

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

Скоропад Богдан Віталійович

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ У
ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ П.Ф. Рибалко,

д. пед. н, доцент кафедри ТМФК
Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

« ____ » _____ 2020 року

Виконавець

_____ Скоропад Б. В.

« ____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП
РОЗДІЛ 1. СТАН ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ
1.1.	Інноваційні аспекти покращення змісту фізичної підготовки здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів...
1.2.	Реформування та розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури у сучасних умовах
1.3.	Теоретико-методичні основи навчання футболу у старшій школі
1.4.	Стан організації уроків фізичної культури у сучасній школі..
1.5.	Методика вивчення елементів футболу на уроках фізичної культури з учнями старших класів
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ
2.1.	Методи дослідження.....
2.2.	Організація дослідження.....
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
3.1.	Теоретична підготовка школярів як важлива складова обов'язкового системного компонента процесу фізичного виховання
3.2.	Зміст та структура технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків засобами футболу
3.3.	Зміни показників фізичної та технічної підготовленості здобувачів освіти старших класів за час педагогічного експерименту
3.4.	Правила техніки безпеки на заняттях футболом.....
ВИСНОВКИ
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ
ДОДАТОК

ВСТУП

Актуальність роботи полягає в тому, що на сучасному етапі простежується стійка тенденція до зниження рівня соматичного здоров'я і, як наслідок фізичної підготовленості сучасної здобувачів освітиської молоді. Стрімке зростання обсягу навчального матеріалу, котрий повинен засвоїти модерновий школяр повністю відбирає час на повноцінну рухову активність та фізичний розвиток. Актуальною ця проблема особливо для здобувачів освіти старших класів, які надзвичайно перевантажені освітніми предметами, мають досконало підготуватися до ЗНО.

Проблеми змістовного наповнення та дорожня карта організації фізичного виховання підростаючого покоління в закладах середньої освіти завжди привертала увагу фахівців з фізичної культури та спорту (Лях В.І. 1999; Худолій О.М. Забора А.В. 2000; Городинська І.В. 2003; Москаленко Н.В. тощо). Навчальні програми з фізичного виховання, які пропонує Міністерство освіти і науки України для ЗОШ постійно доповнюються новим навчальним матеріалом, намагаючись урахувати потреби сучасної молоді, Але подальше зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів вимагають активних пошуків шляхів поліпшення їхнього фізичного виховання.

Наразі, виникнення та дієве функціонування інноваційних засобів та методів фізичного виховання сприяло появі безлічі авторських програм, що сприяло створенню індивідуальних підходів до вибору змісту, форм і методів фізичного виховання дітей різного шкільного віку. Як свідчить аналіз бібліографічних джерел, окремим аспектам організації фізичного виховання здобувачів освіти старшої школи різних загальноосвітніх закладів присвячені дослідження І.В.Городинської (2004), Н.В. Ковальнової (2013), Б.М., Мицкана, І.В. Поташнюк (2011), С.О. Моїсеєва (2009) та інших. Автори вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм теоретико-методичної підготовки у процесі занять фізичними вправами.

Проте особливості фізичної підготовленості здобувачів освіти старших класів державних освітніх закладів досліджені ще недостатньо що й зумовило вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження - навчально-виховний процес з фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі.

Предмет дослідження - особливості теоретико-методичної підготовки старшокласників у процесі проведення занять з фізичної культури, що містять елементи футболу.

Метою дослідження є виявлення, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов теоретико-методичної підготовки старшокласників засобами футболу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз спеціальної літератури з теми розвідки та з'ясувати сучасний стан окресленої проблеми.

2. Визначити особливості засобів покращення змісту фізичної підготовки здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів, охарактеризувати рівень знань з фізичної культури дітей старшого шкільного віку.

3. Проаналізувати стан організації навчання фізичної культури старшокласників у сучасній школі.

4. Визначити особливості змісту та структури методики для підвищення рівня фізичної підготовленості й рухової активності підлітків на прикладі футболу, здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості підлітків виходячи з результатів констатуючого експерименту.

Наукова новизна даної роботи полягає у науковому обґрунтуванні та підтвердженні ефективності впровадження елементів футболу у навчальний процес з фізичної культури з метою підвищення теоретико-методичної підготовки старшокласників.

РОЗДІЛ I

СТАН ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

1.1. Інноваційні аспекти покращення змісту фізичної підготовки здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів

Освітні програми з фізичного виховання, затверджені Міністерством освіти і науки України для освітніх установ постійно збагачуються інноваційним матеріалом, в якому враховано потреби нинішньої молоді. Але поступове зниження рівня соматичного здоров'я та фізичної досконалості здобувачів освіти вимагають активного зондування шляхів підвищення рівня їх фізичного виховання. Поруч з цим, розробка та успішне впровадження альтернативних авторських методик і програм з фізичного виховання дало можливість здійснити індивідуальний підхід до вибору змісту, форм та методів фізичного виховання здобувачів освіти.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремим аспектам організації фізичного виховання здобувачів освіти старших класів різних загальноосвітніх закладів присвячені дослідження І.В. Городинської (2004), Н.В. Ковальнової (2013), Б.М. Мицкана, І.В. Поташнюк (2011), С.О. Моїсеєва (2009) та інших. Автори вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання.

Важливе місце в контексті формування соціального здоров'я підлітків, на нашу думку, посідає шкільний предмет „Фізична культура”. Так, у пояснювальній записці навчальної програми зазначається, що основна мета предмета «Фізична культура» полягає у формуванні фізичного психічного духовного та соціального здоров'я школярів [44].

Аналіз навчальної програми предмету дозволив нам з'ясувати, що формування соціального здоров'я підлітків цілком можливе за умови спрямованості навчання на встановлення та закріплення дружніх стосунків з

однолітками, підвищення їх відповідальності за безпеку оточуючих людей, самовдосконалення здобувачів освіти тощо.

Специфіка навчального предмету, особливо його практична частина, як ніяка інша дисципліна дозволяє впливати на зародження та закріплення дружніх стосунків між підлітками за умови вмілого використання її потенціалу. Сьогодні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів освітиської молоді. [14].

Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний школяр майже не лишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд з перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО. Саме тому до вирішення проблеми фізичного виховання школярів більшою мірою має залучатися освітня установа (Бальсевичт В.К. 2000; Ільїн П.Е. 2003; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. 2010; Носко М.О., Єрмаков С.С., Гаркуша С.В. 2010),

Суттєвого значення щодо впливу на взаємовідносини між підлітками відіграють спортивні ігри (футбол, гандбол, баскетбол, волейбол). Зазначені спортивні ігри, що передбачені програмою з навчальної дисципліни „Фізична культура”, характеризуються, перш за все, командною грою., Враховуючи цю обставину, учитель має постійно наголошувати учням на важливості поважного та толерантного ставлення один до одного. Правильно організовані спортивні ігри, з уважним розподілом підлітків на команди часто об'єднує навіть тих здобувачів освіти, у яких спостерігались недружні відносини. Поважне ставлення до суперників, жага перемоги, чітке дотримання правил гри, виключно спортивна поведінка - усе це, беззаперечно позитивно впливає на формування соціального здоров'я підлітка [17].

Важливе місце у зазначеному контексті посідає застосування рухливих ігор, що передбачають взаємовиручку та більш тісну взаємодію підлітків. У практиці фізичної культури в школі рухливі ігри переважно застосовуються в молодших класах. Вони не вимагають складних технічних умінь та навичок

від здобувачів освіти. Крім того рухливі ігри не тільки забезпечують отримання учнями оптимальної кількості рухів на уроці, але й значно підвищують емоційний стан особистості.

На наш погляд, рухливі ігри мають широко застосовуватись і в основній школі, оскільки за умови вмілого їх застосування можна не тільки сприяти підвищенню психоемоційного стану підлітків, що є достатньо важливим у теперішніх умовах, превалюванням негативу з екранів телебачення, комп'ютерних ігор тощо але й сприяти розкнутості здобувачів освіти, зняттю внутрішнього напруження, відчуттю радості дитинства тощо [23].

Учень, який здійснює допомогу конкретному учневі, відчуватиме свою потрібність у суспільстві, у той час, як підліток, якому надається допомога однолітком, відчуває, що він є повноціним членом суспільства, колективу класу тощо. Фізична культура має надзвичайно високий потенціал і в ракурсі самовдосконалення здобувачів освіти, що є також достатньо важливим у формуванні соціального здоров'я підлітків. Самовдосконалення підлітків цілком виправдано може відбуватись за умови організації здорової конкуренції у досягненні спортивних та оздоровчих результатів.

Вивчення сучасного досвіду та узагальнення теоретичних результатів досліджень у галузі фізичного виховання в процесі поурочної роботи свідчать, що її ефективність значною мірою залежить від створення й дотримання певних організаційно-педагогічних умов, за яких досягається взаємозв'язок різних компонентів цієї роботи [32]. Під організаційно-педагогічними умовами ми розуміємо зовнішні стосовно особистості учня обставини середовища навчання та виховання, які спонукають до якісних змін особистості учня. Організаційно-педагогічні умови - це спосіб формування, а фізичне виховання - процес і результат відповідного формування, що переживається суб'єктивно.

У результаті аналізу теорії та практики досліджуваної проблеми нами було виявлено організаційно-педагогічні умови, що дозволяють розглядати поурочну роботу з фізичної культури як діяльність, що має значний виховний потенціал для вирішення сучасних завдань фізичного виховання в цих закладах.

Однією з важливих умов ефективності фізичного виховання у шкільній практиці є формування в старшокласників позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Загалом процес формування інтересу до фізичної культури та спорту пов'язаний, з одного боку, із створенням умов - наявність секцій, гуртків, проведення конкурсів, змагань; з іншого - з виявленням інтересів, із включенням старшокласників у діяльність, що відповідає їх спортивно-оздоровчим інтересам. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає в звичку і потребу. Для формування такої потреби, на думку науковця, необхідно пробудити в учнях інтерес до занять фізичною культурою і вчасно заохотити їх до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Фізкультурно-оздоровча активність здобувачів освіти - ключова ланка в процесі формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою. Активність особистості - здатність людини брати участь у суспільно значущих змінах на основі засвоєння багатств матеріальної й духовної культури [7].

Тому, на наш погляд, фізкультурно-оздоровча активність - це внутрішнє прагнення учня до активної участі в різних видах фізкультурно-спортивної діяльності та пошук ним самостійних шляхів свого фізичного вдосконалення. За твердженням Г.Лещенко активність здобувачів освіти залежить від мотивів.

Важливою метою виховної діяльності є забезпечення позитивної мотивації особистісного вдосконалення. Тому перед сучасною школою стоїть проблема формування дійових мотивів, прищеплення інтересу та потреби до систематичних занять фізичною культурою. Зробити це можна, тільки усунувши жорстку регламентацію, яка стримує ініціативу, самостійність і творчість вчителя та здобувачів освіти, підриває інтерес до занять.

На основі підходів особистісноорієнтованого діяльнісного освітнього на сучасному етапі ключовою проблемою фізичного виховання в школі є

проблема збереження, зміцнення і вдосконалення здоров'я дітей та підлітків, формування в них світогляду здорового способу життя, залучення їх до здорового стилю життя в процесі фізкультурної діяльності. Для підвищення мотивації до занять фізичною культурою та створення позитивного емоційного фону необхідним є: формування успішності, упевненості в собі на основі врахування індивідуальних і статевовікових особливостей різних категорій здобувачів освіти; диференціація в оцінюванні рухової діяльності відповідно до рівня здоров'я, фізичного розвитку, прагнення і витрата зусиль із самозміни засобами фізичної культури та ін..; використання схильності до змагальної діяльності; застосування видів рухової активності, що сприяють самореалізації, самостійності, виробленню власних стильових особливостей здоров'язберезувальної поведінки. У структурі особистої фізичної культури здобувачів освіти у якості складових виділяють оздоровчий, рекреаційний і гігієнічний, виховний, розвиваючий, освітній блоки [18].

Отже, спектр видів фізкультурно-оздоровчої діяльності повинен розширюватися за рахунок оволодіння комплексами психорегулюючих методик, практичних знань і навичок з основ масажу, гігієни, загартовування природними чинниками. Головним завданням цього розширення видів діяльності в рамках занять з фізичної культури є формування в молоді комплексу соціально значущих і схвалюваних норм, сенсу життя, валеологічних цінностей. Важливо сформувати установки на поліпшення здоров'я, стимулювати життєву позицію, активізувати особистість, навчити прийомам самоконтролю й самовладання.

1.2. Реформування та розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання у сучасних умовах

Дидактичні дослідження [23; 32] засвідчують, що зміст предмету „Фізична культура” є первинним системотворчим компонентом шкільної фізкультурної освіти, а підручники і навчально-методичні посібники з фізичної культури та фізичного виховання - основними засобами його реалізації.

Вивчення і аналіз змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання свідчить, що на його розвиток в останні роки мав великий вплив Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений Постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року. У ньому визначено вимоги до освіченості здобувачів освіти і випускників основної та старшої школи, гарантії держави у її досягненні в процесі навчання.

У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти особливу увагу приділено теоретичній, практичній і творчій складовій, У державних вимогах до рівня загальноосвітньої підготовки здобувачів освіти указано на зростаючу роль уміння отримувати інформацію з різних джерел, засвоювати, поповнювати та самостійно оцінювати її, застосовувати різні способи пізнавальної і творчої діяльності. Для цього між ступенями шкільної освіти забезпечується послідовність і перспективність змісту та вимог щодо його засвоєння учнями різного віку.

Згідно Державного стандарту і змісту освітніх галузей, основна школа забезпечує базову загальну середню освіту, що разом із початковою, є фундаментом загальноосвітньої підготовки, формує в здобувачів освіти готовність до вибору і реалізації шляхів подальшого здобуття освіти. Зміст освіти з фізичної культури та фізичного виховання на цьому ступені є єдиним для всіх здобувачів освіти основної і старшої школи.

У старшій школі навчання з фізичної культури має бути профільним. У зв'язку з цим зміст освіти з фізичної культури і вимоги до його засвоєння

диференціюються за двома або трьома рівнями: обов'язковий рівень навчання визначено Державним стандартом, профільний - визначається змістом навчальних програм, затверджених Міністерством освіти і науки України; академічний рівень тісно пов'язаний з профільними предметами, що вивчаються в старших класах за розробленими профільними програмами.

Для здобувачів освіти, які не визначилися щодо напрямку спортивної спеціалізації, здійснюється навчання із загальноосвітньої підготовки за чинною навчальною програмою з фізичної культури для старшої школи.

У визначенні інваріантної і варіативної складової змісту освіти з фізичної культури основну роль відіграє Базовий навчальний план для загальноосвітніх навчальних закладів II-III ступенів [32, с. 153].

Інваріантна складова передбачає дотримання всіма навчальними закладами, що надають загальну середню освіту, єдиних вимог до загальноосвітньої підготовки здобувачів освіти.

Варіативна складова спрямована на забезпечення індивідуальної орієнтованості змісту освіти з фізичної культури і фізичного виховання.

Зміст складових освітньої галузі “Фізична культура” базується на принципі наступності між початковою, основною і старшою школою.

У початковій школі зміст спрямовано:

- на формування в здобувачів освіти знань і життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя;
- на розвиток практичних умінь самостійно займатися фізичними вправами й регулярно проводити активний відпочинок у режимі дня;
- розширення в молодших школярів рухового досвіду; підвищення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- удосконалення навичок базових рухових дій і використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- формування потреби в рухових діях для забезпечення біологічно необхідного обсягу рухової активності як одного з головних чинників здорового способу життя;
- виховання в здобувачів освіти потреби зміцнювати власне здоров'я як найважливішу життєву цінність.

В *основній школі* змістом навчальним предметом „Фізична культура” передбачено:

- надання учням загальних знань і формування вмінь збереження власного здоров'я як важливого компоненту загальнолюдської культури;
- зміцнення навичок здорового способу життя; оволодіння способами розвитку фізичних якостей та удосконалення морфологічних і функціональних можливостей організму;
- формування в здобувачів освіти основних життєво важливих рухових умінь і навичок; сприяння збереженню життя здобувачів освіти, оволодінню раціональними прийомами запобігання порушень стану здоров'я;
- вивчення термінових дій у надзвичайних ситуаціях і надання першої долікарської допомоги.

У *старшій школі* зміст навчального предмету „Фізична культура” передбачає:

- формування в здобувачів освіти старших класів стійких мотиваційних установок і застосування набутих знань щодо здорового способу життя та системи підтримки, реабілітації і корекції власного здоров'я;
- сприяння підвищенню адаптаційних можливостей організму;
- усвідомлення учнями необхідності подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості через розвиток основних фізичних якостей і рухових здібностей;
- формування умінь і навичок щодо систематичних занять фізичними вправами, підвищення функціональної та фізичної підготовленості;

підготовку до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, визначених чинним законодавством; підготовку до вибору професії та надання першої долікарської допомоги [22, с. 123].

Основна мета предмета „Фізична культура” - формування фізичного психічного духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-корективної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Зазначена мета реалізується шляхом застосування комплексного підходу до розв'язання навчальних, оздоровчих і виховних завдань; формування в здобувачів освіти знань щодо функціональної спрямованості занять фізичними вправами; набуття елементарних знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої долікарської допомоги; вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення; виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості; виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами; розвиток кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидкісно-силових якостей) та координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо); профілактика асоціальної поведінки здобувачів освіти засобами фізичної культури; формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості. Цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки; виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

1.3. Теоретико-методичні основи навчання футболу у старшій школі

Вивчення науково-методичної літератури [11, 23, 54] засвідчує, що у формуванні в здобувачів освіти фізичної культури велике значення має різноманітна ігрова діяльність. Це пояснюється тим, що вона популярна серед підлітків і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку.

Систематичне й цілеспрямоване застосування спортивних ігор допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці здобувачів освітиської молоді до майбутньої професійної діяльності. Також вивчення наукової літератури з теми дослідження [37; 48] показує, що теоретичні і практичні матеріали про ігрову діяльність тісно пов'язані з такими предметами навчального плану як фізична культура, основи здоров'я, біологія, а також з психологією, педагогікою, віковою фізіологією, шкільною гігієною і фізичним вихованням.

Більшість учених [45; 52] умовно розподіляють сучасні ігри на три групи:

1. Ігри, що спрямовані на загальнофізичну підготовку здобувачів освіти.
2. Ігри, що розвивають в здобувачів освітиської молоді прикладні та морально-вольові якості, необхідні для вдосконалення набутих навичок з обраних прикладних спеціальностей.
3. Ігри, участь у яких вимагає від здобувачів освіти різнобічної підготовки - засвоєння певних теоретичних знань, вироблення цілого комплексу фізичних, моральних та прикладних умінь і навичок.

Б.С. Кобзар – вважає, що під час проведення ігрової діяльності школярів слід дотримуватись таких вимог:

1. Зміст і методика проведення ігор мають відповідати нормам моралі й моральності.
2. Кожна гра має носити виховний і освітній характер.

3. Усі ігри мають сприяти зміцненню здоров'я здобувачів освіти.

4. Ігри слід підбирати з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей здобувачів освіти.

5. Кожна гра має бути цікавою й викликати інтерес у школярів до ігрової діяльності.

6. Усі ігри необхідно проводити планомірно підбираючи види ігор залежно від часу й місця їх проведення, а також від тих освітньо-виховних завдань, які можуть бути вирішені за допомогою ігрової діяльності.

Практика засвідчує, що уся ігрова діяльність носить творчий і пізнавальний характер. Під час підготовки й проведення ігор підлітки стикаються з певними труднощами, вчаться їх долати, набувають певних знань, умінь і навичок, досвід яких потім переноситься у життя [32].

Ця практика є продуктивною й ефективною, оскільки розмови про здоров'я, почесний обов'язок перед Вітчизною, дружбу, взаємодопомогу, повагу до вчителів фізичної культури, вихователів та один до одного не завжди досягають своєї мети, а перенесені в ігрову ситуацію дають набагато більший виховний ефект.

Ефективними для формування фізичної культури є спортивні ігри, зокрема футбол, які проводяться в умовах, що вимагають від підлітків проявлення винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення [38, с. 53].

Під час проведення ігор з футболу учні мають швидко без обдумування приймати самостійні рішення, правильно орієнтуватися в новій обстановці й бути готовими до непередбачених ситуацій, які можуть виникнути у процесі ігрової діяльності. У процесі занять футболом учителю потрібно створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості.

Важливо обмежувати час виконання певного завдання. Це сприяє отриманню нових знань, формуванню умінь і навичок виконувати поставлені

завдання, формуванню фізичної культури підлітків у процесі ігор.

На початковій стадії в старших школярів домінує інтерес до самого процесу занять у команді, гуртку чи спортивній секції. Тому заняття і тренування слід проводити так, щоб у свідомості здобувачів освіти залишався глибокий слід і вони отримували задоволення й набували практичного досвіду. Це створює сприятливі умови для подолання труднощів у процесі виконання динамічних та статичних фізичних та ігрових вправ.

Прикладне значення фізичних вправ для підвищення ігрової діяльності роз'яснюється підліткам учителями фізичної культури на прикладах життя відомих українських гравців. Наведені приклади викликають в здобувачів освіти бажання бути сильними, спритними, витривалими і розумними, допомагали зрозуміти, що набуті знання й навички знадобляться їм у повсякденному житті, а також для обрання майбутньої професії й під час служби в армії [29].

Боротьба між двома командами, яка відбувається в рамках футбольних правил, є основою спортивних ігор. Перевага надається команді, яка досягається в процесі двосторонньої гри. Спортивні ігри відрізняються від інших форм фізичної культури єдиними правилами, чітко визначеним складом учасників, розмірами і розміткою ігрових майданчиків, тривалістю поєдинку, ігровим обладнанням.

Змагання з футболу мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження, прояву вольових зусиль та інтелектуальних здібностей. Спортивні ігри, які проводяться в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних навчальних закладах, мають свою історію, теорію і методику викладання, яка передбачає практичне засвоєння техніки, тактики окремих ігор та розвиток рухових умінь і навичок [12, с. 53].

Важливою особливістю футболу є складні колективні дії, спрямовані на досягнення позитивного результату, успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх гравців команди. Ускладнює їхню

взаємодію те, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовленими й спрямованими на розв'язання загального командного завдання.

Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості й сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і добиватися успіху в грі. Також велике значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнеру - важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допомагаючи один одному як у нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил колективної гри.

Рухи і дії, що використовуються у футболі, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу, що сприяє гармонійному фізичному розвитку здобувачів освіти середніх класів. Гравці намагаються правильно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір [24, с. 53].

Активні протидії суперника завжди змінюють умови здійснення задуманих дій окремим гравцем і командою. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями різноманітні завдання, які вимагають миттєвого розв'язання, прийняття швидкого рішення. Для цього необхідно в найкоротший проміжок часу побачити ситуацію, що склалася (розміщення партнерів і суперника, положення м'яча), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і швидко застосувати їх. Все це можна здійснити тільки маючи певні знання і рухові навички. Ці навички гравців відрізняються великою рухливістю і динамічністю. Вони допомагають їм виконувати точні передачі, удари по воротах різними способами, у різноманітних ігрових ситуаціях.

Велике значення у футболі має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнерам - важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допомагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям

необхідно прагнути створювати постійну чисельну ігрову перевагу.

При цьому гравці мають знати, що рамки ігрової діяльності під час ігор обмежені відповідними правилами, за порушення яких призначаються певні покарання. Тому гравці мають не тільки визначати, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил гри. Це уміння і навички формуються в здобувачів освіти на уроках фізичної культури і під час занять у спортивних секціях, що мають діяти у кожній загальноосвітній школі.

Таким чином, теорія і практика засвідчує, що застосування футболу в загальноосвітніх школах допомагає формувати в здобувачів освіти низку позитивних умінь, навичок й таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності тощо [19, с. 73].

Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі проведення занять з елементами футболу, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Великий позитивний вплив справляють спортивні ігри на центральну нервову систему і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухливості організму і лабільності нервової системи, позитивно впливають на розвиток зорового вестибулярного м'язового та інших аналізаторів.

Отже, особливо важливо що великий об'єм рухів у футболі обумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Ось чому детальний аналіз використання засобів футболу в якості базового виду спорту, характеристика його засобів і сполучень з іншими видами спорту, з врахуванням їх „енергоємності” і оздоровчої ефективності, суттєво сприятиме оптимізації навчального процесу старшокласників.

1.4. Стан організації уроків фізичної культури у сучасній школі

Більшість авторів розглядають у проблематиці фізичного виховання у старшій школі декілька основних чинників, які разом впливають на ефективність занять.

Їх узагальнення дозволяє говорити про такі основні напрямки проблематики як:

- формування мотивації;
- рівень здоров'я та фізичних можливостей;
- ефективність навчального процесу (яка опосередковується матеріально-технічним забезпеченням та професіоналізмом вчителів).

Такий погляд на проблему розвитку футболу в дітей старшого шкільного віку дозволяє охарактеризувати її як багатокomпонентну структуру, параметри якої визначаються соціальною та віковою специфікою навчальних груп.

Нами виділено та охарактеризовано такі проблеми розвитку футболу у старших школярів:

- здоров'я;
- мотивація;
- кадрове забезпечення ЗНЗ;
- матеріальне забезпечення;
- якість програмного матеріалу та його дотримання вчителями у плануванні уроків;
- виховна діяльність у системі "школа-сім'я".

Однією з головних проблем фізичного виховання старших школярів, на яку слід звертати увагу викладачу фізкультури, є досить низький рівень здоров'я багатьох здобувачів освіти, що створює об'єктивні перешкоди їх спроможності виконувати навчальну програму [25, с. 115].

Порівняння результатів досліджень, проведених у 2005-2016 рр. свідчить про те, що суттєво зменшується кількість здорових дітей, з нормальним розвитком функцій, без хронічних захворювань (1-ша група

здоров'я) - їх частка становить 10-20% молодших школярів; більшість становлять діти віднесені до 2-ї групи здоров'я - 57-74; до 3-ї групи здоров'я - 16-34% [17, с. 49; 32, с. 96-98]. Варто відзначити, що погіршення показників здоров'я за 10 років склало близько 10-15% для кожної групи.

Саме заняття футболом сприяють різнобічному фізичному розвитку школярів, формуванню основних рухових якостей, покращенню формування нових рухів і збагаченню запасу наявних рухових навичок. Систематичні тренування сприяють зміцненню у школярів здоров'я і захисних сил організму, покращенню антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату.

Протягом процесу заняття футболом в здобувачів освіти виховуються такі цінні для життя морально-вольові якості, як комунікабельність і цілеспрямованість, витримка і самовладання, дисциплінованість і сміливість [9, с. 272]. У формуванні мотивації здобувачів освіти старших класів до занять спортом спостерігаються дві розбіжні тенденції. З одного боку, школярі позитивно оцінюють такі аспекти фізичного виховання у процесі заняття футболом як зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, спілкування з друзями, а також перспектива суспільного визнання високих спортивних досягнень[2].

Сучасний стан справ характеризують результати експертних опитувань. Так, результати опитувань, опубліковані ще в 2014 р, показали незадовільне матеріально-технічне забезпечення навчального процесу: на питання чи достатньо спортивного інвентарю лише 13,2% вчителів відповіли ствердно; на думку 35,2% - забезпечення можна охарактеризувати як часткове; більша половина вчителів вказали на явну недостатність інвентарю та обладнання [10, с. 157].

З причини масового браку інвентарю та невідповідності стандартам і нормам спортмайданчиків, футбол, волейбол і в окремих школах баскетбол, залишаються єдиним руховим пріоритетом для школярів, При цьому футбол тільки для хлопчиків, а волейбол для дівчаток [10, с. 157].

Ці обставини, а також низька оплата позакласної роботи вчителів фізичної культури, гострий дефіцит необхідного спортивного інвентарю та обмежена кількість спортивних секцій для школярів, свідчать про суттєве зниження можливостей шкіл у вихованні в здобувачів освіти позитивного ставлення до занять фізичною культурою [6, с. 35].

Вивчення навчальних програм з фізичної культури свідчить, що їх зміст відповідає цілям формування в здобувачів освіти позитивного ставлення до цього предмету. Вичерпна реалізація вчителями загальноосвітніх шкіл навчальних програм дозволяє досягати позитивної динаміки у спортивному розвитку здобувачів освіти, зокрема, через використання на уроках та у позакласній роботі різних форм, методів та прийомів стимулювання мотивації, а також через залучення здобувачів освіти до секційних та самостійних занять фізичною культурою.

Проте у практиці багатьох шкіл планування занять з фізичної культури відбувається формально і тому чимало інструментів педагогічного впливу залишаються нереалізованими. Натомість досвід передових педагогів вказує на те, що належна увага для підготовки цих документів, врахування в плануванні занять наявного матеріально-ресурсного забезпечення, особливостей здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти дозволяє і ефективно організувати урок, і викликати зростання здобувачів освітиського інтересу до занять футболом.

Разом з тим, вивчення документів планування з фізичної культури показало що календарні плани, в яких основним є оптимальний розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу, у більшості випадків складаються формально і не забезпечують творчого його використання в роботі. Також відзначається, що в обстежених школах календарні плани для паралельних класів фактично нічим не відрізняються [26, с. 32-33].

Поширеним недоліком документів планування з фізичної культури є відсутність послідовного викладу теоретичних знань про способи розвитку

основних фізичних якостей та комплекси вправ, які учні могли б виконувати вдома самостійно (у 53,0 % шкіл не практикувалися домашні завдання з фізичної культури).

Навчальна цінність уроків суттєво збіднюється тим, що учням не розкривається смислове значення тем, які вони проходять у відповідності до навчальних програм (прийоми показу практичної значимості занять фізичною культурою застосовувалися лише на 23,2 % обстежених уроків). До того ж, якість проведення рухливих ігор у спортивному залі (у холодний період року) суттєво погіршується тим, що в переважній більшості шкіл уроки фізичного виховання проводяться для двох класів одночасно (близько 78,8% шкіл) [6, с.32-34].

Як відомо участю в позашкільних спортивних секціях охоплені менша частина школярів усіх вікових груп, оскільки існуюча в школі система позакласного фізичного виховання настільки слабка в організаційно-методичному та матеріально-технічному відношенні, що не в змозі самостійно вирішити це завдання [9, с. 270],

Як зазначалося вище, погіршують ситуацію і недостатні знання школярів щодо того як правильно проводити самостійні заняття та планувати їх у режимі дня. Участь сім'ї у фізичному вихованні переважної більшості здобувачів освіти також є недостатньою, оскільки батьки, зазвичай, вимагають від своїх дітей успішності з основних чи профільних шкільних предметів.

Теорія фізичної культури володіє прикладами ефективно організації спільної роботи школи та сім'ї з виховання в здобувачів освіти позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Заходами, які стимулюють участь батьків у цій співпраці є проведення бесід, індивідуальних консультацій, участі (допомоги) батьків в діяльності фізкультурних гуртків та у проведенні загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів, тощо. Проте й малочисельні спроби проводити таку роботу стикаються із певним "опором" з боку батьків, який виявляється через їх байдужість, невідповідальне

ставлення до регулярного виконання рекомендацій учителів, пропусків батьківських зборів, тощо.

Тож, є всі підстави констатувати, що процес виховання в здобувачів освіти позитивного ставлення до занять фізичною культурою у системі „школа - сім'я” ускладнений відсутністю в батьків необхідних знань про мету і завдання фізичного виховання дітей у сім'ї, про форми організації занять футболом та фізичною культурою за місцем проживання здобувачів освіти [51, с. 38, 92],

1.5. Методика вивчення елементів футболу на уроках фізичної культури з учнями старших класів

Окреме заняття є основною організаційною структурою всього навчального процесу. Залежно від того яке навчально-виховне завдання знаходить найбільше відображення на занятті, розрізняють вступні, базові, контрольні та комплексні заняття.

Вступні заняття проводяться перед початком нового самостійного розділу програми. В них передбачають вирішення загальних завдань навчально-виховного процесу [24; 37].

Базові заняття залежно від переважної спрямованості у них однієї з сторін процесу фізичного виховання можуть акцентуватися на навчанні рухових дій чи вихованні рухових здібностей, тобто це можуть бути заняття вивчення, повторення чи закріплення навчального матеріалу або розвинення рухових якостей.

Контрольні заняття спрямовані на визначення рівня успішності чи підготовленості здобувачів освіти, перевірку засвоєних ними знань, умінь, навичок тощо.

Комплексні заняття поєднують в собі вирішення декількох навчально-виховних завдань: навчання окремих технічних прийомів; розвинення спортивних здібностей, контроль за рівнем фізичної підготовленості.,

Для занять спортивними іграми в школі і зокрема футболом найбільш

сприятливими є комплексні заняття. Структура і зміст окремого заняття визначає фізіологічна, психологічна і виховна спрямованість навчального процесу.

Відомо що техніко-тактична майстерність характеризується незначним обсягом та різнобічністю технічних прийомів, якими володіє гравець, а також вмінням ефективно застосовувати ці прийоми в поєднанні з тактичними діями в умовах гри. Техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів володіння м'ячем, тому вивчення її перетворюється на складний і тривалий процес [14, 23].

У процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичного спрямування необхідно дотримуватися таких методичних положень:

- вибирати методи і засоби з урахуванням особливостей розвитку дитячого організму, для якого характерною є підвищена лабільність (пластичність) нервової системи;

- основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей молодшого та середнього віку вирішуються за допомогою різноманітних ігор та ігрових вправ переважно техніко-тактичного спрямування;

- небажано намагатися якнайшвидше навчити дітей грати в „дорослий” футбол, надаючи перевагу одному з видів підготовки.

Важливо підтримувати раціональне співвідношення між різними сторонами підготовки, змінюючи різноманітні засоби та їх спрямування у процесі зростання загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів;

- під час одного навчально-тренувального заняття не рекомендується вирішувати відразу декілька завдань і вивчати більше ніж два нові техніко-тактичні прийоми.

У теоретичному аспекті техніко-тактична діяльність юних футболістів - це вирішення оперативних завдань, що виникають у процесі взаємодій з партнерами і протидій суперникам. При цьому важливого значення набуває вміння приймати рішення, які б дали змогу найбільш раціонально

застосовувати гравцям техніко-тактичні дії [49].

У техніко-тактичну підготовку необхідно вводити в основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволило учням максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості і здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання. Зі спеціальних якостей, які необхідні грі, виокремлюють витривалість, бистрість, спритність, силу, гнучкість.

Треба підкреслити, що вплив зазначених якостей на досягнення високого спортивного результату дуже неоднорідний і залежить від багатьох чинників, зокрема, від амплуа гравця.

Тактична майстерність становить собою систему застосування доцільних тактичних дій. Тактичні дії слід будувати відповідно до тактичних знань і технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей і психологічних якостей [17].

Тактична підготовленість спортсмена містить свій внутрішній образ у вигляді системи застосування доцільних тактичних дій. Тактичну дію, спрямовану на оптимальний успіх, потрібно будувати відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних можливостей, вольових якостей, швидкості реакції та інших компонентів.

Тактична організованість у діях команди досягається за рахунок чіткого розподілу функцій (ігрова спеціалізація - воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні і центральні нападники) між окремими футболістами та їхнім об'єднання у певну систему.

Систему у футболі необхідно розуміти як таке розташування гравців, яке б могло забезпечити можливість оптимального маневру в захисті та в нападі відповідно до індивідуальних особливостей гравців. Серйозну увагу необхідно приділяти і теорії, адже високий рівень тактичної майстерності гравців залежить і від теоретичних знань.

Метою теоретичного навчання тактики є засвоєння певної сукупності знань, які б передбачали сучасні тенденції розвитку футболу, тактичні

знання, уміння, навички і відповідний рівень тактичного розуміння гри.

Отже, техніко-тактична підготовка - це складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності юних футболістів для здобуття перемоги над суперником.

На основі детального вивчення, аналізу й обговорення техніко-тактичної діяльності футболістів різної кваліфікації та віку ми прийшли висновку, що високий рівень техніко-тактичної підготовки поряд з іншими видами підготовки футбольних команд є одним із найважливіших чинників переваги над суперниками, а в підсумку і перемоги у грі [47].

Структура тактичної підготовленості ґрунтується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю школярів у кількох серіях змагань з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях сезону і, таким чином, мати перспективний характер. Такі завдання можуть також бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному матчі.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Формування спеціальних умінь та навичок і рухових якостей, старшокласника здійснюється за педагогічним процесом засобами фізичного виховання і спортивного тренування. Аналіз наукової літератури з фізичного виховання і спортивного тренування [6, 20, 50] дозволив визначити групи методів дослідження, які застосовуються на теоретичному і емпіричному рівнях.

Використання відібраних методів сприяло вирішенню висунутих перед дослідженням завдань відносно процесу педагогічного впровадження занять з футболу у формі позакласної роботи зі старшокласниками, а отримані достовірні дані були піддані статистичному аналізу.

Відповідні методи розгалужені між групами теоретичного і емпіричного дослідження.

1. Серед методів **теоретичного дослідження** для отримання інформації щодо досліджуваної проблеми використовувалися методи:

- теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення наукової і методичної літератури;
- аналізу нормативно-правової документації, анкетування, опитування та бесіди.

Теоретичному аналізу підпали ті літературні джерела, що спрямовані на висвітлення наукових фактів, що відображають сучасний стан досліджуваної проблеми з рухової активності здобувачів освітиської молоді. В процесі проведених синтезу та узагальнення відповідних джерел була обґрунтована актуальність дослідження та доведена своєчасність розв'язання обраної проблеми, сформульовані завдання дослідження та здійснено підбір адекватних методів для їх вирішення. Для досягнення мети використовувалися методи аналізу нормативно-правової документації, а

також анкетування, опитування та бесіди. При вивченні нормативно-правової документації, в якій регламентується організаційні основи фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні з дітьми шкільного віку було опрацьовано матеріали наступних нормативно-правових документів: Закону України „Про загальну середню освіту”, Закону України „Про фізичну культуру і спорт”, Постанови Кабінету Міністрів України „Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти”, Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класів та ін..

2. До складу методів *дослідження* включені педагогічне спостереження, вимірювання (тестування), порівняння, педагогічний експеримент. Їх зміст наступний.

Педагогічне спостереження дало змогу отримати первинну інформацію у вигляді сукупності емпіричних тверджень щодо наявного стану рівня загальної фізичної підготовленості старшокласників. Цей процес здійснювався за навчальними нормативами, наведеними у Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 клас) та з використанням об'єктивних методик інструментальних досліджень. Перед початком тестування проводився попередній інструктаж школярів, а при проведенні - чітко контролювалось дотримання організаційно-методичних вимог, точність виконання випробуваними навчальних нормативів, реакція їхнього організму на фізичні навантаження та ін..

Соціологічні методи анкетування застосовувалися для визначення рівня теоретичних знань з фізичної культури учнями старших класів.

Педагогічний експеримент полягав в обґрунтуванні методики навчання футболу здобувачів освіти старшого шкільного віку з початковим рівнем підготовленості. Ця навчальна програма застосовувалася в поурочній роботі. Експериментальним чинником було застосування оптимального обсягу тренувальних навантажень з футболу за традиційною навчальною програмою

на уроках зі старшокласниками-початківцями. Ефективність навчальної програми оцінювалась за результатами формування спеціальних умінь та навичок та за динамікою рівня розвитку рухових якостей старшокласників впродовж навчального року.

Для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів використовувалися методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося протягом 2019 - 2020 рр, на базі закладів загальної середньої освіти Дунаєцького НВК та Полошківської ЗОШ Глухівського району Сумської області.

Для проведення експерименту було сформовано дві групи з здобувачів освіти 10-го класу: експериментальну (15 здобувачів освіти) та контрольну (15 здобувачів освіти). Навчально-тренувальний процес здобувачів освіти експериментальної групи відбувався з елементами футболу, учні контрольної групи відвідували заняття з фізичної культури.

Для визначення рівня теоретичних знань з фізичної культури нами розроблено 50 тестових питань, які охоплюють теоретико-методичні знання навчальної програми. Умовно вони були поділені на 3 блоки знань: з валеології - 28%, з історії та сучасних Олімпійських Ігор - 30%, з теорії та методики фізичного виховання - 42%. Всього в опитуванні взяли участь 80 здобувачів освіти, з них 40 дівчат та 40 хлопців 10-х класів.

Дослідження тривало протягом 2019-2020 рр. і реалізовували його в кілька етапів.

Аналітико-констатувальний етап (вересень 2019 р,) передбачав аналіз літературних джерел; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (жовтень 2019 р, - вересень 2020 р,) визначено рівень фізичного стану та рухової активності здобувачів освіти, обґрунтовано

методику навчання футболу старшокласників на уроках з фізичної культури, перевірку ефективності розробленої методики навчання футболу старшокласників у діяльності.

Підсумковий етап (жовтень-листопад 2020 р.) спрямовано на аналіз та узагальнення даних дослідження, формування висновків, оформлення тексту магістерської роботи.

Здобуті результати можуть бути використані для вдосконалення змісту шкільних програм, підручників, методичних посібників, а також у практичній роботі вчителів закладів загальної середньої освіти.

РОЗДІЛ ІІІ

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Теоретична підготовка школярів як важлива складова обов'язкового системного компонента процесу фізичного виховання

Процес фізичного виховання школярів згідно з навчальною програмою з фізичної культури для здобувачів освіти загальноосвітніх шкіл передбачає оволодіння учнями певним обсягом знань відомостями інформацією з фізичної культури та спорту [26; 40]. Але, на жаль в школі упускається вирішення таких важливих завдань, як формування у школярів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла.

Сучасний недостатньо високий рівень фізичної підготовки школярів пов'язаний із тим, що фізична культура, незважаючи на розмаїття практичних розробок, методичних рекомендацій, ще не стала, як показують відповідні дослідження, привабливою для розвитку [25].

В наш час загальноосвітні заклади переходять на навчання здобувачів освіти за новим освітнім стандартом, який побудований на компетентнісному підході. Результатом освітнього процесу повинен бути школяр, який володіє креативним мисленням, здібністю приймати рішення, легко орієнтуватися в сучасних інформаційних потоках, тобто для більшості керівників та педагогів на першому плані - як і раніше є якість знань з предметів природничої та гуманітарної спрямованості. Тенденція показує, що в майбутньому учні ще більше часу витратять за комп'ютером для виконання домашніх завдань і вік дітей, які активно використовують інформаційно-комунікаційні технології будуть знижений, аж до здобувачів освіти початкової школи [15].

Як стверджують вчені, комп'ютеризація навчального процесу має не тільки позитивні, але й негативні наслідки у вигляді зниження пошукових здібностей здобувачів освіти у здобутті тих знань, які їм потрібно для тієї чи іншої життєвої ситуації. Тобто «заінформатизованість» навчального процесу знижує їх активну й пізнавальну діяльність, зокрема в необхідних знаннях із фізичної культури [28]. В той же час, постійно зростаючі вимоги до знань, вмінь та навичок, перехід до трьох уроків фізичної культури, впровадження іспиту за вибором здобувачів освіти, проведення олімпіад з цієї дисципліни, диктують нові підходи до вивчення теоретичних основ фізичної культури [34; 59]. Цього вимагає також демографічна і економічна ситуація в країні, коли проблеми з низькою тривалістю життя стають все більш актуальними.

У сучасному шкільному навчальному процесі передачу знань забезпечує вчитель, який формує уміння, навички, фізичні якості, слідкує за фізичним розвитком і фізичною підготовленістю здобувачів освіти, забезпечує оптимальний режим, пропагує здоровий спосіб життя, контролює стан здобувачів освіти на уроці. Але, як свідчить практика сьогодні в школі виникає парадоксальна ситуація, коли активізація педагогічної діяльності вчителя, застосування ним новітніх технологій, методичних прийомів, наражається на психологічний опір вихованців, оскільки вони приходять на заняття із раніше сформованою суспільною думкою, а не рідко й батьками - настановою до протесту [35]. Не таємниця, що більша частина вчителів дають необхідні знання на практичних заняттях в спортивному залі чи майданчику через відсутність кабінетів з фізичної культури чи місць, в яких можливо ефективно проводити уроки з теорії та методики фізичного виховання, В школах недостатньо наочних посібників, плакатів, таблиць для проведення таких уроків. В результаті цього інформація не засвоюється учнями чи засвоюється поверхнево.

У знеціненні теоретичних знань про фізичну культуру, які необхідні школярам, відіграють роль засоби масової інформації, інтенсивно пропагуючи в рекламі шкідливі звички, вседозволеність та інше.

Для визначення рівня теоретичних знань з фізичної культури нами розроблено 50 тестових питань, які охоплюють теоретико-методичні знання навчальної програми. Умовно вони були поділені на 3 блоки знань: з валеології - 28%, з історії та сучасних Олімпійських ігор - 30%, з теорії та методики фізичного виховання - 42%. Частка кожного наведена у відсотках. Всього участь взяли 80 здобувачів освіти, з них 40 дівчат та 40 хлопців 10-х класів загальноосвітніх шкіл Дунаєцького НВК та Полошківської ЗОШ Глухівського району Сумської області.

В таблиці 3.1. наочно показано відсотки правильних відповідей хлопців і дівчат за умовними блоками.

Таблиця 3.1

Рівень знань здобувачів освіти 10-х класів за блоками

Стать	n	Відсоток правильних відповідей за блоками знань		
		валеологічні	олімпійські	теорія та методика фізичного виховання
Х	20	60,4	68,8	41,0
Д	20	63,4	70,1	44,8

Найкращі знання учні показали з олімпійської тематики. Детальний зміст питань, кількість респондентів та відсоток правильних відповідей дівчат та хлопців наведено в таблиці 2.

Приблизно 90% опитаних здобувачів освіти старших класів точно знають, що є символікою Олімпійських Ігор і де зародилися Олімпійські Ігри, В деяких питаннях хлопці обізнаніші, від дівчат, і це підтверджують дані таблиці 3.2, де різниця в окремих питаннях є 17,5%.

Знання здобувачів освіти 10-х класів з Олімпійської тематики

№	Питання	Хлопці		Дівчата	
		n	%	n	%
1.	Символікою Олімпійських Ігор є?	36	90	35	87,5
2.	Яка відстань марафонської дистанції на Олімпійських Іграх?	28	70	24	60
3.	Чим нагороджували переможців стародавніх Олімпійських Ігор?	26	65	27	67,5
4.	Де зародилися Олімпійські Ігри?	36	90	35	87,5
5.	Як називали в Стародавній Греції переможців Олімпійських ігор?	19	47,5	26	65
6.	В якому році відбулись перші сучасні Олімпійські Ігри?	21	52,5	22	55

Зовсім інша ситуація в питаннях з валеологічної проблематики. Якщо наприклад, 80% дівчат та 70% хлопців знають, що вживання алкогольних та наркотичних речовин негативно впливає на особистість в цілому, 50% дівчат та 57,5% хлопців знають про те, що сприяє запобіганню плоскостопості; більше 80% здобувачів освіти інформовані про основні заходи, щодо попередження травм під час самостійних занять фізичною культурою, то значно менше лише - 17,5% дівчат та 25% хлопців знають основний прийом самоконтролю з діяльності серцево-судинної системи у спокої і при навантаженні - це визначення показників ЧСС.

Дослідження засвідчило що більше 85% респондентів знають найпростіший спосіб визначення частоти серцевих скорочень, притиснувши жилку на шиї або зап'ясті. Трохи більше половини відсотків дівчат та хлопців знають, що ранкова гімнастика починається з потягування, всі інші відповіли, що з нахилів, стрибків та сніданку. 77,5% дівчат та 72,5% хлопців знають про найпростіший спосіб визначення постави, який виконується

таким чином, щоб п'ятки, сідниці, лопатки та потилиця торкалися стіни, решта відповіла, що легко визначити поставу при положенні лежачи. Що ВІЛ/СНІД не передається через рукоштовпання знають лише 75% дівчат та 82,5% хлопців. Дуже малий відсоток (відповідно 37,5% хлопців та 25% дівчат) знають про безпечну межу показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами, яка для їхнього віку становить до 130 уд./хв.

Цікаві дані ми отримали на запитання : «Що включає в себе особиста гігієна?» - 42,5% дівчат та 37,5% хлопців відповіли правильно що вона повинна включати крім догляду за тілом, порожниною рота, загартування, ранкової гімнастики, також організацію розпорядку дня і заняття фізичними вправами, всі інші чомусь включили прогулянки на свіжому повітрі, сон, чергування праці і відпочинку, гідро-процедури. Більший відсоток дітей обізнані про причини порушення постави - 77,5% дівчат та 65% хлопців знають, що слабкість м'язів - головна тому причина, для решти - це звичка до певних положень тіла, як наприклад, носіння портфеля на одному плечі, а деякі вважають - через відсутність рухів під час шкільних уроків. Те, що більшу частину раціону повинні складати вуглеводи знають лише 50% хлопців та 67,5% дівчат. І не всі учні знають, що у спокої в фізично здорових людей ЧСС повинно складати 60-80 уд./хв,(відповідно 47,5% хлопців та 65% дівчат).

Тепер детальніше зупинимося на питаннях теорії та методики фізичного виховання, які становлять найбільшу частину тестування. Цікаво прослідкувати за тим, як учні середніх класів розуміють поняття «фізична культура» та «фізичне виховання». Серед дівчат - 30% правильно розуміють термін „фізична культура” і 52,5% - „фізичне виховання”. Серед юнаків цей показник дещо нижчий і становить 27,5% та 25% відповідно. Великий відсоток дітей фізичну культуру плутають із фізичним вихованням, вважаючи що це не тільки процес формування в людині рухових умінь і навичок, а також передача спеціальних знань (табл.. 3.3.).

Розуміння підлітками терміна „фізична культура”

№	Варіанти відповідей	Хлопці		Дівчата	
		N	%	N	%
1,	Потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля;	4	10	6	15
2,	Сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей, способів їх використання з метою оздоровлення і розвитку людини;	11	27,5	12	30
3,	Процес формування у людини рухових умінь і навичок, і передача спеціальних знань у галузі фізичної культури,	19	47,5	17	42,5
4,	Властивості, що характеризують окремі якості рухових спроможностей людини,	6	15	5	12,5

Переважна більшість школярів (57,5% хлопців та 70% дівчат) знають, що основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, а от що таке «фізичні вправи» відповіли правильно лише 15% хлопців та 12,5% дівчат.

Тестування містили питання на з'ясування термінів „фізичний розвиток” та „фізична працездатність”. Виявляється, лише 50% хлопців та 42,5 % дівчат знають, що природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища є фізичним розвитком. Ще менший відсоток (хлопці 30%, дівчата 27,5%) знають, що потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем це фізична робота здатність.

А на питання: «Що таке швидкість?» лише 17,5% хлопців та 20% дівчат змогли дати правильну відповідь.

Таблиця 3.4.

Знання здобувачів освіти 10-х класів з теорії фізичного виховання

№	Зміст питань	% правильних відповідей	
		Хлопці	Дівчата
1.	Що означає термін «фізичне виховання?»	25	52,5
2.	Що є основним специфічним засобом фізичного виховання?	57,5	70
3.	Що таке фізичні вправи?	15	12,5
4.	Як ви розумієте термін „спорт”?	30	17,5
5.	Що таке фізичні якості?	17,5	25
6.	Які рухові якості існують?	40	50

Отже, сьогодні більшість здобувачів освіти старших класів не можуть самостійно займатися фізичними вправами, з ними потрібно постійно працювати викладачеві. Лише невелика частина школярів (31% серед хлопців та 34,75% дівчат) здатні дотримуватися безпеки, більш-менш знайомі з методикою розвитку окремих фізичних якостей і можуть самостійно займатися фізичними вправами.

Теоретична підготовка здобувачів освіти в сфері фізичної культури повинна стати необхідною базою для формування наукового світогляду і фізичної культури особистості школяра. Проведене дослідження свідчить про недостатню освітньо-педагогічну діяльність в орієнтації школярів середніх класів на соціальну та індивідуальну цінність теоретичних знань фізичної культури, її важливості для зміцнення здоров'я й власного самовдосконалення.

Педагогічні завдання, які розроблені у тестовій формі дозволили не тільки отримати об'єктивні оцінки рівня знань, вмінь і навиків здобувачів освіти по основам фізкультурної діяльності, але і виявити проблеми, які

виникли при засвоєнні школярами навчальної програми з предмету «фізична культура».

3.2. Зміст та структура технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків засобами футболу

Фізична підготовка школярів старшого шкільного віку у футболі може включати засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, які використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить, в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсмену потенціал своїх можливостей.

Однак Соломонко В.В. Лісенчук Г.А. Соломонко О.В. (2005) у тренуванні футболістів на етапі початкової підготовки пропонують застосовувати вправи, що виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Важливим у системі спортивного тренування спортсменів є контроль різних сторін підготовленості. Проте у вимогах щодо фізичної підготовленості на цьому етапі зазначено [6], що він повинен відбуватися у напрямі загального гармонійного розвитку.

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою. Головним завданням є навчання і удосконалення техніки гри, що полягає в оволодінні гравцями всіма різноманітними технічними прийомами і діями футболіста і вміння ефективно застосовувати їх в умовах змагальної діяльності. Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, багаторазовим повторенням досліджуваного прийому за умовами, що ускладнюються наближеними до змагальних.

Важливою складовою удосконалення тактичної майстерності футболістів в навчально-тренувальному процесі та підвищення ефективності змагальної діяльності є належний рівень фізичної і технічної підготовленості, Лише систематичне тренування за раціонально розробленою програмою

фізичної і технічної підготовки на всіх етапах багаторічної підготовки може забезпечити ефективний розвиток фізичних та технічних якостей [16],

Характеристика загальноприйнятої навчальної програми полягає у тому, що у відповідності з існуючою навчальною програмою завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики. Це підтверджено також даними наукової літератури [35].

Початкова підготовка старших школярів засобами футболу характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ різних видів спорту (легкої атлетики, плавання рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного удосконалення у відповідності із запропонованою програмою потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Існує необхідність стабілізації техніки рухів і добиватися формування стійкої рухової навички, У цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база - такий підхід є засадою для наступного технічного удосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Головним принципом побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є: універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно до всіх здобувачів освіти, дотримання вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного учня.

Метою планування та змісту занять у річному циклі підготовки є створення умов для успішного початкового навчання гри у футбол.

Завдання: комплектування навчальних груп, оволодіння засадами техніки гри у футбол, гармонійний фізичний розвиток здобувачів освіти,

підвищення їх функціональної підготовленості та мотивації до занять спортом.

Основні програмні матеріали за видами підготовки передбачають для фізичної підготовки: мета - сприяння всебічному фізичному розвитку учня, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах, елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, естафети з футбольними м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загально розвиваючого характеру та на координацію.

Технічна підготовка на цьому етапі ставить перед собою таку мету: оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у футболі, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань. Навчання: ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю та у різних напрямках, ударів і зупинок м'яча різними частинами стопи, ударів головою, фінів, жонгливання, укидання м'яча руками.

Тактична підготовка. Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю футболістів, ведення та зупинки м'яча за зоровим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, ігрові вправи з нерівно чисельною кількістю учасників із завданням відкриття, закривання суперника, рівномірною кількістю учасників у команді, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях на зменшених полях.

Психологічна підготовка. Метою є формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність. Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічне навіювання, моделювання змагальної ситуації.

Теоретична підготовка має на меті вивчення спрощених правил, індивідуальних групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників, на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій. Основними методами теоретичної підготовки є: бесіди,

демонстрації наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів.

Проте, у педагогічному експерименті нашого дослідження вирішувалась мета - експериментально перевірити програму фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань. Методологічною основою авторської програми фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки було використання спряженого методу.

При розробці програми фізичної і технічної підготовки футболістів ми керувалися фундаментальними положеннями щодо структуризації тренувального процесу на етапі початкової підготовки [35, 46], А саме - річний макроцикл повинен складатися з тривалого підготовчого періоду.

Побудова підготовчого процесу в мезоциклі дала змогу організувати його відповідно до головних завдань етапу початкової підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки [35].

Підготовчий період включав в себе чотири повторюваних мезоцикли, які склалися із п'ятьох мікроциклів.

Перший мікроцикл за спрямованістю був втягуючим, інтенсивність якого не перевищувала 60% і він застосовувався на початку кожного мезоциклу. Основним напрямком засобів і методів цього мікроциклу відповідав загальному спрямуванню тренувального процесу на етапі початкової підготовки [22].

У другому, третьому і четвертому мікроциклах, які були формуючими використовувалися різноманітні засоби такі як:

- удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання прискорення,
- ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово),
- ведення м'яча 3 x 10 м,
- передачі м'яча в зустрічних колонах,
- передача м'яча в русі в трійках та ін..

У цьому мікроциклі також використовувалися спортивні та рухливі ігри „мисливець і звір”, естафета від „кола до кола”, рухлива гра „слалом з ударом по воротах”, ігрова вправа „вітряний млин” та інші. Основною задачею цих мікроциклів являється стимуляція адаптаційних процесів в організмі школярів до фізичних навантажень засобами футболу.

П'ятий мікроцикл носив відновлюючо-підтримуючий характер інтенсивність якого не перевищувала 45%. Відновлювальні мікроцикли застосовувались в кінці кожного мезоциклу. Основним завданням таких мікроциклів було забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлення організму школярів на етапі початкової підготовки [35].

Футболісти двох груп (контрольної та експериментальної) тренувались в режимі 3-разових тижневих тренувань в межах уроків з фізичної культури.

За час педагогічного експерименту у авторській програмі співвідношення видів підготовки у першому мікроциклі склало: фізична - 40%, що характеризується різноманітним розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями органів і систем організму злагодженістю їх прояву у процесі м'язевої діяльності [35].

На технічну підготовку у першому мікроциклі було виділено 45%. Це пов'язано з тим, що від рівня технічної підготовленості гравців залежить реалізація стратегічних планів команди [7]. Тільки 3% відведено на тактичну, тому що на початковому етапі перш за все потрібно оволодіти фізичними якостями і технічними прийомами, а вже пізніше оволодівати сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту.

Завданнями психологічної підготовки на цьому етапі є виховання спортсмена і шляхи вдосконалення психічних якостей необхідних спортсмену в тренуванні. Теоретична підготовка зайняла 5% тому, що юним футболістам потрібно розказати і створити уяву про той чи інший технічний елемент чи фізичну якість. Інтегральна підготовка становила 4%.

У другому мікроциклі нами збільшено обсяг фізичної підготовки на 5% на відміну від першого. Це зумовлено тим, що фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин у тренуванні футболістів.

Технічна підготовка може здійснюватися футболістами тільки за умови оволодіння ними довільними спеціалізованими руховими вміннями та навиками, специфічними для даного виду спорту.

Тактична підготовка разом з необхідним арсеналом технічних прийомів лежить в основі майстерності футболіста і включає в себе безкінечні варіанти і уміння найбільш ефективно використовувати індивідуальні та групові можливості футболістів під час гри [8].

Теоретична підготовка на цьому етапі багаторічного удосконалення мала на меті ознайомити футболістів з спрощеними правилами гри, Інтегральна підготовка становили лише 3% тому що перш за все на етапі початкової підготовки потрібно розвивати фізичні якості і технічну майстерність футболістів. Як зазначають Келлер В.С. Платонов В.М. (1993), на етапі початкової підготовки не слід планувати тренувальні заняття із значними психічними навантаженнями, тому їх обсяг у нашій програмі склав в межах 4% від загального.

У третьому мікроциклі фізична підготовка становила 47%, тому, що постійна зміна рухових режимів і велика варіативність в характері нервово-м'язових навантажень в ряді ігрових моментів спряжені з комплексом прояву деяких фізичних якостей, що пояснює високий рівень вимог запропонованих грою [9].

Техніка у футболі це мистецтво застосовувати у грі найбільш ефективні, ціленаправлені засоби, прийоми володіння м'ячем у різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Тому технічній підготовці у цьому мікроциклі було надано 40%. При сучасному високому рівневі спортивних досягнень у боротьбі рівних суперників тактична підготовка окремих футболістів і команд, в цілому набуває першочергового значення (моделювання тактичних дій).

Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем свого збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне передстартове збудження є позитивним фактором, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж [36]. Метою теоретичної

підготовки було вивчення, індивідуальних групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників. Інтегральна підготовка становила 3%.

Метою фізичної підготовки у четвертому мікроциклі було досягнення високої працездатності, злагодженості в діяльності різних органів і систем організму атлетично розвинутого спортсмена.

Особливе місце в процесі навчання школярів відведено процесу виховання індивідуальної та командної "тактичної грамотності" гравців. Адже вдало обрана тактика поряд з досконалою технікою і фізичною підготовленістю створює передумови для досягнення високих спортивних результатів. Під психологічною підготовкою у цьому мікроциклі слід розуміти систему заходів, що виробляють у спортсмена уміння показувати свої кращі спортивні результати на відповідних змаганнях незалежно від несприятливих факторів. Теоретична підготовка мала на меті самостійне вирішення простих ігрових ситуацій під час навчальної двохсторонньої гри у даному мікроциклі. На інтегральну підготовку було відведено 3%.

У п'ятому мікроциклі технічна підготовка склала 43%, тому, що здатність до утворення чітких уявлень про рухи обумовлює ефективність реалізації засвоєних вмінь та навиків. Загальна фізична підготовка у цьому мікроциклі направлена на виконання вимог, що диктуються умовами гри (42%). Тактична підготовка є важливим фактором, який при рівних показниках фізичної, технічної і психологічної підготовленості двох команд забезпечує перемогу одній із них (5%). Метою психологічної підготовки було управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги у змаганнях (3%). На теоретичну підготовку було надано 2%, і на інтегральну 5%.

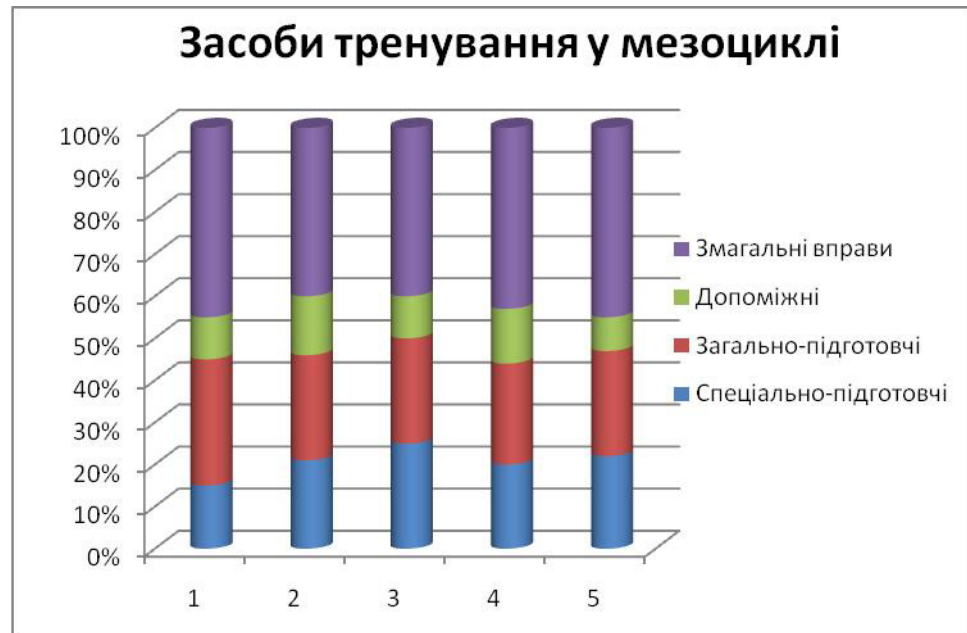


Рис.3.1. Питома вага засобів тренування у мезоциклі підготовки юних футболістів.

Основним чинником впливу в експериментальній програмі було використання засобів тренування, поєднували комплексний розвиток фізичних якостей та вдосконалення технічної майстерності юних футболістів. Тому, більш детально слід розглянути саме засоби, що використовувалися у педагогічному експерименті.

У авторській програмі нами були використані такі відмінні засоби як: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання прискорення, ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3 x 10 м, передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках та ін.. Також використовувалися спортивні та рухливі ігри «мисливець і звір», ігрова вправа „6×6”, естафета „від кола до кола”, рухлива гра „слалом з ударом по воротах”, ігрова вправа „вітряний млин”, „навчальна двох стороння гра” на майданчику розмірами 20×40 м, та ін..

Комплекси підготовчої частини заняття для футболістів експериментальної і контрольної групи відповідали загальноприйнятій програмі.

Що ж стосується заключної частини заняття, то комплекси вправ були

однаковими для всіх учасників групи і включали різноманітні вправи спрямовані на відновлення спортсменів після виснажливих тренувань, а зокрема: ходьбу, легкий біг, різноманітні потягування та дихальні вправи.

Для обґрунтування ефективності розробленої програми фізичної і технічної підготовки ми вивчали темпи приросту показників фізичної і технічної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп після завершення педагогічного експерименту.

Таким чином основні особливості авторської програми з використанням комплексного підходу містяться у наступних положеннях:

1. Використання у експериментальній програмі спряженого методу, дало нам змогу оптимальніше використовувати час занять, що затрачався окремо на фізичну і технічну підготовку у загальноприйнятій програмі, який був ефективно використаний у підготовці юних футболістів.

2. Підбір поглиблених ігор для розвитку технічних елементів (ведення, ударів, зупинок м'яча), дало нам спроможність, підібрати ефективні рухливі ігри для розвитку фізичних якостей і технічних елементів, і на відміну від загальноприйнятої програми конкретизувати їх і збільшити кількість часу на використання ігрового методу.

3. Використання у авторській програмі під час виконання вправ тривалості та характеру відпочинку, що дало нам змогу оптимальніше підібрати до кожної конкретної вправи активний або пасивний відпочинок і дивлячись якого характеру ця вправа, тривалість цього відпочинку.

4. Застосовування у 30 % від обсягу основного навантаження відмінних від загальноприйнятої програми засобів тренування (ігри та змагальні вправи, спрямовані на паралельний розвиток сторін підготовленості) - це дало нам спроможність в одній вправі поєднувати розвиток фізичних якостей з технічними елементами.

3.3. Зміни показників фізичної та технічної підготовленості здобувачів освіти старших класів за час педагогічного експерименту

За час педагогічного експерименту зі спортсменами обидвох груп було проведено 46 занять тривалістю 45 хвилин кожне, у тому числі 31 заняття розвиваючого спрямування і 14 - відновно-підтримуючого спрямування. Аналіз результатів тестування до початку педагогічного експерименту свідчить, що між спортсменами контрольної і експериментальної груп за показниками фізичної підготовленості достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) не було.

За рівнем розвитку гнучкості (нахил у сиді), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), загальної витривалості (біг на 1000 м), спортсмени контрольної групи дещо переважали спортсменів експериментальної групи.

Спортсмени експериментальної групи, у свою чергу, мали незначну перевагу над спортсменами контрольної групи за рівнем розвитку швидкісної сили (присідання за 20 с.).

Однак при заключному тестуванні фізичної підготовленості контрольної експериментальної групи була зафіксована достовірність у таких показниках як: біг на місці 10 с, біг 30 м, з ходу, нахил у сиді, човниковий біг 3×10 м, що дає підстави вважати, що підібрані нами засоби і методи є ефективнішими ніж у загально прийнятій навчальній програмі.

До початку педагогічного експерименту контрольна група за технічною підготовленістю переважала експериментальну у таких показниках як передачі м'яча між стійками, обвід стійок на відстань 15 м, удари по м'ячу ногою на точність з усіх відстаней і передачі м'яча в заданий коридор. В свою чергу експериментальна група мала перевагу над контрольною лише за одним показником ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах. Але ця перевага теж немала достовірності ($p > 0,05$).

Зміни показників фізичної підготовленості за час педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
		Вихідне тестування	Вихідне тестування		Заключне тестування	Заключне тестування	
1	Біг на місці 10 с	22,9±1,9	22,4±2,8	>0,05	22,3±2,1	23,4±1,7	≤0,05
2	Біг 30м з ходу	5,0±0,2	5,1±0,2	>0,05	5,1±0,2	4,9±0,4	≤0,05
3	Нахил у сиді	8,3±2,4	7,5±3,3	>0,05	9,2±2,5	9,8±3,2	≤0,05
4	Присідання за 20 с	23,7±1,1	24,1±1,5	>0,05	24,5±1,8	25,3±1,8	≤0,05
5	Стрибок у довжину з місця	152,7±2,0	151,1±6,0	>0,05	156,1±2,4	155,4±7,0	>0,05
6	Біг до набивних м'ячів	9,6±0,4	9,6±0,5	>0,05	9,7±0,3	9,3±0,4	>0,05
7	Човниковий біг 3×10 м	9,7±0,3	9,7±0,2	>0,05	9,5±0,3	8,9±0,9	≤0,05
8	Біг 1000 м	4,2±0,1	4,3±0,3	>0,05	4,4±0,3	4,6±0,5	>0,05

Для встановлення статистичної достовірності змін компонентів при заключному тестуванні технічної підготовленості ми застосували методику порівняння середніх арифметичних значень двох незв'язаних сукупностей, яка ґрунтується на порівнянні розрахункового і табличного значення t-критерію Стюдента.

Зміни показників технічної підготовленості футболістів-початківців за час педагогічного експерименту

№ з/п	Показники технічної підготовленості	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)	t
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
		Вихідне тестування	Вихідне тестування		Заключне тестування	Заключне тестування	
1	Жонгливання (кількість раз)	5,7±1,0	5,7±1,0	>0,05	6,8±1,7	8,7±3,7	≤0,05
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,4±0,6	12,9±0,5	>0,05	11,2±1,2	11,1±1,4	>0,05
3	Ведення м'яча по прямій, Відстань 30 м,	7,2±0,5	7,2±0,6	>0,05	6,9±0,6	6,5±0,7	>0,05
4	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	9,0±0,6	8,6±1,0	>0,05	8,7±0,6	8,2±0,9	≤0,05
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,7±2,1	19,7±2,0	>0,05	20,7±2,1	20,9±2,3	>0,05
6	Обвід стійок, відстань 15 м, (с)	9,3±0,4	9,7±0,6	>0,05	9,1±0,4	9,0±0,7	>0,05
7	Удар по м'ячу ногою на точність 11м,	3,8±0,8	3,2±0,7	>0,05	4,1±0,7	4,7±0,9	≤0,05
8	13 м,	3,7±0,8	3,4±0,9	>0,05	3,8±1,0	4,6±0,6	≤0,05
9	15 м,	3,6±0,8	3±0,8	>0,05	3,6±0,8	4,1±1,1	≤0,05
10	11 м, 13 м, 15 м,	11,2±1,2	9,9±1,3	>0,05	11,5±1,2	13,4±1,7	≤0,05
11	Передачі м'яча в заданий коридор (кількість раз)	2,5±0,9	2,1±0,9	>0,05	4,2±0,8	3,1±1,1	>0,05

У результаті проведених статистичних операцій було з'ясовано що в шести (жонгливання, ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, удар по м'ячу ногою на точність 11м, удар по м'ячу ногою на точність 13м, удар по м'ячу ногою на точність 15м, удар по м'ячу ногою на точність з різних відстаней) з одинадцяти показників у технічній підготовленості розрахункове значення t-критерію Стьюдента є більшим за табличне.

Після впровадження експериментальної програми за показниками фізичної підготовленості бігу на місці 10 с, можемо спостерігати, що у розвитку швидкості (частоти рухів) школярів експериментальної групи цей

показник зріс на 4%, як в той самий час спостерігається негативна тенденція у контрольній групі -3 %.

Темпи приросту усіх показників фізичної підготовленості є вищими у спортсменів експериментальної групи. Так перевагу у розвитку швидкості (біг 30 м, з ходу) ці дані становили 4 %. За час експерименту контрольна група за цим показником мала негативну динаміку змін -2%. Це можна пояснити тим, що у загальноприйнятій програмі мало уваги приділяється швидкісним якостям.

Таблиця 3.7.

Зміни показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп під впливом авторської програми

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	ЕГ(n=15)		t	КГ(n=15)		t
		X ± σ	X ± σ		X ± σ	X ± σ	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Біг на місці 10 с	22,4±2,8	23,4±1,7	≤0,05	22,9±1,9	22,3±2,1	>0,05
2	Біг 30м з оду	5,1±0,2	4,9±0,4	>0,05	5,0±0,2	5,1±0,2	>0,05
3	Нахил у сиді	7,5±3,3	9,8±3,2	≤0,05	8,3±2,4	9,2±2,5	≤0,05
4	Присідання за 20 с	24,1±1,5	25,3±1,8	≤0,05	23,7±1,1	24,5±1,8	≤0,05
5	Стрибок довжину з місця	151,1±6,0	155,4±7,0	≤0,05	152,7±2,0	156,1±2,4	≤0,05
6	Біг до набивних м'ячів	9,6±0,5	9,3±0,4	≤0,05	9,6±0,4	9,7±0,3	>0,05
7	Човниковий біг 3x10 м	9,7±0,2	8,9±0,9	≤0,05	9,7±0,3	9,5±0,3	>0,05
8	Біг 1000 м	4,3±0,3	4,6±0,5	>0,05	4,2±0,1	4,4±0,3	>0,05

У вправі на гнучкість (нахил у сиді) приріст склав 11% у контрольній групі і 31% у експериментальній, що зумовлено низьким вихідним рівнем та зміною біологічного розвитку. Так, рухливість суглобів хребта у хлопчиків зростає до 14 років. Також гнучкість найбільш швидко піддається впливу і може досягати 80-85% рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу за 3-4 місяці щоденних занять.

Аналізуючи показники швидкісної сили (присідання за 20 с,) по завершенні експерименту, можемо спостерігати, що у школярів

експериментальної групи цей показник зріс на 5%, тоді як в здобувачів освіти контрольної групи - лише на 3%.

За показниками координаційних здібностей, здатності до орієнтування в просторі (біг до набивних м'ячів) та спритності (човниковий біг 3×10) учні експериментальної групи також переважають здобувачів освіти контрольної групи (на 4 та 7% відповідно). Що стосується контрольної групи при прирості результату здатності до орієнтування в просторі, в них спостерігається регрес у цьому фізичному показнику, що становить -1%.

Що ж стосується витривалості (біг 1000 м.), і в експериментальній і у контрольній групі спостерігається негативна тенденція (-6% та -4% відповідно) то такий результат може свідчити про недостатній вплив на розвиток цієї якості в обох програмах фізичної підготовки, що в подальшому слід врахувати.

Статистично значущими є зміни у рівні прояву технічного елементу жонгливання, під час якого можемо спостерігати, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 25 %, тоді як у спортсменів контрольної групи - лише на 12 %. Це приріст у експериментальній групі може бути зумовлено тим, що багато уваги приділялося цьому технічному елементу під час складання авторської програми з використанням комплексного підходу.

За показниками ведення м'яча по прямій експериментальна група має позитивні зміни, що складають 10%, також і у контрольної групи спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 5%. Також у веденні, обведенні стійок удар по воротах футболісти експериментальної групи переважають футболістів контрольної групи, але ця перевага не є суттєвою і складає лише 1%. Також незначна перевага помічається експериментальною групою над контрольною в ударі по м'ячу на дальність, яка складає теж 1 %.

Що ж стосується обведення стійок на відстань 15 м, то і в експериментальній, і в контрольній групі спостерігається позитивна

тенденція, але в експериментальній групі вона більш виражена (8%), ніж у контрольній (3%).

Таблиця 3.8.

Зміни показників технічної підготовленості футболістів-початківців контрольної та експериментальної груп під впливом авторської програми

№	Показники технічної підготовленості	ЕГ(n=15)		t	КГ(n=15)		t
		X ± σ	X ± σ		X ± σ	X ± σ	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Жонглювання (кількість раз)	5,7±1,0	8,7±,7	≤0,05	5,7±1,0	6,8±1,7	>0,05
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,9±0,5	11,1±1,4	≤0,05	12,4±0,6	11,2±1,2	≤0,05
3	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м,	7,2±0,6	6,5±0,7	≤0,05	7,2±0,5	6,9±0,6	≤0,05
4	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	8,6±1,0	8,2±0,9	≤0,05	9,0±0,6	8,7±0,6	>0,05
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,7±2,0	20,9±2,3	≤0,05	19,7±2,1	20,7±2,1	≤0,05
6	Обвід стійок, відстань 15 м, (с)	9,7±0,6	9,0±0,7	≤0,05	9,3±0,4	9,1±0,4	>0,05
7	Удар по м'ячу ногою на точність 11м,	3,2±0,7	4,7±0,9	≤0,05	3,8±0,8	4,1±0,7	≤0,05
8	13 м,	3,4±0,9	4,6±0,6	≤0,05	3,7±0,8	3,8±1,0	≤0,05
9	15 м,	3±0,8	4,1±1,1	≤0,05	3,6±0,8	3,6±0,8	≤0,05
10	11 м, 13 м, 15 м,	9,9±1,3	13,4±1,7	≤0,05	11,2±1,2	11,5±1,2	≤0,05
11	Передачі м'яча в заданий коридор (кількість раз)	2,1±0,9	3,1±1,1	≤0,05	2,5±0,9	4,2±0,8	≤0,05

Під час ударів на точність експериментальна група суттєво переважала над контрольною. Так наприклад: 11м, (17% та 8%), 13 м, (15% та 2%), 15 м (25% та 12%) та удари з різних відстаней 11,13,15 м, (15% та 3%). Цього можна було очікувати оскільки у авторській програмі застосовувалися

рухливі ігри („Точність ударів в ігровій формі”, „Мисливець звір”, „Слалом з ударом по воротах” та ін.), що сприяли навчанню точності ударів.

Статистично значущими є зміни у рівні прояву передач м'яча в заданий коридор. Так контрольна група мала суттєвий приріст, що становив 28%, а у експериментальній групі не менш значний приріст, але він був дещо нищий ніж у контрольній групі і становив 17%.

За час експерименту у футболістів-початківців двох груп відбулися позитивні зміни гнучкості (нахил у сиді), швидкісної сили (присідання за 20с), координаційних здібностей, спритності (човниковий біг 3×10), жонгливання, передачах м'яча між стійками, ведення м'яча по прямій 30 м, обведення стійок на відстань 15 м, ударів на точність з усіх відстаней 11, 13, 15 м, досліджуваних показниках фізичної і технічної підготовленості.

Негативні зміни контрольній та експериментальній групі спостерігалися за показником загальної витривалості (біг на 1000 м). Це може бути зумовлено тим, що прийом тесту проходив після зими.

Також негативні зміни у контрольній групі помічалися у таких показниках як: біг на місці 10 с, біг 30 м, з ходу, біг до набивних м'ячів, але в експериментальній групі ці результати мали позитивний приріст. Це може бути викликне тим, що у авторській програмі рухливі ігри носили швидкісно-координаційний характер, що і сприяло цим позитивним змінам у експериментальній групі на відміну від контрольної.

Отже, до основних засобів контролю фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки віднесено: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 1000 м, нахил в сиді без хвату руками відносяться до відмінного результату, а човниковий біг 3×10 м, біг 30 м, з ходу відповідають лише задовільному результату.

3.4. Правила техніки безпеки на заняттях футболом

Аналіз причин спортивного травматизму, дозволяє прийти до висновку, що травматизм при заняттях фізичними вправами може бути попереджений. Вирішальну роль у профілактиці спортивного травматизму відіграє керівник з фізичної підготовки та спорту. Його діяльність повинна проходити у тісному контакті з робітниками медичної служби. Обов'язком лікаря є систематичний облік усіх випадків травм. Не тільки важкі травми, але й травми середньої важкості необхідно старанно вивчати, виявляти причини їх виникнення та розробляти необхідні заходи щодо їх усунення.

Футбол відноситься до складнокоординаційних та контактних видів спорту, тому його можна віднести до одного з найбільш травматичних видів.

Основні фактори, що призводять до травмувань у футболі:

- незадовільний стан стадіону та майданчика в спортивному залі, спортивного інвентарю та спортивної форми гравця;
- непрофесійне комплектування команд для проведення тренувальної гри (різний рівень технічної та фізичної підготовленості);
- порушення гравцями дисципліни та недотримання чинних правил.

Для запобігання зазначеним причинам травматизму не потрібно допускати до занять здобувачів освіти без належної спортивної форми, тренувальне навантаження повинно плануватися з урахуванням віку, рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості школярів.

Для проведення тренувальної гри команди формуються з урахуванням рівня підготовленості гравців, Значну увагу під час проведення заняття слід приділяти розподілу його частин, особливу увагу потрібно приділяти підготовчій частині.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел та результати проведених досліджень переконливо свідчать про недостатню рухову активність здобувачів освітиської молоді, що відображає низький рівень розвитку рухових якостей, незадовільний стан здоров'я та посередній прояв індивідуальних властивостей вищої нервової діяльності.

2. Організація занять фізичною культурою для здобувачів освіти старших класів загальноосвітніх шкіл з елементами футболу має доповнити програму з фізичної культури та покращити наявне становище. У зв'язку з цим, вельми актуальним стає визначення впливу на організм старшокласників регулярних занять футболом.

3. Досліджено значну перевагу за всіма контрольними випробуваннями оцінки рівня розвитку рухових якостей здобувачів освіти старших класів чоловічої статі після занять футболом над аналогічними середньостатистичними результатами школярів старшого шкільного віку, які додатково не відвідували секції з виду спорту або загальної фізичної підготовки.

4. Так, визначені характеристики рівня розвитку рухових якостей старшокласників-футболістів мали високий або достатній рівень компетентності згідно навчальних нормативів програми з фізичної культури для 10 класів загальноосвітніх навчальних закладів на відміну від низького і середнього рівня у школярів старших класів, які не займались спортом.

5. Розроблено методіку навчання футболу старшокласників початкового рівня підготовленості в поурочній роботі загальноосвітньої школи. Обґрунтоване співвідношення обсягів річного навчального навантаження складається із наступних тренувальних засобів: загальнорозвивальні вправи - 24 %, навчання елементів техніко-тактичних дій у футболі - 28 %, рухливі ігри загальнорозвивального характеру - 15 %, загальна і спеціальна фізична підготовка та заняття іншими видами спорту - 13 %, спеціально-імітаційні вправи - 8 %, контрольні нормативи - 6 %,

теоретична та тактична підготовка - по 3 %.

6. Для проведення занять зі старшокласниками з футболу було розроблене навчально-методичне забезпечення початкового рівня складності.

7. Перевірено впродовж експериментального року ефективність застосування обґрунтованої методики та розробленої річної навчальної програми поурочних занять з футболу зі старшокласниками початкового рівня підготовленості. Так, в здобувачів освіти старших класів загальноосвітньої школи, які відвідували традиційні заняття з фізичної культури (І група) за класифікацією навчальних нормативів для 10 класу стан рівня розвитку рухових якостей виявлявся на середньому рівні компетентності. В свою чергу, у старшокласників, які впродовж навчального року відвідували шкільні уроки з фізичної з футболу та виконували розроблену навчальну програму для новачків (ІІ група), показники рівня розвитку рухових якостей зафіксовано на достатньому та високому рівнях. За даними середньостатистичних результатів комплексу педагогічних тестів та розрахованого відсоткового поліпшення впродовж навчального року у старшокласників ІІ групи, які займались у за програмою футболу відзначається покращення загальної фізичної підготовленості за всіма показниками.

8. Проведене дослідження не охоплює усіх аспектів, пов'язаних із застосуванням елементів футболу у процесі фізичного виховання з контингентом здобувачів освітиської молоді. Подальшого дослідження потребують проблеми організації занять під час шкільних канікул та у період перебування школярів у оздоровчому таборі. Перспективними науковими пошуками можуть бути проведення експериментів щодо визначення оздоровчого ефекту для підростаючого покоління при поєднанні занять з футболу з різними видами спорту або оздоровчими системами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев С. Н. Мини-футбол : многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин // Советский спорт. – . 2003. – 214 с.
2. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артим'юк, Мар'ян Пітин // Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. – Вінниця, 2010. – С. 5–8
3. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Н., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. – Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. – С.37.
4. Артим'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. – Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. – С.117–119.
5. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Н., Пітин М. // Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. – С 3–7.
6. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Т.С. Боднар Х. : Ранок, 2008. – 192с.
7. Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання спецефічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі) / Д. Бондарев, Р. Сіренко, В. Гальчинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип 13, т. 1. – С. 48–53.
8. Борщ М. К. Исследование состояния нервно-мышечного аппарата у юных футболистов различного амплуа в возрастном аспекте / М. К. Борщ, Н. М. Траносьян // Подготовка спортсменов в современных социально-экономических условиях : материалы 9 Междунар. науч. сессии по итогам

НИР за 2005 г. – Минск., 2006. – С. 17–22.

9. Веселовська Л. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу / Любов Веселовська., Ігор Чорнобай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар.наук.- практ. конф. – Т., 2004. – С. 315–318.

10. Витковски З. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет / З. Витовски, В. Лях// Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №6. – С.34–39.

11. Вихров К. Разминка футболистов :метод.пособ. / К. Вихров, А. Дулибский. – К. : Комби ЛТД, 2005. – 192 с.

12. Вихров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / К. Віхров // Фізичне виховання в школі. – 2007.-№2. – С. 10–13.

13. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В Волков. – К. :Олимпийская литература, 2002. – 267 с.

14. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу / З Діхтяренко // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №3. – С. 16–22.

15. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырёхлетних олимпийских циклах / В. А. Дрюков. – К. : Наук. світ, 2002. – 241с.

16. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2000. — Вип. 4. — С. 216—219.

17. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик технікотактичної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз.культури і спорту. – Л.: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 216–219.

18. Дулібський А. В. Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А.В Дулібський// Физическое

воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр/ под ред. Ермакова С. С. – Х. : ХХПИ, 1999. – № 10. – С. 31–35.

19. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХХПІ, 1999. – № 16. – С. 3–8.

20. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов / Журид С. Н // Слобожанський науковоспортивний вісник : зб. наук. ст. – Х.: ХДАФК, 2001. – № 4. – С.44–46.

21. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико – тактических действий юных футболистов 8-12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 3. – С. 88–93.

22. Коломоець Г. Футбол у школі – розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів / Г. Коломоець // Футбол в Україні : витоки, традиції, перспективи : матеріали наук. конф. – Л.–К., 2004. – С. 271–275.

23. Концептуальні основи формування здоров'я школярів засобами фізкультурної освіти у Великобританії / Турчик І.Х., Шиян О.І., Пітин М.П., Козіброда Л.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – № 5. – Х., 2010. – С. 151–154.

24. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. –Винница : Планер, 2006. – 683 с.

25. Латышкевич Л. Проблема повышения эффективности начального этапа подготовки в спортивных играх / Л. Латышкевич, В. Погорелов, Л. Бухтий [и др.]// Наука в олимпийском спорте. – К., 2000. – С. 19–22.

26. Левчук В. Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти :метод. посіб./ В. Є Левчук. – Л. : Українські технології. 2006. – 116 с.

27. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А

Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с.

28. Лисенчук Г. А. Управление тренировочным процессом футболистов / Г. А. Лисенчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./під ред. Єрмакова С. С. – Х., 2001. – №11. – С. 55–67.

29. Лях В. Половой диморфизм в развитии координационных способностей футболистов в возрасте 15-18 лет / В. Лях, З. Витковски // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – №1. – С. 41–45.

30. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Максименко Игорь Георгиевич; – М., 2001. – 19 с.

31. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / І. Г Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр./ За ред. С. С. Єрмакова. — Х., 2007. — №1. — С. 78–80.

32. Монаков Г. В. Подготовка футболистов : теория и практика / Г. В Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с.

33. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Пітин Мар'ян, Артими'юк Назарій // Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. – Л., 2010. – Т.1. – С. 215-220.

34. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.:Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

35. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н Платонов. – К. :

Олимпийская література. – 2004. – 808 с.

36. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореф. дис. .. канд. наук з фіз.. виховання і спорту : спец 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Проходовський Роман Ярославович ; Державний НДІ фізичної культури і спорту. – К., 2002. – 16с.

37. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей /В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 290 с.

38. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів / В. Романюк. // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали V між нар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х.: ХДАФК, 2003. – С. 44.

39. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів / В. Романюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 352 – 356.

40. Романюк В. Додатковий урок футболу в процесі фізичного виховання школярів молодших класів / В. Романюк // Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали IV міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х. : ХДАФК, 2002. – С.10.

41. Самчук А. Чинники у діяльності арбітра у футболі / Самчук А., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 2. – Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. – С. 49-53.

42. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С сарсания//ТВТ Дивизион. – 2004. – 192 с.

43. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 430 с.

44. Соколова Н. И. Анализ влияния интенсивных тренировочных нагрузок на уровень выявленной патологии у юных футболистов / Н. И. Соколова, С. В Красножон // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – №1/2. – С. 224–228.

45. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 294 с.
46. Спортивний відбір у футболі : науково-методичний посібник. / А. Дулібський, А. Ященко, В. Ніколаєнко. – К., 2003 – 135 с.
47. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – К., 2001. – 61 с.
48. Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів / В. Д. Чекас, І. М. Блещак // Практикум з футболу: Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2000. – С. 26–29.
49. Чирва Б. Г. Футбол. Методика тренування техніки реалізації стандартних положень / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. – 2001. – 116 с.
50. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву / В. В. Шаленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХХП, 2004. – №1. – С. 306-312.
51. Шашков К. А. Эффективность метода сопряженных воздействий в процессе физической и технической подготовки детей 11-13 лет, занимающихся мини-футболом / К. А. Шашков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 76.
52. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів / М. І Шкірта // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. – Л., 2007. – С. 85–89.
53. Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі / І. Якимишин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 172–174.

ДОДАТОК

Орієнтовний перелік вправ для вдосконалення технічних дій футболістів

1. Передача нерухомого і рухомого м'яча внутрішньою стороною ступні:

- імітація ударних рухів внутрішньою стороною ступні (без м'яча);
- удар по м'ячу, що летить, у напрямку партнера або стіни;
- удар по м'ячу після виконання одного кроку;
- стоячи на відстані декількох кроків від стіни, виконати 50 ударів по м'ячу з місця (м'яч повинен летіти прямо);

– удар по м'ячу у стіну або партнеру після декількох кроків повільного бігу;

– учні розміщуються один навпроти одного на відстані 2 – 3 метрів і несильно б'ють по м'ячу таким чином, щоб він м'яко підкочувався до ноги партнера;

– з відстані 3 – 4 м учні ударом направляють у стіну нерухомий м'яч, а коли він відскочить, виконують наступний удар, спочатку однією ногою, а потім другою;

– передача партнеру м'яча, який котиться збоку;

– учні по чергово, лівою і правою ногою, передають м'яч один одному;

– школярі стають у коло, лицем один до одного. Учень, що стоїть у центрі, по чергово направляє м'яч кожному гравцеві й отримує його назад;

– шиккування у дві шеренги (відстань та інтервал між учнями 6 – 7 м).

Перший учень шеренги передає м'яч другому, той – третьому і т. д. Останній у шерензі повертає м'яч у зворотному напрямку;

– використання технічного елемента в умовах, наближених до ігрових.

Методичні рекомендації: навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи завжди слід починати з імітаційних вправ. Далі потрібно переходити до виконання даного елемента удару з максимально полегшених умов до більш складних, а саме з: місця, одного кроку, під час ходьби,

повільного та швидкого бігу. Після цього можна здійснювати удари по м'ячу, який рухається.

2. Передача м'яча серединою підйому:

- імітація передачі серединою підйому без м'яча;
- передача партнеру, що стоїть на відстані 4 – 5 м;
- м'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він буде опускатися (в напрямку партнера);
- те ж саме, але з повільного розбігу;
- м'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він відскочить від землі; – те ж саме, але з розбігу в декілька кроків;
- партнер підкидає м'яч по дузі, (під кутом 45°), з відстані 4 – 5 м, його потрібно вдарити на льоту і таким чином повернути партнеру в руки (передача виконується з місця);
- те ж саме, але до підкинутого м'яча підбігти з довільної відстані.

Методичні рекомендації: навчаючи учнів елементам й удару по м'ячу серединою підйому, потрібно звертати увагу на безпеку, яка очікує школярів-початківців при ударі цим способом по нерухомому м'ячу. Оскільки відомо, що при напруженій стопі з відтягнутим униз носком, при нерозвинутому м'язовому апараті й невмінні виконувати даний елемент, учень може зачепитися за ґрунт, підлогу або будь-яке покриття, на якому лежить м'яч. По-перше, це призводить до небажаних травм, по-друге – до боязні отримати їх (нерішучих дій), що не дає можливості вирішувати поставлені освітні завдання. Тому, щоб уникнути цих наслідків, навчання потрібно починати з удару по м'ячу з лету (в просторі), котрий розвине в учнів м'язове відчуття. Школяр навчиться відчувати положення своєї стопи та через деякий час перестане боятися бити по м'ячу, що лежить на будь-якій поверхні.

3. Удар внутрішньою частиною підйому:

- імітація удару внутрішньою частиною підйому;
- удар по нерухомому м'ячу з місця у напрямку партнера на відстань 4

– 5 м (м'яч повинен котитися);

– з положення стоячи збоку на відстані 1,5 м від нього, подовженим кроком (подібним до стрибка) стати поруч з м'ячем і ударом направити його партнеру, що стоїть навпроти;

– те ж саме, але перевести м'яч партнеру в руки ударом у повітрі (партнер знаходиться на відстані 5 – 6 м);

– кинути м'яч перед собою і після відскоку спрямувати його до партнера;

– ударом по м'ячу, що відскочив від стіни, спрямувати його назад у стіну.

Методичні рекомендації: навчаючи учнів елементам удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому слід звернути увагу на те, що розгін потрібно виконувати під кутом 45° щодо напрямку удару, а також урахувати те, що після удару нога, яка його здійснює, заноситься перед опорною.

4. Удар внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться:

– удар з місця по м'ячу, який накочує партнер, що стоїть на відстані 6–7 м;

– удар з ходу по м'ячу, що летить у повітрі;

– кинутий з розбігу м'яч спочатку після другого, а потім після першого відскоку від землі ударом з ходу спрямувати в руки партнер, який знаходиться на відстані 7 – 8 м.

5. Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому:

– імітація удару зовнішньою частиною підйому;

– м'яч тримати в руках перед собою дещо осторонь від ноги, якою буде виконуватися удар;

– після 3 – 4 кроків учень кидає м'яч перед собою і виконує удар партнеру;

– те ж саме, але після відскоку м'яча від землі, передати партнеру, що стоїть на відстані 5 – 7 м.

- учень, що стоїть навпроти, на відстані 5 – 6 м, кидає м'яч по невеликій дузі; після одного відскоку від землі його потрібно повернути зазначеним ударом;

- м'яч кинути перед собою на рівні голови. Після того, як м'яч відскочить від землі другий раз, спрямувати його партнеру; удар по нерухомому м'ячу після одного стрибкового кроку;

- те ж саме, але після кількох кроків розбігу;

- після розбігу передача м'яча, який накочують із-за спини.

Методичні рекомендації: при навчанні елементам удару зовнішньою частиною підйому стопа приймає неприродне (незручне для учня) положення, від чого школяр початківець погано відчуває удар даним способом, коли б'є по м'ячу, що лежить на землі. Тому, через боязнь отримати травму чи больовий удар, учень не відтягує стопу вниз, через що удар проводиться зовнішнім ребром стопи. Таким чином, навчання даному удару слід починати з ударів по м'ячу, що знаходиться у просторі (наприклад, прив'язаний до мотузки м'яч у статичному положенні).

6. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні:

- показ та імітація зупинки м'яча даним способом;

- до м'яча прив'язати мотузку, один кінець її взяти в руки і підняти на 8–10 см від землі. Внутрішньою стороною ступні направляти м'яч трохи вперед, а після його повернення легко зупинити внутрішньою стороною тієї самої ступні (амортизуюча зупинка);

- учень знаходиться навпроти іншого за 3 – 4 м й накидає навісний м'яч на витягнуту вперед ногу партнера;

- учень з відстані 8 – 9 м кидає м'яч таким чином, щоб він відскочив від землі в метрі від партнера, який повинен зупинити м'яч внутрішньою стороною ступні;

- використання даного елемента зупинки м'яча у процесі ігрової ситуації (використання рухливих ігор з елементами футболу).

7. Зупинка м'яча грудьми:

- показ та імітація зупинки м'яча даним способом;
- зупинка грудьми м'яча, підкинутого власноруч угору на відстань 2–3 м;
- зупинка грудьми м'яча, підкинутого партнером угору з відстані 3–4 м;
- те ж саме, але зупинку м'яча виконувати після розбігу (в динаміці);
- учень, стоячи на місці, зупиняє м'яч, кинутий щосили із середньої відстані;
- те ж саме, але під час бігу;
- те ж саме, але водночас із зупинкою м'яча повернутися праворуч або ліворуч з наступною передачею або веденням м'яча;
- використання даного елемента зупинки м'яча у процесі ігрової ситуації.

Методичні рекомендації: навчання учнів зупинці м'яча грудьми здійснюється двома способами: 1) зупинка м'яча з відведенням тулуба назад – у цьому випадку м'яч швидко опуститься на землю; 2) гравець виставляє груди вперед-угору на зустріч м'ячу, що наближається – після такої зупинки він відскочить угору. Спочатку потрібно оволодіти гравцям першим з двох необхідних для виконання прийому рухів, тому що його технічно набагато легше виконати. При засвоєнні даного елемента слід звернути увагу на те, що м'яч важкий і може боляче вдарити у груди, що викликає у гравців певну боязнь. Тому рекомендується під час вивчення цього елемента використовувати м'який м'яч.

8. Ведення м'яча:

- показ та імітація ведення (без м'яча і з ним);
- ведення м'яча однією ногою під час ходьби;
- те ж саме, але змінюючи ноги;
- те ж саме, що у вправі 3, але під час повільного бігу;
- те ж саме, але під час швидкого бігу;
- ведення м'яча зі зміною ніг під час повільного бігу по дузі;
- використання даного елемента у рухливих і навчальних іграх.

9. Ловіння м'яча воротарем у різних ігрових ситуаціях:

- показ та імітація даних елементів;
- ловіння м'яча, який повільно котиться;
- ловіння м'яча, який швидко котиться;
- воротар ловить низькі м'ячі, що летять з різних точок;
- ловіння м'яча, який руками кинутий партнером з різних дистанцій;
- стійка на колінах, м'яч у руках – виконати падіння на бік;
- м'яч розмістити поруч на такій відстані, щоб після падіння можна було дістати його;
- те ж саме, але виконати з положення стоячи;
- м'яч спрямовувати по землі ударами з відстані 3-4 м у бік від воротаря;
- спробувати виконати ці елементи в навчальній грі.