 74 % займали грижі, 18 % — варикоцеле та гіпоспадія, 4 % — крипторхізм.

Стоматологічна патологія становила 34,9 % (без урахування санованих зубів), серед якої 61,1 % займав карієс зубів, 28,9 % — аномалії положення зубів, 4,6 % — порушення прикусу. В результаті зафіксовано, що протягом навчання в школі число дітей основної групи здоров'я збільшилося лише на 2,4 %, а спеціальної медичної групи здоров'я — на 7,6 %. Це свідчить про те, що здоров'я школярів не має тенденції до покращення.

За даними Л. К. Пархоменка [73], важливим, крім шкільних факторів, було вивчення впливу на показники здоров'я школярів умов їх проживання та виховання в сім'ї. Аналізуючи анкети, що заповнювали батьки дітей, автор встановив значне порушення дітьми режиму дня. Найбільш серйозним

порушенням є ігнорування фізичних вправ — тільки 26 % дітей займалися фізичними вправами в домашніх умовах, до 40 % дітей понад двох годин переглядає телепередачі та більш ніж 43 % проводять до трьох годин за комп'ютером. Підготовка домашніх завдань займає три години в 16,4 % дітей молодших класів, 36,4 % — у школярів середніх класів і понад три години — у 30,4 % дітей старших класів. Ці дані свідчать про значний напружений робочий день учнів шкіл.

За спостереженнями батьків, у 36,9 % дітей молодших класів та в 47,5 % дітей основної школи відмічено знижену працездатність, поряд із цим батьки вказують на підвищену захворюваність дітей і їх недостатній фізичний розвиток. Причому ігноруючи додаткові заняття фізичними вправами, переважна більшість батьків висловлюють недовіру вчителям фізичної культури, представникам адміністрації шкіл [17].

Аналіз результатів анкетування показав, що батьками до групи дітей, що часто хворіють, зараховано 21,7 % школярів молодших класів, 30,1 % дітей середніх класів і 23 % учнів старших класів. За результатами дослідження Н. М. Коренева та В. А. Немирової [44], захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8%. Причому вражає динаміка — у 1 класі 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі — 50%, у 9 класі — 64 %. Вже у 1 класі відхилення з боку: опорно-рухового апарату мають до 11% школярів; носоглотки — 25 %; нервової системи — 30%; органів травлення — 30%; алергічні прояви — 25 %. Водночас лише 5% учнів, за даними медичної документації, відносяться до спеціальної медичної групи з фізичного виховання. Так, 41% школярів спеціальної медичної групи мають незадовільний адаптаційний потенціал; з них вправи на витривалість, які є обов'язковими, виконують 54 % учнів, що свідчить про занадто високу фізіологічну ціну досягнення результату на уроках. В цілому лише у 7% школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму. Згідно з даними статистики, з позиції сьогодення в дошкільному віці 15—20 % дітей мають певні хронічні патології, що з віком лише збільшуються. У багатьох

регіонах нашої держави (до яких входить і Донецька область) контингент дітей, які часто хворіють, серед дошкільнят сягає 60-70%. Практично здоровими можна вважати лише 35 % дітей, щойдуть до першого класу шкіл і 11 % випускників закладів загальної середньої освіти. Однією з головних причин такого становища, на думку багатьох дослідників, є низький рівень рухової активності школярів [11]. У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань нового етапу реформування системи загальної середньої освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя [13]. Г. Л. Апанасенко [9] свідчить, що високий рівень фізичної підготовленості мають лише 9,3 % дітей з хронічними захворюваннями і 40,0 % практично здорових дітей. У фізичному розвитку школярів спостерігаються такі несприятливі тенденції, як астенизація, дисгармонія, зниження окружності грудної клітки, зменшення життєвої ємності легенів, м'язової сили. А тому ефективність функціонування системи фізичного виховання дітей та підлітків прямо пропорційна функціональному стану школярів за рахунок того, що саме функціональні резерви організму і забезпечують фізичне здоров'я індивіда. За даними автора, на сьогодні для школярів існують 534 базових та 239 експериментальних навчальних програм, а також біля 3 тисяч альтернативних навчальних програм, які затверджені МОН України, але переважна більшість цих програм не має гігієнічного обґрунтування та не відповідають віковим морфо-функціональним можливостям організму школярів. І навпаки, за даними Т. Ю. Круцевич [5], існуючі програми з фізичного виховання не відповідають функціональним можливостям, стану здоров'я і фізичному розвитку сучасних школярів. Не виконують окремі завдання програмних тестів з фізичного виховання 82% дітей молодшого шкільного віку.

Крім того, Э. Б. Яковлева [26] доводить, що з кожною віковою декадою відмічається тенденція до збільшення зросту при зменшенні маси школярів. Отже, дитячий організм є основним універсальним показником, що

відображає вплив несприятливих факторів навколишнього середовища та економічного стану країни, і цей стан є універсальним маркером екологічного та соціального благополуччя у державі.

Причому В. Л. Волков [24] вказує, що до стану повної функціональної та органічної зрілості і гармонійності дитячий організм йде складним шляхом нелінійного зростання та розвитку, долаючи напружені періоди, під час яких він стає більш уразливим до несприятливого впливу факторів навколишнього середовища, ксенобіотиків, і є основною «мішенню» їх дії.

Значна забрудненість продуктів харчування, повітря, води та ґрунту, психологічне напруження, погіршення умов життя спричиняють несприятливий вплив на організм дитини. Внаслідок цього процеси формування здоров'я та накопичення функціональних резервів та взагалі фізичного розвитку зазнають суттєвих змін.

Аналіз фундаментальних робіт В. Г. Ареф'єва [10], Л. В. Волкова [26], Ю. І. Євсєєва [33], Л. П. Матвєєва [59], Т. Ю. Круцевич [5], Ю. Ф. Курамшина [9] показав, що в системі фізичної культури молодших школярів повинні передбачатися як урочні, так і позаурочні форми організації занять, які включають не тільки ранкову гігієнічну гімнастику, а й секційні заняття, мають цілеспрямовану навчально-розвивальну спрямованість, що повинна не тільки покривати недостатній обсяг рухової активності, а й забезпечувати нарощування функціонального потенціалу дитини на подальші роки життєдіяльності.

Причому застосування різних методів організації занять, методів формування рухових та фізичних якостей, повинні забезпечувати гармонійний розвиток індивіда.

Однак результати досліджень О. В. Андрєєвої [7], М. В. Дутчака [31], Н. В. Москаленко [62], вказують на невідповідність наукових досягнень провідних фахівців галузі теорії та методики фізичної культури тим навчальним програмам і планам, що застосовуються на практиці, тим самим знижуючи не тільки їх обґрунтованість, а й загальні обсяги можливої

реалізації оздоровчих завдань. Крім того, навіть один з найефективніших механізмів навчально-виховного впливу, що спонукав школярів до максимального прояву можливостей – педагогічний контроль – взагалі ігнорується у більшості випадків у зв'язку із потенційною загрозою для здоров'я школярів, так як медичні обстеження забезпечуються на дуже низькому рівні і приховані патології зазвичай не виявляються. На думку С. В. Хрущева [18], розвиток інформаційних технологій відкрив новий підхід до комп'ютеризації неспеціальної фізкультурної освіти: автоматизація збору індивідуальних даних, аналіз результатів обстежень, консультації тощо, але не зважаючи на те, що сучасні інформаційні технології все ширше використовуються в системі фізичного виховання молоді, проблема контролю за станом здоров'я школярів залишається невирішеною. На думку автора, розв'язання проблеми контролю за станом здоров'я школярів має виняткове значення для сучасної освіти не тільки в теоретичному, але й у практичному плані. Проте дотепер не склалося цілісної уяви щодо створення єдиної інтерактивної моніторингової системи комп'ютерної діагностики рівня фізичного здоров'я й фізичного стану школярів. Одним з перспективних й актуальних напрямків використання програмно-інструментальних комплексів на основі комп'ютерних технологій, є створення комп'ютерної моніторингової системи "Здоров'я школяра". Автор впевнений, що технологія функціонування комп'ютерної моніторингової системи може містити в собі наступні види робіт:

- оцінку й корекцію морфофункціонального розвитку школярів;
- вимір просторової організації тіла школярів;
- науковий аналіз даних комп'ютерної обробки, підготовку наукового звіту й пакетів цільової інформації для різних споживачів;
- створення бази даних досліджуваного контингенту;
- інформування вчителів фізичної культури, тестування школярів й їхніх батьків;

- розробку програм вдосконалення фізичного виховання школярів, що, на нашу думку, дозволить більш ефективно керувати фізичним вихованням школярів на основі індивідуального підходу.

Однак, Н. М. Коренев [43] наголошує, що у розробці нової стратегії зміцнення здоров'я дітей має бути передбачено потужний технологічний фундамент, що дозволить зміщення акценту з лікувальної медицини на профілактичні спрямування з подоланням чинників ризику і активним виховання людини у гігієнічному режимі з моменту народження. М. В. Дутчак [31] також вважає, що для своєчасного виявлення можливих негативних змін у здоров'ї, визначення відповідності способу життя та навчального або тренувального навантаження індивідуальним особливостям організму школяра, прогнозу щодо можливих захворювань за умов недотримання принципів здорового способу життя, оперативного його коригування в разі потреби та своєчасного вживання відповідних профілактичних і оздоровчих заходів особливої актуальності набуває застосування новітніх технологій, що об'єднували б як систему охорони здоров'я, так і галузь оздоровлення та рекреації засобами фізичної культури. Безумовно, контроль і оцінка здоров'я школярів є одними з найвагоміших елементів управління життєдіяльністю та навчанням у закладах загальної середньої освіти, що забезпечують зворотній зв'язок від учня до вчителя чи лікаря. Однак є стратегічні прорахунки у реальному науково-методичному забезпеченні, яким сьогодні користуються на практиці. В. Г. Ареф'єв [10], Л. В. Волков [24], Т. Ю. Круцевич [95], В. В. Пономарева [16], Б. М. Шиян [24] вказують на необхідність саме одночасної реалізації оздоровчих та освітніх завдань, особливо у молодшому шкільному віці. Цей період за даними авторів, пов'язаний як із активним біологічним і психічним розвитком дитини, так і формуванням життєво необхідних рухових навичок та вмінь, і тільки активізація сполученого методу розвитку фізичних і рухових якостей може гарантувати позитивний результат. Причому впровадження різних

методів організації занять сприяє й розвитку морально-вольових якостей індивіда, що й характеризує всебічний та гармонійний розвиток дитини.

Однак, В. В. Земцова [34] та В. М. Платонов [78] вказують на недосконалість сучасних форм організації фізичного виховання підростаючого покоління, що не враховують особливості матеріально-технічного забезпечення, інтересів і потреб дітей і підлітків. Причому результати анкетування, що проводили різні автори [16, 62] показали, що з метою оздоровлення та підвищення рівню функціональних можливостей відвідують заняття з фізичної культури у старшій школі тільки 3,7%-5,9% юнаків та 2,9%-5,1% дівчат, а найбільша кількість старшокласників вважає покращення форми тіла основним мотивом на відповідних заняття – дівчата 31,6%-36,2%, а юнаки – 38,4%-41,3%.

Дослідник М. В. Дутчак [31] вказує, що як би не розвивалася фізична культура, вона як і всі інші соціальні явища, певною мірою повинна мати основу, що відповідає не тільки віковим інтересам, а й національним особливостям.

У Національній доктрині розвитку освіти, за результатами аналізу Указу Президента України від 21 липня 2008 р. №640 «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні», йдеться про забезпечення національного характеру освіти, однак, необхідний комплексний підхід до перегляду структури організації не тільки системи фізичного виховання дітей і підлітків, а й взагалі галузі освіти. О. О. Зінченко [38] та Й. Г. Фалес [14] наголошують, що саме з метою підвищення процесу фізичного розвитку та збільшення рухового потенціалу у відповідності з інтересами переважної більшості школярів у 2005 році був укладений договір між федерацією футболу України та Міністерством освіти щодо впровадження додаткового уроку з футболу у шкільну систему фізичної культури. Але, на жаль, на сучасному етапі систематичного реформування галузі освіти наявність відповідних фундаментальних робіт з науково-обґрунтованими методичними рекомендаціями одразу для дітей усіх вікових груп, різної статі, з

урахуванням інтересів підростаючого покоління та матеріально-технічного забезпечення сучасних закладів загальної середньої освіти мегаполісів та невеличких містечок просто неможлива та сприяє активізації розробок авторських та регіональних програм.

### **1.3 . Інноваційні підходи до організації роботи з фізичного виховання учнів**

Інноваційне навчання – це такий вид навчання, який зорієнтований на динамічні зміни в навколишньому світі. Це така навчальна діяльність, яка базується на оригінальних методиках розвитку когнітивних процесів, фізичних і креативних здібностей, високих соціально-адаптивних можливостей особистості.

У навчальному контексті поняття «інновація» означає створення новітніх підходів і технологій на основі переосмислення попереднього досвіду, а також запровадження сучасних досягнень та їх комплексне використання [6].

Н.В. Москаленко (2018) зауважує, що аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що не зважаючи на велику кількість інновацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. У навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи спостерігається перевантаження предметами, які розвивають тільки розумову діяльність. При цьому, практично не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей і погіршення стану їхнього здоров'я.

Необхідно відмітити, що у теперішній час у практиці шкільного фізичного виховання спостерігається нівелювання її мети і зведення до суто нормативного підходу, що не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвинутої особистості, але й сприяє зниженню (і без того критичного стану) здоров'я школярів [29].

У системі шкільного навчання особливе місце займає середній шкільний вік, оскільки це період набуття соціального досвіду.

Зокрема, інтенсивно формуються інтереси, потреби, мотивація до певних видів діяльності, інтенсивно розвиваються пізнавальні та креативні здібності дитини [4, 14].

Використання сучасних програм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку передбачає модернізацію навчально-виховного процесу у всіх формах роботи з фізичного виховання з використанням новітніх педагогічних технологій.

Спеціалісти звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах середньої освіти, вдосконалення змісту його основних складових (теоретичної, практичної, педагогічного контролю), впровадження інноваційних підходів у практику, які передбачають урахування психофізіологічних закономірностей розвитку дитини, забезпечення оптимального рівня рухової активності, задоволення потреби у заняттях певними видами фізичних вправ.

Сучасні підходи до засвоєння теоретичних знань, пов'язаних з формуванням основ здорового способу життя, засвоєнням знань про користь фізичних вправ, гігієнічні вимоги та ін., не завжди враховують особливості розвитку та інтереси дітей середнього шкільного віку. Це обумовлює пошук підходів до процесу формування теоретичних знань, що є обов'язковою складовою фізкультурної освіти, яка значною мірою впливає на залучення дітей до занять фізичною культурою [33].

Теоретична підготовка в галузі фізичної культури і спорту покликана виконувати роль найважливішого чинника, що забезпечує повноцінне життя, досить повне розкриття найрізноманітніших задатків і здібностей, досягнення майстерності в будь-якому виді професійної діяльності. Така роль, безсумнівно, зводить ці знання в ранг однієї з фундаментальних основ загальної середньої освіти [9].

За останні роки питанню підвищення рівня теоретичної підготовки приділялась значна увага науковців. Так, підвищенню

ефективності формування знань з фізичної культури учнів середньої школи присвячено праці Н.В. Москаленко, де представлено новий підхід до формування теоретичних знань в інтеграції з руховою діяльністю в системі уроків фізичної культури, де реалізуються міжпредметні зв'язки. Була розроблена інноваційна програма, основою якої є розвиток творчої активності особистості. Програма передбачала тісну взаємодію сім'ї та школи, залучення батьків до співпраці, що сприяло підвищенню ефективності процесу фізичному вихованню дітей середнього шкільного віку.

Нетрадиційні форми проведення занять краще сприймаються учнями. Школярів (зокрема, початкових і середніх класів) стомлює одноманітність, пасивність, а фізична активність на фізіологічному рівні призводить до системи організму до стану «м'язової радості». До найпоширеніших форм нетрадиційних занять науковці відносять: інтерактивний урок, інтегрований урок, теоретичний урок, практичний урок за коловим методом, урок – змагання, рольові ігри та урок-свято. Інноваційні за своєю суттю фізкультурно-оздоровчі заходи (ФОЗ) у загальноосвітніх навчальних закладах мають охоплювати всі категорії учнів. Під час підготовки та проведення ФОЗ слід урахувати стан здоров'я школярів і рівень їхньої фізичної підготовленості. Метою інноваційних ФОЗ має бути формування в учнів оздоровчих компетенцій. Форми проведення зазначених заходів залишаються традиційними: урочними та позаурочними [10, 26].

Сучасні дослідники пропонують методики формування знань, припускаючи, що сформованість в учня набору знань допоможе йому в практиці формування особистісної фізичної культури. У зв'язку з цим, передбачено такі форми передачі інформації: бесіди на уроці з фізичної культури, домашні завдання, міжпредметні зв'язки, навчальні зошити, факультативні заняття та ін., що, як доведено в процесі досліджень, має позитивний вплив на розвиток освітнього процесу в школі [76].

Н.М. Гончарова присвятила своє дослідження формуванню теоретичних знань школярів на основі використання комп'ютерних технологій.

О.А. Томенко зазначає, що процес фізичного виховання потребує вдосконалення в контексті залучення нових форм та засобів фізичної підготовки і покращення теоретичних знань. Автор наголошує, що дієздатним інструментом інтенсифікації процесу гармонійного розвитку дітей і молоді, залучення їх до цілеспрямованих занять фізичними вправами є олімпійська освіта.

У дослідженні П.П. Коханця розроблено та науково обґрунтовано педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей у дітей у процесі спрямованої фізичної підготовки, якими є: спрямованість педагогічних дій з формування фізичних здібностей згідно із чутливими періодами; визначені засоби поєднаного формування фізичних і вольових здібностей; визначені компоненти фізичного навантаження для формування фізичних і вольових здібностей.

С.В. Трачук у своїй роботі обґрунтував шляхи вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів у напрямі формування їх зацікавленості і в забезпеченні відповідних фізіологічних норм рухової активності, а також запропонував систему оцінки енергетичної вартості комплексів фізичних вправ (модулів), спрямованих на розвиток рухових якостей; розробив формулу розрахунку на основі отриманих даних лінійної залежності величини споживання кисню і частоти серцевих скорочень, енергетичної вартості окремих фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей для хлопчиків середнього шкільного віку.

У роботі І.В. Хрипко визначено характер впливу традиційних та інноваційних засобів рухової активності на розвиток фізичних здібностей та пізнавальну і мотиваційну сферу молодших школярів, який залежить від спрямованості засобів фізичного виховання; запропоновано технологію оцінювання ефективності інноваційних програм з фізичного

виховання, яка передбачає вибір вчителем оптимального варіанту для певного контингенту дітей та умов матеріально-технічної бази школи.

Пошуку шляхів підвищення ефективності системи фізичного виховання учнів середніх класів в умовах сільської школи було присвячено дисертаційне дослідження В.Ю. Рубана (2018). Автором теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність організаційно-методичних засад оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями сільських шкіл. Були визначені різновиди форм роботи, види рухової діяльності, організаційно-методичні засади їх проведення, які визначають зміст, параметри, «вартість» рекомендованого рівня рухової активності [68].

Л.І. Кузнєцова (2015), вивчаючи проблему фізичного стану дітей з відхиленнями розумового розвитку, пропонує застосовувати розроблену нею технологію використання рухливих ігор як основного засобу адаптивного фізичного виховання. Автором систематизовано рухливі ігри залежно від тематичних завдань та психоемоційного впливу: «природа», «спорт», «гарний настрій», «розумна гра» [9].

Обґрунтування, розробка і впровадження новітніх технологій у навчальний процес школярів є також одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання. Так, О.М. Саїнчук пропонує впровадження в систему шкільного фізичного виховання інноваційний вид рухової діяльності – скандинавську ходьбу. В ході своєї роботи авторка експериментально перевірила ефективність впливу занять скандинавською ходьбою на фізичний стан школярів.

В.М. Кириченко запропонувала інноваційну методику розвитку координаційних здібностей в процесі занять баскетболом, що дозволило покращити показники фізичного розвитку та координаційних здібностей учнів основної школи.

Л.С. Михно пропонує використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами.

Дані заняття покращують психічний, фізичний і соціальний компоненти здоров'я учнів [16].

О.В. Шиян в своєму дослідженні пропонує уроки фізичної культури з використанням елементів бадмінтону, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я; визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з урахуванням особливостей правил гри в бадмінтон, адаптованих до умов, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури.

Дисертаційна робота О.М. Почтар присвячена розробці методики формування основ здоров'я дівчаток середньої школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики та використанню біомеханічних характеристик координаційних здібностей школярів в комплексі з іншими показниками для обґрунтування раціональності побудови методики формування основ здоров'я.

С.В. Власова запропонувала впровадження у систему фізичного виховання інноваційний вид рухової діяльності – катання на роликових ковзанах. Авторка обґрунтувала, розробила та експериментально перевірила ефективність впливу занять з пріоритетним використанням елементів.

Так, О.М. Саїнчук пропонує впровадження в систему шкільного фізичного виховання інноваційний вид рухової діяльності – скандинавську ходьбу. В ході своєї роботи авторка експериментально перевірила ефективність впливу занять скандинавською ходьбою на фізичний стан школярів.

В.М. Кириченко запропонувала інноваційну методику розвитку координаційних здібностей в процесі занять баскетболом, що дозволило покращити показники фізичного розвитку та координаційних здібностей учнів основної школи.

Л.С. Михно пропонує використання елементів йога-аеробіки в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять з молодшими школярами.

Дані заняття покращують психічний, фізичний і соціальний компоненти здоров'я учнів [11].

О.В. Шиян в своєму дослідженні пропонує уроки фізичної культури з використанням елементів бадмінтону, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров'я; визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з урахуванням особливостей правил гри в бадмінтон, адаптованих до умов, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури.

Дисертаційна робота О.М. Почтар присвячена розробці методики формування основ здоров'я дівчаток в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики та використанню біомеханічних характеристик координаційних здібностей школярів в комплексі з іншими показниками для обґрунтування раціональності побудови методики формування основ здоров'я.

С.В. Власова запропонувала впровадження у систему фізичного виховання інноваційний вид рухової діяльності – катання на роликів ковзанах. Авторка обґрунтувала, розробила та експериментально перевірила ефективність впливу занять з пріоритетним використанням елементів катання на роликів ковзанах в позаурочний час на фізичний стан учнів 5-6 класів.

Науковці Ж.Е. Фірільова, О.Г. Сайкіна запропонували використання здоров'я-розвивальної програми танцювально-ігрової гімнастики «СА-ФІ-ДАНСЕ». Дана програма спрямована на всебічний та гармонійний розвиток дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

На думку науковців Н.В. Москаленко та О.М. Демідової (2016) одним з напрямів вирішення проблеми дефіциту рухової активності школярів є застосування спортивних танців в загальноосвітніх навчальних закладах. Доступність і популярність спортивних танців серед дітей дозволяє використовувати цей вид спорту в системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Систематичне заняття дітей танцями та

їх зацікавленість надають можливість активізувати виховну роботу із застосуванням специфічних засобів танцювального мистецтва [28]. В системі загальноосвітньої школи можливе застосування спортивних танців у різних формах: гімнастика до уроків, фізкультхвилинки під час уроків, ігриті фізичні вправи на перервах і в групах продовженого дня [27].

Науковці О. Шевяков, Я. Славська, О. Алфьоров вважають доцільним використання засобів народної фізичної культури для розвитку фізичних та моральних здібностей дітей сьогодення [29]. Головне завдання засобів народної фізичної культури на різних історичних етапах розвитку суспільства полягає в їх застосуванні для розвитку фізичних якостей і формування рухових вмінь людини, необхідних для існування в певних кліматичних умовах та для досягнення успіхів в різних сферах діяльності.

Засоби народного тіло виховання є типовими руховими діями – біг, стрибки, метання, лазіння та інші, що існують в сучасній класичній фізичній культурі.

Однак, на думку вчених, вони відрізняються значною варіативністю, поєднуються з використанням різних предметів, передбачають комплексність рухових дій [12]. До наших днів через тисячоліття дійшли ігри, забави, танці. І. Степанова розглядає питання необхідності використання елементів українських народних традицій у процесі фізичного виховання дітей. З її точки зору систематичне використання українських народних ігор на заняттях фізичною культурою сприяє розвитку і вдосконаленню рухових та особистісних якостей.

На даний час у нашій країні впроваджується багато інновацій. Для формування мотивації дітей до систематичних занять фізичними вправами науковці пропонують вчителям використовувати нетрадиційний зміст проведення уроків фізичної культури. На таких уроках вчителі враховують побажання учнів, зважають на те, якими видами рухової активності вони бажають займатися. Науковці впроваджують в систему

фізичного виховання, незвичні для шкільних занять види рухової активності: спортивні танці, фітнес, фізичну культуру з елементами українських традицій та ін. [20, 43].

Практика системи шкільного фізичного виховання України свідчить про те, що, не дивлячись на наявність досліджень щодо застосування новітніх, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, пілатес, йога-аеробіка, аква-аеробіка та інші) у роботі з дітьми і підлітками застосовуються вони недостатньо [10, 25].

Сучасні фітнес-програми є сукупністю спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірково дію на певні функціональні системи організму. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових чи індивідуальних занять, можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість, а також мають на меті розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [18].

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на одному виді рухової активності або поєднанні кількох видів рухової активності. Окрім цього, виділяють спеціальні інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на певні групи населення. З огляду на предмет нашого дослідження особливу зацікавленість викликає дисертація В.М. Пасічник (2014), яка присвячена обґрунтуванню й розробці науково-методичних основ фізкультурно-оздоровчих занять з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів для удосконалення фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку [56].

Авторка розкриває значення вправ та ігор з м'ячем для гармонійного розвитку дитини. М'яч має форму кулі і ніяке тіло іншої форми не має більшої поверхні торкання з долонею, що дає повноту відчуття форми. Таким чином надсилається інформація руховому, зоровому і тактильному аналізаторам, у людини розвивається три види сприйняття:

предмеу, просторуй часу. Отже, м'яч впливає не тільки на рухову, але і на психічну діяльність дитини.

Дії з м'ячем є обов'язковою складовою програми з фізичного виховання у початковій школі. Вони займають особливе місце серед інших засобів фізичного виховання й ускладнюються з віком. Для вправ з м'ячами характерною є різноманітність дій, які потребують точності й узгодженості, а в парних і групових іграх – розмаїття ситуацій, які потребують швидкості реакції, спритності, винахідливості, кмітливості. Саме ця постійна новизна врішенні рухових завдань з оперативною інформацією про результати своїх дій робить заняття цікавими і високо-емоційними. Особливе значення мають вправи з м'ячем у розвитку «ручної спритності» [56].

Дослідники Н.Є. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, які вивчають діяльність дитячого мозку у взаємозв'язку із моторикою, відмічають великий стимулюючий вплив тонких рухів кисті. Рухи пальців і кистей мають особливе значення для розвитку функцій мозку дитини. Чим вони різноманітніші, тим більше «рухових сигналів» надходить у мозок, тим інтенсивніше відбувається накопичення інформації, а відповідно – інтелектуальний розвиток дітей.

В іграх з м'ячем колективного характеру, створюються сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових якостей. Такі ігри привчають дітей долати егоїстичні спонукання, виховують витримку. Необхідність приймати розумні рішення, правильно реалізовувати їх у грі, сприяє вихованню у дітей рішучості і впевненості, дають можливість кожній дитині відчути важливість участі у спільних діях, допомогти один одному досягти результату й успіху, тобто долучають дітей до універсальних цінностей людського життя: доброти, колективізму, взаємодопомоги [17, 41].

Таким чином, можна говорити про унікальне значення ігор з м'ячем для психофізичного зростання дитини.

Аналізуючи літературні джерела щодо застосування міні-баскетболу у роботі з дітьми, необхідно відмітити дисертаційне дослідження В.М.Онищенко (2017), яке було присвячене обґрунтуванню та розробці змісту і структури навчально-тренувального процесу дітей на початковому етапі занять міні-баскетболом.

### **Висновки до розділу 1**

1. На сучасному етапі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, що найперше пов'язано зі способом життєдіяльності дітей і підлітків, а також характеризує ознаки наявності кризи у вітчизняній системі фізичного виховання школярів. У результаті невідповідності між рівнем рухової активності та необхідністю забезпечення розвивального ефекту функціональний стан організму більшості дітей і підлітків упродовж навчання у школі не забезпечується формуванням необхідних резервів, що у період активного біологічного та психічного розвитку, призводить до появи різноманітних патологій.

2. Відсутність науково обґрунтованих педагогічних технологій у системі фізичної культури школярів, які б з одного боку, відповідали природним особливостям розвитку організму, а з іншого – інтересам і потребам дитини, повинна бути нівельована за рахунок впровадження третього уроку з футболу. У сучасній педагогічній науці накопичено чимало досліджень щодо методики фізичної підготовки учнів середньої школи, проте дані про вікові межі сприятливого періоду у роботах різних авторів розходяться. Зміст загальної фізичної підготовки сучасних школярів у закладах загальної середньої освіти не має наукового обґрунтування та не спроможний повною мірою реалізовувати оздоровчі завдання. Методичні рекомендації щодо навчання футболу школярів містять співвідношення засобів різної спрямованості, які не відповідають сенситивним періодам

розвитку організму дітей, здебільшого розроблені без урахування показників ЧСС, а параметри фізичних навантажень мають приблизні характеристики. Крім того, питання навчання техніки фізичних вправ з одночасним підвищенням фізичної підготовленості школярів середньої ланки досліджене недостатньо.

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

Необхідною умовою досягнення мети кожного дослідження є розробка відповідної методології, що дозволяє цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання та уникати дублювання отриманих результатів. Не менш важливою складовою ефективною дослідницької діяльності є організація процесу реалізації поставленої мети, від якої залежать як терміни вирішення окремих завдань, так і достовірність експериментальних даних.

До основи розробки методології дослідження покладені принципи теорії сенситивних періодів [30; 32] та функціональних систем [6], що дозволяє розглядати особистість школяра як відкриту динамічну систему з багатьма взаємопов'язаними компонентами, яка здатна до саморегуляції та саморозвитку.

Причому на ієрархічність та взаємозв'язки елементів указаної системи мають значний вплив як негативні фактори навколишнього середовища, нераціональне харчування та режим життєдіяльності, так і система педагогічних дій, компоненти якої повинні відповідати природним змінам у системі-організмі та інтересам індивіда.

Однак наявність неоднакових обсягів навчального навантаження та різного рівня кадрового та матеріально-технічного забезпечення вимагає дослідження необхідності врахування особливостей організації як процесу фізичного виховання взагалі, так і навчання футболу у закладах загальної середньої освіти невеликих містечок, які знаходяться далеко від обласних центрів.

Крім того, неоднозначність результатів визначення достовірності особливостей розвитку різних структурних з'єднань системи-організму у молодшому шкільному віці також передбачає відповідні дослідження фізичної, координаційної і технічної підготовленості у різні вікові періоди.

Аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури.

Реалізація оздоровчого завдання та формування міцного фундаменту працездатності, що є однією з головних відмінностей предмету «Фізична культура» від інших предметів, що мають місце в системі шкільної освіти, здебільшого здійснюється в процесі розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь і навичок. Причому ефективне впровадження відповідних засобів може бути використано для розвитку творчих здібностей, позитивно впливає на емоційну сферу індивіда та сприяє прояву ряду компонентів морально-вольової підготовленості, що вказує на можливість всебічного та гармонійного розвитку особистості дитини.

Навчання футболу як самостійна педагогічна система має декілька взаємопов'язаних складових, серед яких необхідно відзначити співвідношення обсягів навантаження різної спрямованості, засоби, методи та форми організації. Однак ефективність функціонування вказаної системи залежить від вчасної корекції педагогічних впливів на особистість школяра, що визначає контроль та оцінку як основні інструменти управління процесом фізичної підготовки.

Отже, у процесі дослідження здійснено вивчення літературних джерел у декількох напрямках:

- сучасних тенденцій у технологіях педагогічного впливу, спрямованого на розвиток особистості у системі шкільної освіти;
- статистичних і аналітичних досліджень стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів у процесі навчання;- правових та концептуальних особливостей управління системою фізичного виховання дітей на сучасному етапі розвитку шкільної освіти;
- основ теорії та методики розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку;

- узагальнення наукових даних та досвіду практики щодо формування рухового потенціалу в процесі занять фізичними вправами, зокрема футболом;

- технологій планування, контролю та оцінки ефективності педагогічних впливів на індивіда в період його активного біологічного та психічного розвитку;

- методології та методів дослідження у галузі педагогіки, фізичного виховання та спорту.

Теоретичний аналіз дозволив отримати достатньо повний обсяг інформації щодо теоретико-методичних особливостей розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь і навичок в сучасних умовах функціонування системи фізичного виховання дітей шкільного віку.

Однак органічне поєднання теоретичних положень філософії, педагогіки, біології та спортивної науки вимагало впровадження методів моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, результати яких дозволили виділити ряд взаємопов'язаних принципів, що дозволяють сформуванню фундаменту для взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу.

Визначена загальнорозвивальна спрямованість системи педагогічних впливів дозволила в умовах функціонування сучасної системи фізичного виховання забезпечити, з одного боку, дотримання принципів гуманістичності та всебічного розвитку особистості, а з іншого – динамічності фізичних навантажень та їх відповідності можливостям дітей молодшого шкільного віку, що має наукове обґрунтування за умов управління педагогічним процесом з боку вчителя. А відтак, на підставі вивчення вітчизняних та іноземних літературних джерел, узагальнення провідної педагогічної та спортивної практики розроблена методологія дослідження та визначений зміст комплексу його методів.

Впровадження системного підходу передбачає розглядання об'єкту дослідження як комплексу взаємопов'язаних структурних з'єднань та окремих компонентів, спрямованих на вирішення єдиної мети, зокрема взаємопов'язаного розвиток фізичних якостей та формування рухового фундаменту у дітей молодшого шкільного віку для подальшої активної життєдіяльності.

Однак основні компоненти досліджуваної системи – засоби, методи та форми організації – мають позитивний вплив тільки за умов обґрунтованості їх вибору, що залежить від особливостей та інтересів контингенту та вимагає реалізації принципів особистісно-розвивального навчання.

В такому разі необхідне глибоке вивчення особистості дитини у динаміці та з урахуванням впливу зовнішніх та внутрішніх факторів, що досягається шляхом використання комплексу педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів, а також методів обробки статистичних даних.

Отже, розроблена методологія дослідження передбачає вивчення організму школяра, як цілісної системи з багатьма взаємопов'язаними компонентами, причому якість взаємозв'язків визначає рівень саморегуляції та досягнення гомеостазу з урахуванням впливу гетерохроності розвитку у різних структурних з'єднаннях.

Наявність динамічних процесів в організмі в період активного біологічного та психічного розвитку не виключає вплив різноспрямованих функціональних зрушень, що можуть послаблювати на деякий період взаємозв'язки між окремими компонентами системи-особистості, що потребує врегулювання відповідних процесів шляхом впливу зовнішніх факторів – фізичних навантажень різної спрямованості [8; 31]. Однак, за даними Н. М. Амосова та Г. Л. Апанасенка, застосування зовнішнього фактору регуляції також необхідно з метою стимулювання функціональних систем організму до формування таких обсягів енергопотенціалу, які б дали змогу забезпечити активність життєдіяльності впродовж тривалого періоду

часу. В такому випадку система-процес повина враховувати вікові особливості розвитку системи-особистості, що здійснюється за рахунок корекції фізичних навантажень протягом всього періоду педагогічного впливу.

У свою чергу, П. К. Анохін вказує, що ефективність функціонування системи-процесу залежить від впливу ряду суб'єктивних і об'єктивних факторів, що мають сталий характер або можуть змінюватися, що, з одного боку, характеризує «відкритість» усіх систем, що вивчаються, та їх взаємозв'язок з зовнішнім середовищем, а з іншого – вимагає врахування динамічних процесів розвитку у різні періоди функціонування.

На основі отриманих результатів упровадження різних аналітичних підходів було створено чітке уявлення про структуру системи педагогічних впливів.

Анкетування. Удосконалення системи педагогічних дій у процесі навчання футболу неможливе без урахування інтересів і потреб, суб'єктивних даних стану здоров'я контингенту на який здійснюється педагогічний вплив, що вимагає відповідного дослідження.

Для вивчення самопочуття дітей середнього шкільного віку використовувалася анкета, в яку увійшли найбільш інформативні фактори, що визначають суб'єктивні показники здоров'я. На думку фахівців, такими факторами є: сон, енергопотенціал, що характеризується бажанням рухатися, харчування, фізичне навантаження, а також наявність больових відчуттів [36; 52]. Необхідність вивчення означених показників, що можуть впливати на якість та успішність занять футболом стало підґрунтям для удосконалення анкети дослідження суб'єктивного стану здоров'я школярів.

Оцінка показників самоконтролю проводилася за трибальною системою: «низький» – 1 бал; «середній» – 2 бали; «високий» – 3 бали.

Сон – глибокий сон (3), важко заснути (2), перерви у сні (1).

Пробудження – швидке (3), повільне (2), дуже повільне (1).

Самопочуття після сну – добре (3), задовільне (2), не задовільне (1).

Бажання рухатися – велике (3), середнє (2), мале (1).

Стомлюваність під час тренування – мала (3), середня (2), велика (3).

Самопочуття після тренування – добре (3), задовільне (2), незадовільне (1).

Потовиділення під час тренування – середнє (3), мале (2), велике (1).

Апетит – підвищений (3), середній (2), знижений (1).

Питний режим – середній (3), знижений (2), підвищений (1).

Біль – нема (3), м'язово-суглобовий (2), головний, серцевий, печінковий (1), якщо присутні два чи більше варіантів – 0 балів.

Найбільш високі суми балів свідчать про високий рівень фізичного стану школяра, малі – потребують індивідуальної корекції освітнього процесу.

Рівень суб'єктивного стану здоров'я визначається наступними критеріями: 31-40 – стан задовільний; 25-30 балів – необхідна корекція навантаження; менше ніж 25 балів – необхідне медичне обстеження та консультація лікаря. Однак, слід зауважити, що індивідуальність кожного організму та різне сприйняття впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на його функціонування виключає можливість однозначного підходу до оцінки суб'єктивного стану здоров'я дитини .

Спостереження. Застосування в освітньому процесі нових педагогічних впливів вимагає, щоб від об'єкта дослідження до дослідника надходила термінова інформація, що досягається різними методами, як педагогічного, так і біологічного характеру. Одним з таких методів є педагогічне спостереження, що у нашому дослідженні було закритого й відкритого типу [11; 54]. Основним об'єктом спостереження були хлопчики молодшого шкільного віку. Передбачалася оцінка впливу фізичних навантажень на серцево-судинну й нервову системи, фізичну підготовленість і самопочуття в цілому.

У першому випадку візуально оцінювався стан стомлюваності за показниками кольору обличчя, потовиділення, координації рухів, рухливості

й активності дитини в процесі виконання навантаження та після нього (табл. 2.1).

У другому випадку визначалася ефективність обсягів та інтенсивності навантаження, форм і методів організації навчально-виховного заняття за показниками емоційної сфери – бажанням тренуватися, словесними вигуками, рухливістю, розмовою й проявом позитивних або негативних емоцій.

Таблиця 2.1

Симптоми втоми після навантажень різної величини

Показник	Середнє навантаження	Велике навантаження	Надмірне навантаження (безпосередні зміни)	Відновний період після надмірного навантаження
Колір шкіри	Легке почервоніння	Значне почервоніння	Дуже значне почервоніння або надмірна блідість	Блідість, що зберігається протягом кількох днів
Рухи	Упевнені	Збільшення помилок при виконанні, зниження точності появи невпевненості	Значне порушення координації в'яле виконання рухів, поява явних помилок	Порушення рухів, безсилля на наступному тренувальному занятті
Зосередженість	Нормальна, корегуючі накази виконуються, повна увага під час пояснення і показу вправ	Неуважність під час пояснення. знижене сприйняття при опрацюванні техніки і тактики, знижена здатність до диференціації	Значно знижена зосередженість, велика нервозність, неуважність. дуже уповільнена реакція	Неуважність, нездатність виправити рухи після 24 і 48 годин відпочинку, нездатність зосередитись під час розумової роботи
Настрій	Піднесений, радісний, бадьорий	Деяко приголомшені, але радісний, с	Поява сумнівів щодо цінності, смислу	Пригніченість, безперервні сумніви щодо

		результати у тренуванні. відповідні очікуваням, радість з приводу майбутнього тренування	тренування, страх перед новим тренуванням	цінності тренування, пошук причин для відсутності на тренуванні
--	--	--	---	---

Паралельно з методом педагогічного спостереження здійснювалися хронометрування й фотозйомка, що дозволяють у комплексі оцінити педагогічний вплив навантажень.

Антропометрія. У зміст антропометричних вимірювань включені параметри, що характеризують рівень фізичного розвитку – довжина й маса тіла, окружність грудної клітки.

Антропометричні вимірювання проводилися за загальноприйнятою методикою, відповідно до положень, що прийняті у антропології [11; 37]. Усі виміри проводилися на попередньо перевірених приладах. При повторних вимірах були використані ті ж прилади, що й у первинному вимірі.

Довжина тіла вимірялася ростоміром з точністю до 0,5 см у ранковий час. Довжина тіла є одним з найважливіших показників фізичного розвитку дитини. Це найбільш стабільний показник, тому зрушення величини довжини тіла не тільки відбивають внутрішні процеси, що відбуваються в зростаючому організмі, але й мають вагоме самостійне значення. Показники довжини тіла, як правило, є вихідними при оцінці маси тіла й інших ознак фізичного розвитку.

Маса тіла порівняно з довжиною є більш лабільним показником фізичного розвитку, швидше й помітніше піддається впливу різних внутрішніх і зовнішніх факторів. За зміною показників маси тіла й співвідношення його з довжиною можна судити про позитивне або негативне реагування організму на ряд факторів зовнішнього середовища. Оцінка маси тіла буде правильною тільки при зіставленні її з довжиною.

Вимір маси тіла проводився на медичних вагах важільної системи з точністю до 0,5 кг. При закритому замку ваг обстежуваний без верхнього одягу й взуття ставав на середину площадки. Зважування проводилося в ранковий час до прийому їжі.

Окружність грудної клітини вимірювалася у трьох фазах: у спокої; під час видиху та вдиху. Дослідження окружності грудної клітини у спокої проводилося під час невимушеної розмови і у момент відповіді досліджуваного фіксувався результат за допомогою спеціальної стрічки.

Інші два показники окружності грудної клітини надали змогу визначити грудну екскурсію (розмах), що також може характеризувати функціональний стан дихальної системи.

Педагогічне тестування. Вітчизняною і закордонною метрологією розроблені основні вимоги до стандартизації тестів, тобто вибору тих чи інших контрольних вправ, які з найбільшим ефектом вирішують завдання дослідження. У процесі складання програми визначення фізичної підготовленості молодших школярів були використані ті контрольні вправи, які пройшли як теоретичне обґрунтування, так і практичну перевірку педагогічною та спортивною практикою [10; 49 та ін.].

Педагогічне тестування застосоване для вивчення стану розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидко-силових якостей.

Стан розвитку максимальної сили (кг) в процесі дослідження визначався за допомогою методу динамометрії, впровадження якого дозволяло визначати силу кисті дитини.

Швидкість оцінювалася за результатами бігу на 30 м з високого старту (с).

Для оцінки швидко-силових якостей застосовувалися стрибок вгору зі змахом рук (см), результат якого визначався за допомогою стрічкопротягувального приладу конструкції В.А. Абалакова.

Для визначення стану розвитку витривалості хлопчиків молодшого шкільного віку застосовувався біг на 1000 м (хв, с) з високого

старту. Контрольні випробування – біг на 30 та 1000 м, а також човниковий біг 2x15 м – проводилися в умовах змагань. Час, показаний випробуваними в процесі виконання цих вправ фіксувалося за допомогою електронного секундоміра з точністю до 0,1 с.

Результати бігових вправ реєструвалися в умовах відкритого атлетичного стадіону відповідно до правил змагань з легкої атлетики [80]. Під час бігу на 1000 метрів, випробувані бігли групами по 4-5 осіб а на доріжці, через кожні 50 м розташовувалися помічники експериментатора, завдання яких полягало в тому, щоб забезпечити рівномірне проходження дистанції випробуваними.

Визначення рівня гнучкості у хребтному стовпі здійснювалося в такий спосіб: випробуваний, перебуваючи на гімнастичній лаві, не згинаючи ніг у колінах, виконував нахил уперед, торкнувшись пальцями фіксатора, пересував його по розміченій планці долілиць, нахилиючись до межі, зберігаючи це положення 2 с. На рівні опорної площадки на вимірювальній лінійці ставилася нульова оцінка «0». У випадку розташування кистей вище нульової оцінки гнучкість оцінювалася негативним числовим значенням. Якщо пальці кисті перебували нижче рівня ослона, то гнучкість оцінювалася позитивним числовим значенням. Тест проводився тричі, фіксувався кращий результат.

Човниковий біг 2x15 м (с) характеризував швидкісну координацію рухів. Човниковий біг 2x15 м проводився на рівній площадці. Посередині риси, розташованої у 15 метрах від старту розміщалися кола радіусом 50 см із центром на лінії. З положення високого старту за командою «Марш!» випробуваний пробігав 15 м, торкався рукою центра кола й швидко вертався до стартової риси. Враховувався час від команди «Марш!» до моменту повернення на стартову лінію. Для визначення стану розвитку рівноваги застосовувався тест «Фламінго». В процесі виконання тесту «Фламінго» виконується балансування на одній нозі на підставці такого розміру: довжина 50 см, висота 4 см, ширина 3 см. Досліджуваний, стає на підставку однією

ногою і намагається балансувати на ній так довго, як зможе. Інша нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту досліджуваний може спиратися рукою на педагога, щоб набути стійкого положення. Тест починається після того, коли той, досліджуваний, зможе стояти самостійно на підставі без підтримки.

З метою дослідження особливостей розвитку здібності до відтворення просторово-часових параметрів рухів, була застосована хода по прямій без зорового орієнтиру. Для реалізації даного завдання була намальована крейдою пряма лінія, довжиною 10 м, по якій повинний був пройти школяр із зав'язаними очима. Відхилення від прямої лінії фіксувалося на відмітці у 10 м у см.

Загальна координація рухів визначалася за результатами часу виконання трьох перекидів уперед за одну серію (підхід).

Дослідження м'язової чутливості (кг) здійснювалося за допомогою вимірювання кистьової динамометрії в 50% від максимальної сили без зорового орієнтиру.

М'язово-дистанційна диференціація зусиль визначалася за кількістю накидання кілець на штатив з відстаней від 1,5 до 3,5 м.

Визначення технічної підготовленості юних футболістів здійснювалося за результатами наступних контрольних вправ:

1. Ведення м'яча стопою, с;
2. Зупинка м'яча підошвою, бали;
3. Удари по м'ячу на дальність, м;
4. Удари по м'ячу на точність, бали;
5. Жонглювання м'ячем.

Ведення м'яча на швидкість виконувалося з лінії старту до лінії фінішу човниковим способом 2x15м з обведенням стійки, яка розташована на відстані 15 м. На останніх 10-15 м дистанції повинно бути не менше трьох торкань м'яча. Ведення м'яча юний футболіст починав за сигналом будь-

якою частиною стопи, при цьому фіксувався час, коли м'яч перетинає лінію фінішу.

Зупинка м'яча підшвою проводилася в залі. На відстані 5 м від тренера розміщувалися юні спортсмени. З середньою швидкістю (0,5 м/с) тренер котив м'яч підлогою. Завдання – зупинити м'яч підшвою. Правильне виконання (м'яч залишається під підшвою) оцінюється в один (1) бал. Неправильне – 0. Виконувалося три спроби.

Удар по м'ячу на дальність виконувався правою або лівою ногою (м'яч нерухомий) з розбігу будь-яким способом. Дальність польоту вимірювалася з місця удару до точки, де м'яч зупинився в «коридорі» шириною 10 м. Для кожного удару по м'ячу надавалося дві спроби. Зараховувався найкращий результат.

Удар по м'ячу на точність виконувався наступним способом: юний футболіст виконував 5 ударів по нерухомому м'ячу з відстані 6 метрів по розміщеним на зоні-лінії футбольних воріт (3x2 м). Оцінка результатів проводилася за бальною шкалою:

- потрапляння в штангу – 1 бал;
- потрапляння в середину – 2 бали;
- потрапляння в бокову зону – 3 бали.

Жонглювання м'ячем проводилося за сигналом тренера. Юний футболіст виконував удари будь-якою частиною лівої або правої ноги по м'ячу до того моменту, поки він не торкався підлоги чи будь-якого предмету на майданчику. Надавалося дві спроби – зараховувалася кількість ударів по м'ячу ногою з кращої спроби.

Педагогічний експеримент розглядався як заплановане й організоване втручання дослідником в освітній процес з фізичної культури школярів. Таке втручання, насамперед, вимагало розробки планів і їхню реалізацію без шкоди для фізичного та психічного стану досліджуваних [11].

Таким чином, у процесі констатувального етапу педагогічного експерименту здійснювалося вивчення об'єкта із застосуванням комплексної методики.

На підставі отриманих даних вивчено структуру фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків, на основі чого визначено раціональне співвідношення відповідних обсягів фізичних навантажень, що є науковим обґрунтуванням методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу.

У процесі формувального етапу педагогічного експерименту отримані результати впроваджувалися у практику секційних занять з футболу та перевірки ефективності методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей школярів у процесі занять з футболу.

Цифрові результати дослідження підлягали перевірці на достовірність із застосуванням методів обробки статистичних даних. Зокрема застосовували вибірковий метод і факторний аналіз. Обчислювалися такі показники: середнє арифметичне значення варіаційного ряду ( $\bar{X}$ ), середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), помилка середньої арифметичної ( $m$ ), коефіцієнт варіації ( $V\%$ ) та інші значення.

Вірогідність розходжень між середніми арифметичними визначалася за допомогою  $t$  - критерію Ст'юдента, при рівні значимості (на підставі статистичних таблиць).

Визначення найбільш інформативних показників у структурі фізичної та координаційно-технічної підготовленості дітей шкільного віку під час занять футболом, здійснено за допомогою факторного аналізу з залученням методу головних компонентів. У процесі вищезгаданого аналізу вважалося, що найбільший вплив на формування фактору оказують ті показники, що мають коефіцієнт  $0,7-0,9$ , причому вагу окремого компоненту підготовленості можуть визначати як один показник, так і декілька, що в

останньому випадку збільшує внесок фізичної або технічної здібності у відповідну структуру.

За стандартним методом визначення порівняльних норм у спортивній метрології визначено критерії та нормативи оцінки фізичної та координаційно-технічної підготовленості у вигляді оціночних таблиць [55].

Таким чином, застосування ідеї системного підходу при вивченні компонентів структури технічної і фізичної підготовленості школярів, вимагало використання відповідних методів математичного аналізу, що дозволяють одержати достовірні й інформаційно значимі результати. Всі розрахунки проводилися з використанням ПК і застосуванням програми «Statistica» у форматі «Windows» [19].

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася протягом 2020–2021 років та включала три взаємопов'язаних етапи.

На першому етапі (вересень 2020 р.) виконано теоретичний аналіз стану проблеми дослідження обґрунтовано актуальність теми, визначено понятійно-категоріальний апарат та алгоритм проведення дослідження.

Другий етап дослідження (жовтень 2020 – травень 2021 рр.) включав формувальний етап педагогічного експерименту, під час якого здійснено апробацію методики в освітній процес секційних занять з футболу учнів середньої школи експериментальної групи (ЕГ) та перевірку її ефективності. Школярі, які входили до контрольної групи (КГ), займалися за традиційною програмою навчання футболу.

На третьому етапі (червень 2021 р.) виконано аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.

## **РОЗДІЛ 3 ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ І РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ**

### **3.1. Критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості**

Контроль і оцінювання в процесі навчання школярів є одним із важливих засобів формування мотивації і стимулювання їх навчально-пізнавальної діяльності, зокрема і у фізичному вихованні. Оцінка стимулює активність, проте вона повинна мати адекватні критерії, враховувати індивідуальні особливості тих, хто навчається, заохочувати старанність, брати до уваги динаміку особистих досягнень протягом навчального року [3; 6]. Оцінювання навчальних досягнень важливе і у позакласній роботі зі школярами, оскільки дає можливість учителю аналізувати відповідність отриманого результату педагогічним завданням, створює підґрунтя для управління освітнім процесом дозволяє вносити відповідні корективи [16]. Безсумнівно, це стосується і оцінювання успішності учнів початкових класів під час занять фізичними вправами в умовах шкільних секцій. Проте оцінювання, на думку О. В. Тимошенка, поряд з іншими компонентами освітнього процесу (змістом, методами, засобами, формами) повинне здійснюватися відповідно до вимог сучасного суспільства та враховувати пріоритети і цілі освіти в першій ланці школи.

Отже, система контролю за успішністю школярів, які відвідують шкільні секції ґрунтується на управлінні процесом навчання обраного виду спорту. Виконання контрольних нормативів і тестів виконує головну роль у системі контролю знань, умінь, навичок і фізичної досконалості [2; 4; 5; 9; 11]. Це обґрунтовує необхідність розробки відповідних критеріїв і контрольних нормативів, що дають можливість виявити рівень сформованості умінь і навичок, розвитку різних фізичних якостей учнів з футболу. При цьому контрольні нормативи мають бути диференційованими,

тобто оцінювати рухові можливості школярів відповідно до віку та індивідуальних особливостей .

У сучасній теорії та практиці багаторічної підготовки футболістів існують мет одичні розробки щодо контролю підготовленості тих, хто займається, на різних етапах навчально-тренувального процесу [4; 11 та ін.]. Однак питання науково обгрунтованих критеріїв оцінювання навчальних досягнень у футболі підлітків, які займаються в шкільних секціях у сучасній педагогічній науці розглянуто недостатньо.

*Таблиця 3.1*

Критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної  
підготовленості учнів 5 класу

№ з/п	Показник	Рівень підготовленості		
		Високий	Середній	Низький
1.	Біг 30 м. с	5,8-6.1	6,2-6,7	6.8-7.1
2.	Кистьова динамометрія, кг	12.5-14.0	9.5-12,0	6,5-9.0
3.	Стрибок у гору, см	31,0-34.0	27,5-30,5	24,0-27,0
4.	Стрибок у довжину, см	136,5-151,5	121,0-136,0	105,5-120.5
5.	Нахил тулуба вперед, см	6-7	4-5	2-3
6.	Біг 1000 м. хв. с	4,9-5,7	5,8-6.6	6,7-7,5
7.	Тест «Фламінго», с	16,9-18.7	15,0-16.8	13,1-14,9
8.	Біг 2x15 м. с	7,2-8,2	8.3-9,3	9,4-10.4
9.	Ходьба по прямій із закритими очима, см	42.0-46.5	37,0-41,5	32,0-36,5
10.	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м. разів	2	1	0
11.	Три перекиди вперед, с	5,4-6,2	6,3-7,1	7,2-8,0
12.	50% від макс. зусилля без зорового орієнтиру, кг	10-11	7-9	5-6
13.	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	10,8-12.4	12,5-14.1	14,2-15,8
14.	Зупинка м'яча підошвою, балів	3	1-2	0
15.	Удари по м'ячу на дальність, м	25,5-28.0	22,5-25,0	19,5-22,0
16.	Удари по м'ячу на точність, балн	3	1-2	0

17.	Жонглювання м'ячем, разів	3	2	1
-----	------------------------------	---	---	---

Критерії оцінювання ефективності освітнього процесу фізичного виховання виступають засобом кількісної та якісної оцінки параметрів результату та визначення якості реалізації його завдань.

Тому у нашому випадку науково обгрунтовано вибір критеріїв оцінювання успішності учнів початкової школи, які є найбільш значущими і входять у структуру підготовленості з футболу. Результати експериментального дослідження та їх аналіз із застосуванням методів математичної статистики дозволили розробити критерії оцінювання фізичної і техніко-координаційної підготовленості молодших школярів, які займаються футболом у шкільних секціях, у вигляді оціночних таблиць, до змісту яких увійшли найбільш інформативні показники з визначеними нормативами (табл. 3.1–3.3).

*Таблиця 3.2*

**Критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної  
підготовленості учнів 6 класу**

№ з/п	Показник	Рівень підготовленості		
		Високий	Середній	Низький
1.	Біг 30 м, с	5,5-5,9	6,0-6,4	6,5-6,9
2.	Кистьова динамометрія, кг	15,0-18,0	11,5-14,5	8,0-11,0
3.	Стрибок у гору, см	36,0-39,5	32,0-35,5	28,0-31,5
4.	Стрибок у довжину, см	142,0-157,5	126,0-141,5	110,0-125,5
5.	Нахил тулуба вперед, см	8-9	6-7	4-5
6.	Біг 1000 м. хв. с	4,5-5,3	5,4-6,2	6,3-7,1
7.	Тест «Фламінго», с	17,9-19,9	15,8-17,8	13,7-15,7
8.	Біг 2x15 м. с	7,1-7,9	8,0-8,8	8,9-9,7
9.	Ходьба по прямій із закритими очима, см	24-28	29-33	34-38
10.	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м. разів	3	2	1
11.	Три перекиди вперед, с	4,8-5,4	5,5-6,1	6,2-6,8
12.	50°/о від максимального	10-11	8,5-9,5	7,0-8,0

	зусилля без зорового орієнтиру, кг			
13.	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	10.0-11.4	11.5-12,9	13.0-14.4
14.	Зупинка м'яча підшвою, балів	3	2	1
15.	Удари по м'ячу на дальність, м	32-35	28,5-31,5	25-28
16.	Удари по м'ячу на точність, бали	3	2	1
17.	Жонглювання м'ячем, разів	8-9	5-7	3-4

Запропонований підхід, окрім отримання результатів ефективності педагогічних дій та формування зворотного зв'язку від учня до вчителя, також дозволяє диференціацію дитячого контингенту на три групи за рівнем підготовленості – високим, середнім та низьким, що знижує вірогідність перенапруження різних функцій організму.

Обрані засоби є інформативні і водночас прості у використанні, застосовуються доволі часто у процесі реалізації комплексів загально-розвивальних, спеціально підготовчих вправ та засобів навчання техніки футболу, що дозволяє здійснювати оперативний контроль впродовж всього навчального року.

*Таблиця 3.3*

Критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості учнів 7 класу

№ з/п	Показник	Рівень підготовленості		
		Високий	Середній	Низький
1.	Біг 30 м. с	5.1-5.5	5.6-6.0	6,1-6.5
2.	Кистьова динамометрія, кг	16-18	13-15	10-12
3.	Стрибок у гору, см	38.0-41,0	34,5-37,5	31,0-34.0
4.	Стрибок у довжину, см	160.0-174,5	145,0-159,5	130,0-144.5
5.	Нахил тулуба вперед, см	9-10	6-8	4-5
б.	Біг 1000 м. хв. с	4.6-5,2	5,3-5,9	6,0-6.6
7.	Тест «Фламінго», с	17,8-19.6	15,9-17,7	14,0-15.8
8.	Біг 2x 5 м. с	7,0-7,7	7,8-8,5	8.6-9,3

9.	Ходьба по прямій із закритими очима, см	15-17	18-20	21-23
10.	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м. разів	3	1-2	0
11.	Три перекиди вперед, с	4.3-4.9	5,0-5,6	5,7-6,3
12.	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, кг	11-12	8-10	6-7
13.	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	9,2-10,4	10,5-11,7	11,8-13.0
14.	Зупинка м'яча підшвою, балів	3	2-3	1
15.	Удари по м'ячу на дальність, м	35,5-39,0	31,5-35,0	27,5-31.0
16.	Удари по м'ячу на точність, бали	3	2-3	1
17.	Жонглювання м'ячем, разів	8-9	6-7	4-5

Отже, результати факторного аналізу структури фізичної і координатно-технічної підготовленості свідчать, що у 5 класі, значну перевагу мають ті показники, які характеризують стан розвитку фізичних якостей.

Серед головних компонентів змісту контролю навчальних досягнень у процесі занять з футболу необхідно відзначити силу, швидко-силові та швидкісні якості. Серед найбільш значущих показників головного фактору також має місце удар по м'ячу на дальність, що відображає стан розвитку балістичної сили.

Однак наступний фактор, на відміну від попередньої вікової групи, має незначні відмінності в обсязі внеску у структуру, а його зміст формують результати визначення рівня просторової орієнтації, швидкісної координації та спеціальної м'язово-просторової диференціації зусиль. На нашу думку, такий розподіл найбільш значущих рухових показників свідчить про збільшення засобів спеціальної спрямованості, що зі свого боку

вимагає розширення кількості тих вправ, котрі забезпечують зміст оперативного контролю.

Про підтвердження цієї гіпотези свідчать результати аналізу структури фізичної і координаційно-технічної підготовленості учнів. Зміст головного фактору забезпечують ті самі показники, що й у 7-річному віці – біг на 30 м, кистьова динамометрія, стрибок угору з місця та удар по м'ячу надальність. Однак обсяг внеску другого фактору майже не відрізняється від обсягу головного, а його формування визначають найбільші коефіцієнти результатів дослідження рівня розвитку гнучкості, м'язового відчуття, спеціальної швидко-просторової диференціації м'язових зусиль та точності і відчуття швидко-просторових параметрів.

Отже, з метою наукового обґрунтування системи контролю успішності процесі секційних занять з футболу у початковій школі розроблено критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості учнів 5–7 класів, що представлено у вигляді оціночних таблиць для кожного віку зарівнями.

Запропоновані критерії оцінювання водночас визначають ефективність реалізації завдань освітнього процесу – оздоровчих та освітніх і виступають засобом якісної оцінки результату взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі секційних занять з футболу, що виражається у рівні навчальних досягнень тих, хто займається.

### **3.2. Експериментальна перевірка методик і розвитку фізичних якостей**

Ефективність упровадження в освітній процес фізичного виховання школярів будь-якої нової технології або методики оцінюється з позиції реалізації його завдань, зокрема освітніх і навчальних, що виражається у рівні навчальних досягнень учнів, динаміці різних сторін

підготовленості. У випадку, коли отриманий внаслідок застосування запропонованої методики результат навчання рівний очікуваному або перевищує його, її вважають ефективною.

Розробка і застосування нового змісту, засобів та методів взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі секційних занять з футболу з позиції оцінки приросту технічної майстерності, координаційних та інших фізичних якостей.

Для дослідно-експериментальної перевірки ефективності методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу, що включає засоби, методи сполученого педагогічного впливу, раціональне співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості у процесі фізичної та координаційно-технічної підготовки, об'єктивні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів, досліджуваній контингент був розподілений на дві пропорційні групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ).

У результаті статистичного порівняння вихідних та контрольних результатів педагогічного тестування учнів початкової школи підтверджено ефективність методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу. Так, на прикладі 8-річних хлопчиків простежено характер динаміки фізичної та координаційно-технічної підготовленості молодших школярів в умовах формувального етапу педагогічного експерименту протягом навчального року (табл.3.4-3.5).

Таблиця 3.4

Динаміка фізичної та координаційно-технічної підготовленості

№ п/п	Показник	До експерименту		Після експерименту		Приріс т %	Достовірність	
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$		$t$	$p$
		1.	Біг 30 м, с	6,3	0,6	5,6	0,6	11,7

								1
2.	Кистьова динамометрія, кг	13,1	1,4	14,6	1,4	10,8	3,71	$p \leq 0,001$
3.	Стрибок угору, см	33,5	3,5	36,8	3,8	9,4	3,13	$p \leq 0,01$
4.	Стрибок у довжину, см	133,9	14,6	154,1	15,7	14,0	4,62	$p \leq 0,001$
5.	Нахил тулуба, см	6,5	0,7	7,6	0,9	15,6	4,73	$p \leq 0,001$
6.	Біг 1000 м, хв., с	5,9	0,7	5,6	0,6	5,2	1,59	$p > 0,05$
7.	Тест «Фламініго», с	17,0	2,0	17,2	1,8	1,2	0,36	$p > 0,05$
8.	Біг 2x15 м, с	8,4	1,0	8,0	0,9	4,9	1,46	$p > 0,05$
9.	Ходьба по прямій із закритими очима, см	31,0	4,0	17,9	2,0	53,6	14,35	$p \leq 0,001$
10.	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м, разів	1,7	0,2	1,7	0,2	0	0	$p > 0,05$
11.	Три перекиди вперед, с	5,9	0,6	5,2	0,6	12,6	4,04	$p \leq 0,001$
12.	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтиру, кг	9,0	1,0	9,2	1,0	2,2	0,69	$p > 0,05$
13.	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	12,4	1,4	10,6	1,2	15,6	4,78	$p \leq 0,001$
14.	Зупинка м'яча підшвою, балів	2,4	0,3	2,8	0,3	15,4	4,62	$p \leq 0,001$
15.	Удари по м'ячу на дальність, м	29,6	3,2	33,9	3,6	13,5	4,37	$p \leq 0,001$
16.	Удари по м'ячу на точність, бали	2,1	0,3	2,6	0,3	21,3	5,77	$p \leq 0,001$
17.	Жонгливання м'ячем, разів	5,9	0,7	7,1	0,8	18,5	5,53	$p \leq 0,001$

З'ясовано що показники бігу на 30 учнів ЕГ покращилися на 11,7%, в той час як у хлопчиків КГ цей результат дорівнює 6,7%. В останніх сила кисті збільшилася на 8,1%, але в тих хлопчиків, які займалися за розробленою методикою, відповідна динамічність має обсяг у 10,8% при  $p \leq 0,01-0,001$ .

Серед хлопчиків ЕГ довжина стрибків угору та довжину достовірно збільшилася відповідно на 9,4 та 14,0% в той час як у школярів КГ ці результати дорівнюють 6,6 та 12,8% при  $p \leq 0,01-0,001$ .



1.	Біг 30 м, с	6,2	0,6	5,8	0,6	6,7	2,40	$p \leq 0,01$
2.	Кистьова динамометрія, кг	13,0	1,3	14,1	1,5	8,1	2,83	$p \leq 0,01$
3.	Стрибок угору, см	33,7	3,6	36,0	3,9	6,6	2,21	$p \leq 0,05$
4.	Стрибок у довжину, см	133,7	14,5	152,0	15,7	12,8	4,37	$p \leq 0,001$
5.	Нахил тулуба, см	6,5	0,8	7,1	0,9	8,8	2,54	$p \leq 0,05$
6.	Біг 1000 м, хв., с	5,8	0,6	5,6	0,7	3,5	1,11	$p > 0,05$
7.	Тест «Фламінго», с	17,1	1,9	17,2	2,0	0,6	0,18	$p > 0,05$
8.	Біг 2x15 м, с	8,3	0,9	8,1	1,0	2,4	0,76	$p > 0,05$
9.	Ходьба по прямій із закритими очима, см	31,3	3,8	19,0	2,2	48,9	14,28	$p \leq 0,001$
10.	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м, разів	1,6	0,2	1,5	0,2	6,4	1,8	$p > 0,05$
11.	Три перекиди вперед, с	5,7	0,7	5,3	0,7	7,2	2,06	$p \leq 0,05$
12.	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтиру, кг	8,8	0,9	9,1	1,1	3,3	1,08	$p > 0,05$
13.	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	12,3	1,4	11,0	1,3	11,2	3,47	$p \leq 0,01$
14.	Зупинка м'яча підшвою, балів	2,2	0,2	2,5	0,3	12,8	4,24	$p \leq 0,001$
15.	Удари по м'ячу на дальність, м	29,8	3,1	33,1	3,7	10,5	3,49	$p \leq 0,01$
16.	Удари по м'ячу на точність, бали	2,3	0,3	2,5	0,3	8,3	2,40	$p \leq 0,05$
17.	Жонглювання м'ячем, разів	5,7	0,6	6,6	0,7	4,6	4,98	$p \leq 0,001$

Швидкість ведення м'яча стопою збільшилася у молодших школярів КГ на 11,2%, але серед контингенту ЕГ цей результат становить 15,6% при  $p \leq 0,01-0,001$ .

Якість зупинки м'яча підшвою покращилася в обох групах, однак у хлопчиків ЕГ відповідна динамічність більше на 2,6% ( $p \leq 0,001$ ).

Дальність удару м'яча у представників КГ збільшилася за 8 місяців секційних занять з футболу на 10,5%, а в їх одноліток ЕГ, які займалися за запропонованою методикою – на 13,5% ( $p \leq 0,01-0,001$ ).

Приріст точності ударів по м'ячу в учнів ЕГ становить 21,3%, тоді як у

школярів КГ, які займалися за традиційною програмою, цей результат становить тільки 8,3%, проте є достовірним ( $p \leq 0,05-0,001$ ).

Якість жонглювання також має значні відмінності в обох групах і якщо у хлопчиків ЕГ позитивна динаміка відзначена в обсязі 18,5%, то у їх одноліток з КГ – тільки 4,6%, проте засвідчено її достовірність  $p \leq 0,001$ .

Таким чином, наявність вищих приростів рухових якостей та кращої динаміки координаційно-технічної підготовленості молодших школярів ЕГ підтверджує ефективність методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу.

### **Висновки до розділу 3**

Для підвищення ефективності управління освітнім процесом на заняттях з футболу розроблені критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості за рівнями – високим, середнім та низьким, що представлено у вигляді оціночних таблиць з урахуванням вікових особливостей школярів. Запропонований підхід дозволяє здійснювати диференціацію контингенту за рівнем підготовленості, а також визначення найбільш значущих її компонентів і проведення оперативного контролю, що в свою чергу, забезпечує можливість систематичної корекції педагогічних дій як загальнорозвивального, так і спеціально підготовчого характеру.

Ефективність запропонованої методики вивчалася з позиції оцінки динаміки показників фізичної підготовленості та технічної майстерності учнів початкової школи на формувальному етапі педагогічного експерименту. Встановлено, що приріст показників розвитку фізичних якостей і координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років ЕГ є достовірним за більшістю досліджуваних показників і знаходиться в межах від 9,4% до 53,6% при  $p \leq 0,05-0,001$ , проте динаміка результатів тестів на прояв

загальної витривалості (біг 1000 м, хв, с), рівноваги (тест «Фламінго», с), швидкісної координації (біг 2x15 м, с), м'язового відчуття (точність відтворення 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, кг), м'язово-дистанційної диференціації зусиль виявилася недостовірною ( $p > 0,05$ ). Щодо учнів молодших класів КГ, то достовірні динаміка спостерігається у тих самих показниках, що і хлопчиків ЕГ і коливається в межах 4,6-48,9% при  $p \leq 0,05-0,001$ , в інших показниках прирости виявилися статистично не значущими ( $p > 0,05$ ).

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз стану реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання школярів засобами футболу засвідчив ознаки кризи у вітчизняній системі фізичного виховання школярів, що найперше пов'язано зі способом життя дітей і підлітків, стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, недостатнім обсягом раціонально організованої рухової активності дітей, наявністю дисбалансу між вирішенням освітніх і оздоровчих завдань під час викладання предмету

«Фізична культура» та невідповідністю їх змісту сенситивним періодам рухового розвитку сучасних школярів. З позиції сьогодення спостерігається недостатність науково обґрунтованих педагогічних технологій у системі навчання фізичної культури школярів, що, з одного боку, відповідали би віковим особливостям психофізичного розвитку організму, а з іншого – інтересам і потребам дітей та одночасно сприяли реалізації оздоровчих завдань. Традиційні програми та рекомендації щодо навчання футболу школярів містять співвідношення засобів різної спрямованості, що здебільшого не відповідають сенситивним періодам психофізичного розвитку організму дітей, а тому однією з ефективних технологій навчання футболу є взаємопов'язане формування рухових умінь та навичок та розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Вивчення динаміки суб'єктивного стану здоров'я показало, що у дітей спостерігається складний адаптаційний період, що відображається у перенапруженні деяких функцій організму, пов'язаному з навчальною діяльністю та збільшенням обсягу рухової активності за рахунок відвідування секційних занять з футболу. Антропометричні вимірювання підтвердили, що показники тотальних розмірів тіла хлопчиків зростають, що пов'язано з віковими особливостями розвитку дітей середнього шкільного віку. Простежено динаміку розвитку фізичних якостей та координаційно-технічної підготовленості підлітків, визначено, що з 11 до 13 років найбільший приріст спостерігається у результатах нахилу тулуба (40,0%),

кистьової динамометрії (17,6%) та стрибка вгору (14,0%) при  $P < 0,001$ ; з 8 до 9 років найбільш стрімка позитивна динаміка визначена за показниками стрибка у довжину з місця (12,9%), кистьової динамометрії (8,8%), нахилу тулуба (8,7%) та бігу на 30 м (7,1%; при  $P < 0,001$ ; з 7 до 8 років у хлопчиків покращується кількість накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м на 56,0% та зменшується відхилення від прямої лінії в процесі ходьби без зорового орієнтиру на 22,7%, час трьох перекидів вперед скорочується на 14,4%, а диференціація м'язових зусиль за показниками 50% від максимальної динамометрії покращується на 7,0% ( $P < 0,001$ ); з 8 до 9 років точність просторової орієнтації без зорового орієнтиру підвищується на 50,5%, показники зупинки м'яча та точність ударів покращується на 16,0%, результати ударів на дальність та жонглювання м'ячем - на 10,8% відповідно ( $P < 0,001$ ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абызов М.М. Формирование координации движений в условиях учебной задачи / Абызов Михаил Михайлович: автор. ... к.псих.наук: 19.00.07.: М: МГУ. – 18с.
2. Агапов Д.В. Исследование координационных способностей у школьников, занимающихся бейсболом на этапе начальной подготовки / Д.В. Агапов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, Харьков. – №4, 2018. – С.7-9.
3. Ажиппо О.Ю. Особливості вікової динаміки фізичного розвитку основних фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку / О.Ю. Ажиппо, Т.І. Дорофєєва, В.С. Лабунець // Теорія та методика фізичного виховання. – №8. – 2019. – С.31-34.
4. Ажиппо О.Ю., Водоп'янов Д.В. Розвиток фізичних якостей з одночасним засвоєнням техніки лижних ходів на уроках з лижної підготовки у школярів середніх та старших класів / О.Ю. Ажиппо, Д.В. Водоп'янов // Теорія та методика фізичного виховання. – №11. – 2010. – С.15-18.
5. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоров'я, 2019. – 216с.
6. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова : алгоритм здоровья; человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2012. – 464с.
7. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення/О.Андреева//Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2007. – №2. – С. 10-13.
8. Антипкин Ю.Г. Осодержании VI конгресса педиатров Украины «профессиональный диалог о самом важном» /Ю.Г. Антипкин, Р.А. Моисеенко // Здоров'я України. – 2019. – №21. – С.242-245.
9. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2017. – 132с.
10. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического виховання /

- В.Г.Арефьев.–Камьянець-Подільський:ППБуйницькийО.А.,2011.–368с.
11. Архипов О.А. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів / О.А. Архипов , Г.В.Кротов, Р.М. Мішаровський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. № 112. -Том I. - С.29-32.
  12. Архипов О.А. Визначення автентичності рухових тестів у фізичному вихованні молодших школярів / О.А. Архипов, С.О. Архипов, О.В. Омельчук, В.П. Краснов, І.І. Половников // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).-2019.-Вип9(117)19.-С.27-33.
  13. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 288с.
  14. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.- М.: Медицина, 2016.- 349с.
  15. Бондаревский Е.Я. Структура, методы оценки уровня развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов / Е.Я. Бондаревский, Б.А. Нариманов. – М.: ГЦОЛИФК, 2011. – 55с.
  16. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2014. –№ 1. – С.3-9.
  17. Васильчук А.Г. Динаміка показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості школярів під впливом уроків з футболу на основі комп'ютерних технологій / А.Г. Васильчук //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2003. – №10. – С.9-18.
  18. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.Ф. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 345с.
  19. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической

- рекреации: дисс. ... док. пед. наук: 13.00.04 / Г.П. Виноградов. – СПб, 1998. – 502с.
20. Вихров К.Л. Игры в тренировке футболистов / Вихров К.Л. – К.: Здоровья, 1983. – 96с.
21. Віхров К.Л. Футбол у школі / К.Л. Віхров. Київ.: Комбі ЛТД, 2002. – 256с.
22. ВОЗ: первые 10 лет работы. – Женева. – 1958. – 459с.
23. Волков В.Л. Диференціація педагогічних дій в процесі розвитку силита швидко-силових здібностей хлопчиків 10-12 років на уроках з фізичної культури / В.Л. Волков // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – 2016. – Вип. 3 К2(71) 16 – С.74-77.
24. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся : [учебно- методическое пособие] / Л.В. Волков. – К.: Рад. шк., 1988. – 184с.
25. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464с.
26. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів: навчальний посібник / Л.В. Волков. – К.: Освіта України, 2010. – 388с.
27. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хемо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 231с.
28. Гура Н.О. Науково-методичні основи розвитку антропомоторних здібностей у дітей і підлітків в процесі системних занять фізичною культурою / Н.О. Гура // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, Харьков. – №4, 2008. – С.22-25.
29. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх / Е.Ю. Дорошенко: автореф. ... д.н.ф.в.с., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Київ, НУФВСУ, 2014. – 44с.

30. Дубровский С.В. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему / С.В. Дубровский: диссканд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, Волгоград, 2000. – 144 с.
31. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / М.В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279с.
32. Евгеньева Л.Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям /Л.Я. Евгеньева. – К.: научно-методический комитет Федерации футбола Украины. – 2002. – 65с.
33. Евсеев Ю.И. Физическая культура (Серия «Учебники, учебные пособия») /Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384с.
34. Земцова В.В. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання / В. В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2007.– № 3. – С. 59-63.
35. Земцовский Э.В. Соединительнотканые дисплазии сердца / Э.В. Земцовский. – СПб.: Политекс-Норд-Вест. [узд. 2-е испр. и доп.], 2000. – 115 с.
36. Зимкин Н.В. Роль центральной нервной системы в координации движений / Н.В. Зимкин // Физиология мышечной деятельности, труда и спорта-М.: Наука – 1969 – 137с.
37. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости /Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 206с.
38. Зінченко О.О. Уроки з футболу в школі: Навч. Посіб / О.О. Зінченко, А.Г. Васильчук. – К.; Чернівці, 2002. – 214с.
39. Ильин Е.П. Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287с.
40. Квашніна Л.В. Поняття адаптації і адаптованість як інтегративний показник здоров'я (огляд літератури) /Л.В. Квашніна // Перинатологія та педіатрія. – 2000. – №1. – С.33-36.
41. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки

- спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993.-269с.
42. Кириченко Вікторія Миколаївна. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом / Вікторія Миколаївна Кириченко: автореф. ... к.пед.н.,13.00.02  
– Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – 18с.
43. Коренев Н.М. Актуальные проблемы охраны здоровья подростков / Н.М. Коренев // Междунар. медицинский журнал. — 2000. — Т. 6. - № 1. —С.13-15.
44. Коренев Н.М. Состояние здоровья подростков Украины / Н.М. Коренев, В.А. Немирова // Проблемы медичної науки та освіти. — 2005. — № 4. — С.57-59.
45. Корнев Н.М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Н.М. Корнев, Г.М. Даниленко // Охорона здоров'я України. – 2003. - №1(8). – С.495-499.
46. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту / В.М. Костюкевич: автореф. ...д.н.ф.в.с., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Київ, НУФВСУ, 2012. – 41с.
47. Коц Я.М. Фізіологічні основи фізичних (рухових) якостей / Я.М. Коц // Спортивна фізіологія. – К.: Фізична культура і спорт, 1986. – С. 53-103.
48. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей /Т.Ю. Круцевич, Н.И. Воробьев. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195с.
49. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А.С.Куц.  
– К. : Искра, 1993. – 255 с.
50. Куц А.С. Результаты комплексного обследования населения и пути их внедрения в практику физического воспитания /А.С. Куц, С.В. Нагорняк, Ю.И. Сбруев //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: мат.

- Міжнародної науково-практичної конференції, Вінниця, 1996. – С.50-53.
51. Куценко О. В. Єдність навчання руховим діям та розвиток фізичних здібностей дітей 6-9 років під час занять футболом / О.В. Куценко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2016. – № 2. – С. 31-37.
52. Куценко О.В. Проблеми розвитку футболу в дітей молодшого шкільного віку / О.В. Куценко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - Випуск 139, том II, Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт» - Чернігів, 2016. – С.241-245.
53. Лисенчук Г.А. Использование специальных упражнений физической подготовки и реабилитации в тренировочном процессе квалифицированных футболистов: методические рекомендации / Г.А. Лисенчук, Е.Н. Глущенко. – К.: КГИФК, 1993. – 53с.
54. Лукьянова О.М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення його гармонійного фізичного та інтелектуального розвитку / О.М. Лукьянова // Періодичний журнал АМН України. – 2001. - Т.7, №3. – С.408-412.
55. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей // Международный медицинский журнал. – 2003. Т.9, №3. – С.69-74.
56. Макущенко І.В. Рухливо-пізнавальні ігри як ефективний компонент фізичного виховання в діяльності центрів «Спорт для всіх» у школах» / І.В. Макущенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, Харьков. – №4, 2008. – С.72-75.
57. Марченко С.І. Методика розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / С.І. Марченко, В.А. Іщенко // Теорія та методика фізичного виховання. - №3. – 2016. – С.19-26.
58. Марченко С.І. Моделювання розвитку сили у школярів 2–4 класів засобами рухливих ігор / С.І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 02. – С.11—15.

59. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
60. Медведовська Н.В. Стан здоров'я підлітків та особливості їхнього способу життя / Н.В. Медведовська, С.Д. Пономаренко // Україна. Здоров'я нації. — 2007. — 3–4. — С.27-30.
61. Мішаровський Р.М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом / Р.М. Мішаровський: автореф. ... к.пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – 21с.
62. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дисс.на здобуття наук.ступеня док.наук з фіз.вих. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.В. Москаленко. – Київ, 2009. – 42с.
63. Мусієнко О.В. Вплив занять дихальною гімнастикою за методиками А. Стрельникової та К. Бутейка на фізіологічний стан дихальної системи/О.В.Мусієнко,К.О.Крапівіна,В.В.Стрельченко,Ю.Я.Яремчик //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007 – №4. – С. 102-104.
64. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт,1982. – 280 с.
65. Неділько В.П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В.П. Неділько // Здоров'є ребенка. – 2 (29), 2011. – С.534-539.
66. Неділько В.П. Стан здоров'я школярів великого міста / В.П. Неділько, Т.М. Камінська // Здоров'є ребенка. – № 1 (10). – 2008. – С. 329-334.
67. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до

- досягнення вищої спортивної майстерності / В.В. Ніколаєнко:автореф. ...д.н.ф.в.с., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Київ, НУФВСУ, 2015. – 38 с.
68. Новак Т. Розвиток рухових здібностей дітей, гомогенних та гетерогенних батьків за місцем народження / Т. Новак // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, Харьков. –№.4, 2008 – С.83-86.
69. Няньковський С.Л. Стан здоров'я першокласників, їх готовність до систематичного навчання в школі / С.Л. Няньковський, М.С. Яцула // Здоровье ребенка. – №3 (24), 2010. – С.555-559.
70. Няньковський С.Л. Стан здоров'я школярів в Україні / С.Л. Няньковський, М.С. Яцула // Здоровье ребенка. – 5 (40), 2012. – С. 567-571.
71. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
72. Павлова Т. В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов / Т.В. Павлова // Физическая культура. 2000, №2. – С.28-29.
73. Пархоменко Л.К. Медицинские проблемы сохранения здоровья подростков в Украине / Л.К. Пархоменко // Здоровье ребенка. – 2006. – № 1. – С.321-326.
74. Перепелица П.Е. Мотивационная ориентация у ребят 10-11 лет, желающих заниматься футболом / П.Е. Перепелица, А.Г. Бойко //ВісникЧернігівського державного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – №54. – С. 190-193.
75. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. – / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К .: Олімпійська література, 1995. – 320с.
76. Платонов В.Н. Координация и методика ее совершенствования / Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов /

- Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004.-808с.
77. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
78. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов//Теорія і методика фізичного виховання та спорту.–2006.– №2. – С. 3-14.
79. Поташнюк І.В. Фізична підготовленість учнів гімназії як показник фізіологічних резервів організму / І.В. Поташнюк // Вісник наукових досліджень. — 2003. — № 3. — С.8386.
80. Пшибильські Войцех. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку / Войцех Пшибильські: автореф. ...д.н.ф.в.с., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Київ, УДУФВС, 1998. – 30с.
81. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: «Новый мир» УК Центр, 1999. – 240с.
82. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 17-20.
83. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С.55-57.
84. Свасьєв А.В. Загальнотеоретичне обґрунтування методики індивідуального планування фізичних навантажень/А.В.Свасьєв //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 1999 – №21. – С. 17-21.
85. Селуянов В.Н. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки /В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, А.Н. Конрад,

- Е.Б. Мякинченко //Теория и практика физической культуры. – 1991. – №12. – С.2-8.
86. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.вих. і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Сембрат С.В.– Львів, 2003. — 21с.
87. Сермеев Б.В. Гибкость спортсмена / Б.В. Сермеев. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 93с.
88. Сидорченко К.М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку / К.М. Сидорченко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №8. – С.80-82.
89. Слободченко Л.М. Вплив сім'ї на психоемоційний розвиток підлітка (За матеріалами програми «Сім'я та діти України») / Л.М. Слободченко, З.А. Шкіряк-Нижник // Перинатология и педиатрия. — 2009. — № 4(40). — С.6264.
90. Смирнов В.И. Здоровье человека как философская проблема / В.И. Смирнов //Вопросы философии. – 1985. – №7. – С.89.
91. Соколова Н.И. Медико-социальные проблемы охраны здоровья здоровых / Н.И. Соколова. – Донецк: ООО «Городская типография №1», 2005.– 79с.
92. Спортивная метрология : [учебник для институтов физ. культуры] / под ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256с.
93. Стан здоров'я населення України та результати діяльності установ охорони здоров'я за 2000 р. : [щорічна доповідь МОЗ України]. – К.: Міністерство охорони здоров'я. – 2001. – 304с.
94. Сышко Д.В. Коррекция вестибуловегетативных типов реакций у спортсменов / Д.В. Сышко, А.В. Мутьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Специальный выпуск на тему: « Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». – Харьков.- 2006. -№4.- С.42-47.
95. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю.

- Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – т.1. – 423с.
96. Теория и методика физического воспитания : [учебник для студентов факультетов физической культуры пед. ин-тов] / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 280с.
97. Теория и методика физической культуры: [учебник] / под. ред. Ю.Ф. Курамшина (2-е изд., испр.). – М. : Советский спорт, 2004. – 464с.
98. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206с.
99. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна // Освіта. 2016. 13-20 квітня (№ 15-16), С. 6-7.; 25 травня-01 червня (№ 21-22). С.6-7.
100. Титаренко А. А. Методика розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку / Титаренко А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №9. – С.3-13.
101. Трачук С.В. Моделирование режимов двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соиск. науч. ст. канд. наук по физ. восп. и спорту.: спец.24.00.02.«Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / С.В. Трачук. – Киев, 2011 – 20 с.
102. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х.Уилмор,Д.Л.Костил.–К.:Олимпийскаялитература,1997.–503с.
103. Уильям Л. Хаскелл. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии / Хаскелл Л. Уильям // Наука в олимпийском спорте. – 2000 (Специальный выпуск «Спорт для всех»). – С.25-35.
104. Фалес Й.Г. Науково – методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу / Й.Г. Фалес, А.Г. Васильчук // Наукові записки ТДПУ. Сер.: Педагогіка. – Т., 2003.– №2. – С.18 -22.
105. Фарфель В.С. Физиология человека (с основами биохимии) /В.С.

- Фарфель, Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 343с.
106. Физическая культура и здоровье : [учебник] / под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352с.
107. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В.С. Язловецкий. – К.: Здоровье, 1991. – 232с.
108. Филин В.П. Современные методы исследований в спорте : [учеб. пособие] / В.П. Филин, В.Г. Семенов, В.Г. Алабин / под общ. ред. В.П. Филина – Харьков : Основа, 1994. – 132с.
109. Филиппович В.И. О необходимости системного подхода к изучению проблемы ловкости / В.И. Филиппович. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- Л 2.-С.49-52.
110. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск 1, міські школярі) / Під заг. редакцією І.Р. Бариліяка і Н.С. Польки. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 208с.