

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

Кучеренко Віталій Миколайович

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

Петро РИБАЛКО

д. пед. н., професор кафедри ТМФК

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Кучеренко В. М.

« ____ » _____ 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	6
1.1 Становлення та розвиток гри в футбол.....	6
1.2. Передумови ефективного використання дій з м'ячем у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів.....	16
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Мета, завдання, методи дослідження та організаційні основи педагогічного експерименту.....	28
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	40
3.1. Обґрунтування змісту та методики навчання рухових дій з м'ячем студентів вищих навчальних закладів.....	40
3.2. Педагогічні умови формування рухових дій з м'ячем у процесі цілеспрямованого навчання.....	50
3.3. Динаміка формування ударів, ведення, зупинок, ловлі та вкидання м'яча.....	65
ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми полягає в тому, що активна рухова діяльність студентів вищих навчальних закладів в процесі занять фізичною культурою і спортом сприяє запобіганню перевантаження і перевтомі. Доцільність і ефективність рухової діяльності, як і будь-якої іншої, залежать від системи її реалізації, глибини наукового обґрунтування. Важливо, зокрема, знати характер і ступінь дії на організм тих або інших вправ, правильно варіювати навантаження. Все сказане торкається і одного з найпопулярніших, наймасовіших і улюбленіших людьми видів спорту – футболу.

Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності студентів потребує подальшого удосконалення системи фізичного виховання в виші.

Багато чисельні публікації вітчизняних та зарубіжних дослідників свідчать про важливе значення рухової дії з м'ячем для всебічного розвитку студентської молоді. На думку багатьох авторів, рухові дії з м'ячем мають велике оздоровче [38, 39], виховне [60] та освітнє [11] значення, сприяють гармонійному розвитку дитини. Ігри з м'ячем – це «своєрідна комплексна гімнастика» для студентів [37].

У публікаціях з питань активізації рухового режиму у навчальних закладах [27, 56] ставиться питання про те, що для оптимального вирішення завдань фізичного виховання особливе значення має активізація рухової діяльності студентів на свіжому повітрі. У зв'язку з цим необхідна розробка ігрових форм рухових дій, які можна досить ефективно використовувати не тільки на заняттях з фізичної культури.

Значний інтерес студентів до вправ з елементами футболу дозволяє використовувати їх не тільки як засіб фізичної культури, а також як суттєвий фактор виховного впливу на особистість.

У колективних іграх з елементами футболу створюються сприятливі умови для виховання моральних та вольових якостей, а саме: витримки, взаємодопомоги, наполегливості, колективізму та ін. Оскільки дії з м'ячем

обумовлені правилами гри, то обов'язкове виконання їх сприяє вихованню чесності, справедливості, свідомої дисципліни, організованості, відповідальності.

Корисність вправ та ігор з елементами футболу виявляється також у тому, що вони проводяться на свіжому повітрі, що сприяє загартуванню організму людини і профілактиці респіраторних захворювань.

Сутність формування дій з м'ячем не може бути пізнана в достатній мірі без вивчення їх закономірностей. Відсутність даних про особливості засвоєння вправ з елементами футболу знижує ефективність їх застосування у практиці навчальних закладів.

За винятком епізодичних публікацій [46, 53], у методиці фізичного виховання немає чіткої системи науково обґрунтованих вправ з елементами футболу, які відповідають віковим особливостям студентської молоді. Також не розроблена методика організації та зміст занять з футболу, не виявлений вплив вправ з елементами футболу на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість студентів, які систематично виконують їх.

Все вище сказане дозволяє зробити висновок про *актуальність* для теорії та методики фізичного виховання дослідження питань оптимізації процесу формування рухових дій з елементами футболу у студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження полягає у визначенні педагогічних умов, які сприяють ефективному навчанню студентів вищих навчальних закладів ігор та ігрових вправ з елементами футболу.

Відповідно до мети були поставлені *завдання дослідження*:

1. Виявити закономірності формування дій з м'ячем у студентів вищих навчальних закладів.

2. Розробити і науково обґрунтувати зміст та методику проведення занять з елементами футболу в вищих навчальних закладах.

3. Визначити вплив вправ та ігор з м'ячем на стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність та рухову підготовленість студентів вищих навчальних закладів.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань на різних етапах дослідження застосовувався комплекс методів:

- теоретичний аналіз літературних джерел та документації,
- бесіди, анкетування,
- психолого-педагогічне спостереження,
- педагогічний експеримент,
- контрольні завдання і тестування, хронометраж,
- методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес формування у студентів вищих навчальних закладів складних за координацією рухових дій з м'ячем.

Предмет дослідження – система навчання студентської молоді ігрових вправ з елементами футболу.

Апробація і впровадження результатів дослідження.

Матеріали дослідження було висвітлено в наукових публікаціях:

1. Кучеренко В. М., Рибалко П. Ф. **Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол** Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених: у 2т. - Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2021

2. Віталій Кучеренко. **Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу.** І Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук» м. Мелітополь, 24 листопада 2021р.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Становлення та розвиток гри в футбол

Гра з м'ячем, правила якої найбільш відповідають сучасним, затвердженим Радою Міжнародної Федерації футболу, виникла в середині XIX ст. в Англії. Проте є відомості, що гра, яку можна вважати прообразом футболу, зародилася ще в XXVII – XXVI ст. до н. е. у Китаї. Вона називалася «Чжу ке» (що перекладається як «ударити ногами набитий, шкіряний м'яч») і служила розвитку швидкості, спритності, винахідливості піших воїнів.

У Римі існувала гра під назвою «сферо-махія» – прообраз футболу. Римляни воювали з багатьма народами. Їх гарнізони стояли на території нинішніх держав Німеччини, Іспанії, і місцеве населення перейняло у легіонерів цікаву гру.

У VI ст. до н.е. гра з м'ячем була популярна у стародавніх греків. Гравці розподілялися на дві партії (команди), кожна з яких прагнула провести м'яч за поле суперника. Правила цієї гри дуже нагадують правила регбі, тільки забороняється брати м'яч руками.

Грою, що нагадує футбол, ще до нашої ери розважалися при дворі японського імператора Кемарі. Ставилися ворота, в які прагнули вгнати м'яч.

Приблизно з V ст. н.е. гру почали поступово забувати, але вже на самому початку VI ст. у Флоренції на ярмарковій площі Санта-крочі зустрічалися команди общин, в кожній з яких було по 27 одягнених в різні плаття гравців. Вони виступали на полі розміром 100×50 м, прагнучи забити м'яч у ворота суперника.

В середині XVI ст. в Нормандії була широко поширена гра «ля суль», дуже схожа на футбол. Дві команди ганяли шкіряний м'яч по вулицях і площах. Городянам доводилося робити на вікнах і дверях спеціальні захисні огорожі. Щоб зіграти в «ля суль», ремісники нерідко кидали роботу. Правителі

видавали спеціальні укази, що забороняють цю гру під страхом тюремного утримання, штрафів і інших покарань. Але не дивлячись на це в «ля суль» продовжували грати з великим захопленням.

У стародавніх ацтеків, що жили на території нинішньої Мексики, була популярна гра, учасники якої гнали м'яч ногами на багатокілометрові відстані.

Історичні перекази розповідають, що в 217 р. н.е. десь в районі англійського міста Дербі кельти завдали поразки римлянам в грі, що є прообразом футболу.

У середньовічній Англії була дуже популярна гра з м'ячем, що є чимось середнім між футболом античним і сучасним. Грали скрізь – в містах і селах, на весняних святах і різних торжествах. «Футбольні» баталії часто перетворювались в кровопролитні бійки. Іноді з кожного боку виступило по 500 і більш чоловік. Місцем гри були вулиці міст і сіл. Змагання починалися в середині дня і тривали до темноти. Перемагала команда, що зуміла прогнати м'яч через все місто або від села до села до певного місця, наприклад до базарної площі або перетнути «лінію воріт», довжина якої досягала 400 м. Ігри проводилися під девізом «Перемога ціною будь-яких жертв». Під час одного такого «матчу» пристрасті розгорілися настільки, що в сум'ятті під час переправи через річку 15 гравців потонули.

В ті часи футбол, в який грали команди, що налічують десятки і сотні людей, вважався політично небезпечним заняттям, тому феодали і купці не раз вимагали заборонити цю «вигадку диявола». Захоплення футболом порівнювали з епідемією.

Король Едуард II в 1314 р. заборонив гру у футбол в межах міста. Деякі жителі, що намагалися проводити зустрічі, були посаджені у в'язницю. У 1389 р. Річард II зовсім заборонив футбол. За порушення заборони були встановлені суворі покарання, аж до страти. Тільки через три сторіччя королі і міністри визнали, що буде набагато краще, якщо народ займеться футболом, а не політикою і повстаннями.

Популярні були футбольні ігри і у Франції. Одна з них називається «шолтаж» (XIV ст.). Гол зараховувався тоді, коли м'яч після удару ногою потрапляв і обід бочки, обтягнутий пергаментним папером. Брати участь в іграх в м'яч вважалося правилами хорошого тону. Існував навіть звичай, згідно якому танцювати з пані, присутніми на змаганні, мали право тільки гравці команди, що перемогла. Їм надавали усілякі почесті, кращим дарили багатих подарунків. У Франції, як і в Англії, милість до футболу періодично змінювалася гнівом, не раз робилися спроби заборонити його. Але безрезультатно. Саме у Франції в 1395-р. вийшла перша книга «Основи футбольного мистецтва», складена настоятелем монастиря Рюксером. У монастирі панувала справжня «футболomanія». Кожен новачок повинен був подарувати сусідові по келії футбольний м'яч.

Оскільки в ті часи майстерність шорників була не дуже високою, м'яч, що зшивається із смужок шкіри, мав довгасту форму. Але одного разу він потрапив до рук шорникові по імені Дорваній. М'ячі, виготовлені Дорваном, були високої якості, і пізніше він, влаштувавшись в Евертон під Лондоном, добився права на монопольне виробництво м'ячів.

Заборона на футбол була скасована в кінці першого десятиліття XVII ст. Вже в 1613 р. настоятель церкви в Уїлштирі організував офіційний футбольний матч з нагоди королівського візиту. Широко розповсюдилася гра в 1660 р. із пануванням Карла II. Річ у тому, що після перемоги Олівера Кромвеля супротивники королівського режиму вимушені були бігти з Англії до Франції і Італії. Там вони захопилися «Джіво дель кальціо» і, повернувшись до Англії, зробили футбол придворною грою. У 1681 р. відбувся матч, що вперше регламентується достатньо чіткими правилами. І хоча команда короля потерпіла поразку, він нагородив одного з кращих суперників. Цей подарунок можна вважати першим призом за майстерний виступ у футболі. Проте аж до початку XIX ст. ні кількість гравців в англійських командах, ні прийоми по відборі м'яча в більшості випадків не мали ніяких обмежень.

Єдина мета, яку переслідували «футболісти», – загнати м'яч в певне місце, наприклад, на базарну площу.

Своїм вдосконаленням футбол зобов'язаний англійським школам. Саме учні найбільш захоплювалися цією грою, що сподобалась їм своїм динамізмом, гостротою і різноманітністю вражень. Школярі і відстояли її в боротьбі з антифутбольними законами.

Передісторія сучасного футболу і регбі складає своєрідний розділ англійського молодіжного спорту. Шкільна адміністрація кінця XVIII ст. зараховувала заняття футболом в розряд поганих звичок. Цю гру переслідували правителі міста, настроєні по-пуританські. Буржуа не убачали в ній ніякої матеріальної вигоди, а родова аристократія вважала її занадто грубою і простонародною.

Проте в 20-і роки XIX ст. учні закритих приватних шкіл захоплювалися футболом, щонайменше, з таким же ентузіазмом, як і крикетом, яким вважався панською грою. Були виключені найбільш грубі прийоми, встановлені розміри ігрового поля, обмежена кількість гравців. Стиль гри диференціювався відповідно до можливостей і звичаїв коледжів.

В середині 40-х років XIX ст., коли була знята заборона на публічні ігри, стали і поза школами виникати десятки суспільств, чия гра вже максимально наближалася до сучасного футболу.

У 20-х роках XIX ст. було зроблено перші серйозно організовані спроби направити гру в спортивне русло, виробити її загальні правила. Але справа ускладнилася суперечкою, як грати: тільки ногами, або ногами і руками? Любителі футболу розділилися на два табори.

На чолі першого – стояла школа міста Ітона, на чолі другого – школа міста Регбі. У Ітоні практикувалася так звана польова гра, що дуже нагадує новітній футбол. Кожна команда складалася з 11 чоловік, і було правило, схоже на сучасне, – «поза грою».

У 1848 р. представники шкіл Ітона, Харроу, Вінчестера, Регбі і Шрусбері зібралися в Кембриджі для вироблення прийнятних правил. У результаті

з'явилися «Кембриджські правила». Було проведено декілька відповідним їм матчів. У 1852 р. команда Вестмінстерської школи грала проти школярів Харроу, а в 1855 р. команда Оксфордського університету – проти Кембріджського. З'явилися нові правила. Хоч вони були недовговічні, проте стали основою майбутніх досконаліших правил. І нарешті, 26 жовтня 1863 р. в Лондоні, в таверні «Фрімен таверн» («Таверна вільної людини»), зустрілися представники футбольних команд і клубів, шкіл і коледжів. Збори не прийшли до угоди за твердженням правил, але утворили футбольну асоціацію.

Не добившись більшості, прихильники «гри ногами і руками» покинули збори і згодом (1871 р.) організували «Союз регбі». Тринадцять прихильників гри тільки ногами, залишившись в таверні на Великій королівській вулиці (Грейт куїн стріт), виробили 13 правил гри у футбол. 8 грудня 1863 р. ці правила були опубліковані в газетах і отримали загальне визнання. Так народився сучасний футбол, але напади на нього час від часу поновлювалися.

Цікаво простежити за розвитком правил гри. Правила змагань – офіційний документ, в якому викладені умови і порядок їх проведення, має передавати обов'язки футболістів і суддів. Зберігся запис правил, вироблених в 1580 р. у Флоренції. Команда складалася з 27 гравців: 15 нападаючі, 5 півзахисників, 4 захисники і 3 воротарі. У збірці правил, виданому в 1846 р., записано, що матчі, в яких не було голів, повинні продовжуватися не більше трьох днів, а у разі рівності забитих і пропущених м'ячів гра припинялася через п'ять днів.

Основні принципи згадуваних «Кембриджських правил» дійсні і в наші дні. Зокрема, це стосується положення «поза грою», кутового удару, удару від воріт, дозволених поштовхів, покарань за грубу гру. Проте в ті часи дозволялося грати не тільки ногами, але і руками. Було визначено, що ворота складаються із стійок, але без перекладин.

У опублікованих 8 грудня 1863 р. Правилах була викладена основна формула футболу, якою заборонялися будь-які захоплення суперника,

ведення і удари м'яча руками. Навіть воротареві не дозволялося брати м'яч руками. Це право було дане йому тільки через декілька років.

Всього було опубліковано 13 Правил гри у футбол. За 125 років до Правил були внесені зміни і корективи. В даний час універсальний закон футболу, затверджений ФІФА, Міжнародною федерацією футбольних асоціацій, складається з 17 правив. Хто ж може внести зміни до Правил? Хоча перші офіційні Правила з'явилися в середині ХІХ ст., проте в ті роки вони не були єдиними і обов'язковими для всіх національних футбольних федерацій: кожна тлумачила їх на свій розсуд і вносила свої зміни. Це утрудняло проведення міжнародних зустрічей і змагань. І, хто знає, можливо, футбол зник би як спортивна гра, якби в 1904 р., за ініціативою Франції, не була організована Федерасьон інтерпасьонал де футбол ассосіасьон (ФІФА) (у футболі всі терміни англійські, тільки назва керівної організації французька). Основна заслуга ФІФА полягає не стільки в тому, що вона сприяла популяризації футболу, скільки в тому, що приєднала до себе Міжнародну раду з Правил, створену в 1882 р., яка і виробила Правила гри, обов'язкові для всіх національних асоціацій, що входять до ФІФА. Тільки Міжнародній раді дане право вносити зміни до Правил. Такого права не має навіть ФІФА. У одному з пунктів статуту ФІФА написано, що футбольні федерації – члени ФІФА – зобов'язані проводити не тільки міжнародні зустрічі, але і матчі внутрішнього календаря по Правилах, затвердженою Міжнародною радою. І національні Федерації в основному виконують цей пункт.

Ідентичність Правил, по яких проводяться ігри внутрішнього календаря і міжнародних зустрічей, дозволяє любителям футболу ерудовано розбиратися у всіх нюансах і тонкощах гри, що істотно сприяє популяризації футболу.

Що ж є органом, що стоїть на варті футбольних законів? У Міжнародну раду входять керівники чотирьох британських футбольних федерацій (Англії, Шотландії, Ірландії і Уельсу), а також президент ФІФА. Кожна з федерацій представлена президентом, відповідальним секретарем і одним-двома представниками. Міжнародна рада збирається усього лише раз в році,

зазвичай на 2 – 3 дні в червні в одній з країн британських футбольних федерацій. Цікаво відзначити, що у складі Міжнародного сонета майже немає відомих суддів, проте в нього входять люди, що поважають правила гри у футбол, що не віддають їх на розтерзання любителям усіляких сумнівних реформ.

Першими членами ФІФА стали Францію, Бельгія, Данія, Голландія, Іспанія, Швеція і Швейцарія. Президентом ФІФА був вибраний Р. Герен, штаб-квартира розмістилася в Амстердамі. Згідно прийнятому на Конгресі статуту, члени ФІФА взаємно визнавали один одного як керівників футбольного руху в своїх країнах і зобов'язувалися не підтримувати жодних стосунків з іншими футбольними організаціями. Англійці спочатку не захотіли увійти до організації ФІФА, проте через рік приєдналися до неї.

Футбол полюбили у всьому світі. Ряди ФІФА швидко росли. Після другої світової війни її членами стали більше 70 країн, в 1954 – 85, а в 1984, коли ФІФА відзначила своє 80-ліття, їх налічувалося 151.

СРСР була прийнята в члени ФІФА в 1946 р. В даний час ФІФА об'єднує більше 150 країн. ФІФА вважають спортивною державою, адже в її ряди входять федерації майже всіх країн світу. Починаючи з 1930 р. чемпіонат світу проводиться кожні чотири роки.

У 1954 р. був створений Європейський союз футбольних асоціацій (УЄФА), в який входять 34 країни. Починаючи з 1968 р., для національних збірних проводяться чемпіонати Європи. Під керівництвом УЄФА розігруються: Кубок європейських чемпіонів з 1956 р., Кубок володарів Кубків з 1951 і Кубок УЄФА з 1971 р., який раніше проводився під назвою Кубка ярмарків.

Генеральна асамблея міжнародних федерацій (АРФІ) опублікувала статистичне зведення розвитку окремих видів спорту в світі. На першому місці опинився футбол – як по кількості країн, так і по кількості спортсменів, що займаються регулярно одним видом спорту і що постійно беруть участь в змаганнях.

Народи країн що входять в СРСР з давніх часів грають в гру, що нагадує футбол. Так, в Грузії відвіку відоме «лело». У селах губерній Тверської і Новгородської існувала гра в м'яч ногами, іменована «шалигою». Ті, хто змагаються розподілялися на дві групи і прагнули загнати м'яч, зроблений з шкіри і набитий ганчірками або шерстю, в «місто» суперників.

Сучасний футбол в дореволюційній Росії з'явився в 70-х роках минулого сторіччя. Англійські робочі концесійних підприємств, по суті, були організаторами перших футбольних матчів в Росії. Тоді ж вони створили і перші футбольні клуби: «Нева», «Невка», «Невський», «Вікторія». Потім футбольні клуби з'явилися в Харкові – на заводі сільськогосподарських машин «Гальферах-саде», в Одесі – «Британський атлетичний клуб» і в інших містах.

Перша команда була створена в 1897 р. Петербурзьким кружком любителів спорту. Через рік з'явилася футбольна команда при Петербурзькому кружку спортсменів. Перша зустріч між цими командами відбулася 13 вересня 1898 р. Можна вважати, що з того часу російський футбол придбав життя.

До 1901 р. в Петербурзі було вже понад десять постійних команд, що дало можливість, організувати Петербурзьку футбольну лігу, яка, почала проводити розіграш першості і Кубка столиці.

Декілька пізніше почали грати у футбол в Москві. Збільшується кількість команд на півдні Росії: у Харкові, Одесі, Києві і інших, містах.

У 1911 р. був організований Всеросійський футбольний союз, в який впродовж двох років увійшли футбольні ліги Петербургу, Москви, Києва, Одеси, Харкова, Твері, Севастополя і Миколаєва. А в 1915 р. Всеросійський футбольний союз складався з 165 клубів з 33 міст, об'єднавши близько восьми тисяч футболістів. У 1912 р. футбольний союз Росії вступив до ФІФА.

На півдні Росії найсильнішими футболістами були одесити. У 1914 р. до них приїжджала турецька професійна команда «Фенербахче» і з трьох зустрічей дві прогнала, а одну звела внічию.

Царський уряд не піклувався про розвиток спорту, у тому числі і футболу. Футбольні ліги, боячись проникнення у футбольні команди представників робочої молоді, встановлювали високі членські внески.

В 1912 р. в Олімпійських іграх вперше брали участь футболісти Росії. Проте їх підготовка була проведена погано. Команда, що складається з 18 гравців Петербургу і Москви, перший свій олімпійський матч прогала фінам (1:2), а другий – угорцям (0:12).

Після Великої Жовтневої соціалістичної революції футбол проник в найвіддаленіші куточки країни. У перші роки Радянської влади цьому багато в чому сприяв всеобуч. Вже в 1918 р., незважаючи на труднощі, що переживаються Радянською державою, були відновлені розіграші першості Москви і Петрограду. У футбольні клуби відкрився доступ для робочої молоді, яка до революції могла грати тільки в «диких» вуличних командах.

З 1918 по 1983 рік організовуються систематичні змагання в Твері, Воронежі; Ростові-на-Дону, Харкові, Нижньому Новгороді, Саратові, Таганрозі, Армавірі, Краснодарі і інших містах. У 1923 р. вперше був розіграний чемпіонат країни, в якому взяли участь футболісти Москви, Харкова, Твері, Калуги, Казані і збірні команди Балтійського флоту, Поволжя, України і військових курсів «Постріл».

Важливу роль в подальшому розвитку футболу зіграла Всесоюзна спартакіада 1928 р., в якій брали участь 23 команди Москви, Ленінграда, десять спортивних районів країни і робочі команди Уругваю, Англії, Фінляндії і Швейцарії. Перше місце зайняли футболісти Москви, друге – України, третє – Ленінграда.

Багатий був футбольними подіями і 1935 р. Декілька матчів з робочими командами Франції і Бельгії провела збірна команда України. Українські футболісти виграли всі матчі. Центральною була зустріч з відомою професійною командою «Ред Старий» в Парижі, що закінчилася з рахунком 6 : 1 на користь футболістів України.

Менш ніж за двадцять років футбол міцно увійшов до побуту радянської молоді. Розіграші першості міст і областей, заводські спартакиади, студентські і шкільні змагання, матчі міст, завершуючись першістю республік і країни, проводилися тепер з року в рік.

В період 1930 – 1935 рр. клас гри наших футболістів настільки підвищився, що було вирішене з сезону 1936 р. проводити чемпіонат СРСР серед команд добровільних спортивних суспільств і розіграш Кубка СРСР. Звання першого чемпіона СРСР по футболу завоювали динамівці Москви, а володарем Кубка стала московська команда «Локомотив».

У роки Великої Вітчизняної війни фізична культура і спорт були підпорядковані завданням військового часу. Багато спортсменів, зокрема футболісти, пішли на фронт. Так всю війну пройшов сапером воротар київського «Динамо» Микола Скрипченко, а в післявоєнний час знов захищав футбольні ворота рідного клубу. У 1942 р. було розіграно першість Москви. Відбувся футбольний матч в знекровленому, але не підкореному Ленінграді. Героїчну сторінку в літопис вітчизняного футболу вписали динамівці Києва, обігравши в окупованому місті збірну команду фашистських асів, не дивлячись на погрози і фізичну розправу після гри. У 1943 р. відбувся футбольний матч в зруйнованому, але не скореному Сталінграді.

В серпні 1944 р. поновилися матчі на Кубок СРСР. У фіналі футболісти ленінградського «Зеніту» перемогли команду ЦСКА.

У 1945 р., після перемоги у Великій Вітчизняній війні, поновилися змагання чемпіонату СРСР. Великим успіхом в 1945 р. був виступ динамівців у Великобританії проти сильних професійних клубів. У Лондоні «Динамо» перемогло Арсенал» (4:3), внічию зіграло з командою Челсі (4:3). У Кардіффе динамівці перемогли команду місцевого клубу (10 : 1) і в Глазго внічию зіграли з сильною командою Шотландії – «Глазго рейнджерс» (2 : 2).

У 1956 р. радянські футболісти стали Олімпійськими чемпіонами, і в 1960 – першими володарями Кубка Європи.

Отримали визнання в світі наші клубні команди. У 1975 г, динамівці Києва завоювали європейський Кубок кубків, а потім в двох матчах на Суперкубок обіграли мюнхенську «Баварію», переможця іншого європейського турніру – Кубка європейських чемпіонів.

У 1981 р. динамівці з Тбілісі повторили успіх киян, ставши володарями Кубка кубків.

У 1986 р. київські динамівці повторно стали володарями Кубка кубків.

З 60-х років лідером в нашому футболі стала команда київського «Динамо». Це єдиний колектив, який виступає без зривів. Універсалізм і взаємозамінюваність гравців, творче освоєння передового досвіду кращих команд світу, добре поставлений учбово-тренувальний процес, відмінний підбір гравців – все це зробило команду кращою в країні.

За цей час київське «Динамо» дванадцять разів ставало чемпіоном СРСР (1961, 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975, 1977, 1980, 1981, 1985, 1986), дев'ять разів – срібним призером (1960, 1965, 1969, 1972, 1973, 1976, 1978, 1982, 1988), двічі – володарями бронзових нагород (1979, 1989), 7 разів виграло Кубок СРСР (1964, 1966, 1974, 1978, 1982, 1985, 1987). Володар Кубка кубків (1975 і 1986) і володар Суперкубку (1975).

1.2. Передумови ефективного використання дій з м'ячем у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів

Одним із напрямків подальшого удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді є наукове обґрунтування методики навчання, елементів спортивних ігор, найбільш корисного та цікавого для них виду рухової діяльності. У це поняття включають будь-яку діяльність, яка характеризується активністю рухового апарату [77]. Літературні дані та досвід практичної роботи свідчать про те, що рухова діяльність характеризується великою різноманітністю специфічних дій певними положеннями тіла і збереженням пози, локомоцій, фізичними вправами та іграми.

Рухові дії є біологічною потребою, яку необхідно реалізують в рухливих іграх, фізичних вправах, в спортивних іграх за спрощеними правилами. Рухи забезпечують нормальну життєдіяльність організму, стимулюють процеси росту і формування органів і систем. Без рухів людина не могла б пізнавати навколишній світ, оволодівати життєво важливими навичками. Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями і навичками вдосконалюються психомоторні і вегетативні функції, поліпшується якість рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості.

На думку О.М. Леонтьєва, діяльність обумовлюється рівнем розвитку засобів і форм її організації. Тому вивчення останніх є важливою умовою для встановлення закономірностей конкретного виду діяльності для розробки доцільних методів педагогічного керівництва.

Для ефективного використання дій з м'ячем. Як складової частини рухової діяльності студентської молоді, необхідне знання змісту і структури доступних прийомів і способів володіння м'ячем. А також особливостей їх формування. Частково ці питання розглядаються в дослідженнях, присвячених вивченню розвитку різних форм руху з м'ячем (на прикладі гри з елементами баскетболу).

Е.Й Адашкявічене вивчала особливості формування таких дій з м'ячем у старших школярів, як передача, ведення, ловля його руками та інші, які складають основу гри в баскетбол. Дані її дослідження свідчать про те, що на основі вже сформованих у них рухів можуть засвоїти достатньо складні дії з м'ячем, виконувати їх певними способами. Автором розроблена методика навчання студентів дій з м'ячем у процесі гри в баскетбол.

У результаті дослідження Агаджанян Н.А. [1] прийшов до висновку, що вправи та ігри з елементами баскетболу позитивно впливають на розвиток функцій організму і фізичну працездатність. Нею доведено, що ігри з елементами баскетболу, які є одними із засобів фізичного виховання, сприяють зміцненню м'язів верхньої частини тулуба, що має велике значення для людей. Разом з тим не менш важливе значення мають ігри та вправи з

м'ячем, які сприяють розвитку нижньої частини тулуба. Серед них чільне можуть зайняти й ігри з елементами футболу. На це вказано, зокрема, в публікаціях В.Г. Гришина, Л.І. Пензулаєвої, В.Г. Фролова, Г.П. Юрко. Але автори не ставили перед собою завдання вивчити закономірності формування у студентів дій з м'ячем (ударів, ведення, зупинок) і визначення тих форм діяльності і педагогічних умов навчання, які сприяють успішному їх формуванню.

У зв'язку з популяризацією за останні роки гри в футбол серед дівчат, а також поширення міні-футболу вікова межа оволодіння нею знизилась. Це говорить про те, що розповсюдження цієї гри в фізичному вихованні затримувалось не через складність її, а через те, що не розроблені методика та педагогічні умови її організації у навчально-виховному процесі.

Футбол – це командна гра, яка вимагає спільних дій гравців. Вона включає в себе біг з різною швидкістю, стрибки, удари в ціль, які здійснюються в різних ігрових ситуаціях при протистоянні суперників по гри.

Всі дії у грі в футбол можна умовно розділити на дві групи. Одна із них характеризується рухами без м'яча: ходьба, біг, повороти, обманні рухи, зупинки. Перелічені дії виконуються в багатьох рухливих іграх та ігрових вправах. Досвід роботи дитячих садків переконав, що студенти дошкільного віку можуть легко оволодіти ними.

Специфічною для футболу є друга група дій з м'ячем, до складу якої входять удари, ведення, зупинки, вкидання м'яча із-за бокової лінії. Оволодіння цими прийомами гри в футбол є складнішим і може бути досягнуто шляхом цілеспрямованого навчання.

Багато чисельні дослідження [9, 44] свідчать про суттєвий вплив рухів на фізичний розвиток, стан здоров'я і працездатність студентів. При цьому оптимальна тренуваність їх підвищує опірність організму негативним впливам зовнішнього середовища. У зв'язку з цим професор В.В. Горіневський писав: «... , яка бігає, грається і стрибає, глибоко і часто дихає, серце її часто б'ється, розгоряються щоки, вона переходить в приємний

збуджений стан. Лікарські спостереження і детальне дослідження здоров'я таких людей показують, яку велику користь здоров'ю приносять ці веселі фізичні вправи, особливо якщо вони відбуваються на свіжому повітрі» (60, с.50).

Режим малорухливості, який має місце в вищих навчальних закладах, приводить до обмеження м'язової діяльності, що впливає на порушення функції і структури деяких органів, регуляцію обміну речовин і енергії (120).

Основою повсякденної діяльності людини є рухова активність. У педагогічних дослідженнях рухова активність обумовлюється обсягом та інтенсивністю режиму, який є одним із головних засобів розвитку фізичної досконалості, інтелектуального і морально-вольового виховання підростаючого покоління [32].

Будь-які потенційні можливості біологічної системи, включаючи і рухову, проявляються певному середовищі і в певних умовах. Особливе значення для удосконалення рухової функції має цілеспрямований вплив. З метою підвищення інтересу студентів до рухової діяльності необхідно урізноманітнювати форми, методи і засоби навчання [54]. Не менш важливе значення для успішного навчання різноманітним рухам має диференційований підхід.

Розвиток рухової функції залежить як від фізичних здібностей, так і від довільної рухової активності дитини в повсякденному житті і спеціально організованого педагогічного впливу, який стимулює природний хід онтогенетичного розвитку моторики [16, 45].

Значний вклад у розробку проблеми навчання рухів внесли праці П.Ф. Лесгафта, В.В. Горіневського, Л.І. Чулицької, Є.А. Аркіна, Т.І. Осокіної, Є.С. Вільчковського та ін.

Так, П.Ф. Лесгафт у своїх публікаціях звернув увагу на те, що цілеспрямоване фізичне виховання не тільки позитивно впливає на оздоровлення і фізичне вдосконалення організму, але й є засобом його всебічного розвитку.

Видатні дослідники в галузі педагогіки і психології Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін, О.В. Запорожанов, Д.Б. Ельконін, О.М. Леонтьєв висловлювались про залежність розвитку моторики від характеру і умов діяльності студента. Вони вказували на те, що існують сенситивні вікові періоди, під час яких рухові вміння і навички формуються значно швидше.

Відтворення дій з предметами спостерігаються у людей у різноманітній їх діяльності на музичних заняттях, під час виконання трудових завдань фізичних вправ, під час конструювання і т.п. вони викликають інтерес до занять, мають значний вплив на оволодіння рухами, розвиток сенсорики, рухових якостей і здібностей. Використання предметів (м'ячів, обручів, скакалок, палиць та ін.) під час фізичних вправ сприяє засвоєнню кольорів, форми, ваги та інших якостей предметів, а також допомагає диференціювати м'язові зусилля, викликає позитивні емоції і активність, дозволяє урізноманітнювати вправи і збільшити кількість повторень одних і тих же рухів [37, 44, 45]. Предмети створюють начебто зорову направленість у розвитку просторової орієнтації, сприяють координації рухів окремих частин тіла.

Серед перелічених вище предметів, які використовуються у різних фізичних вправах, особливе місце займають м'ячі. Великого значення діям з м'ячем для розвитку і виховання надавали багато дослідників [2, 11, 37, 46].

В.В. Горіневський, надаючи особливого значення вихованню «швидкості прийнятих рішень» і виконання рухів, констатував, що найбільшу користь у досягненні цієї мети можуть принести ігри з м'ячем. Саме ігри створюють найсприятливіші умови для оволодіння руховими навичками і вміннями. На думку О.В. Запорожця, гра є першою доступною для дошкільника формою діяльності, яка передбачає свідоме відтворення і вдосконалення нових рухів. У грі ефективніше, ніж у будь-якій іншій діяльності, розвиваються всі психічні процеси. Обумовлені грою зміни в психіці настільки суттєві, що психологи вважають гру провідною діяльністю в період студентства [51, 54].

Аналіз літературних джерел дає змогу стверджувати, що вправи та ігри з м'ячем сприяють закріпленню і подальшому вдосконаленню окремих рухових умінь і навичок, а також створенню у людини досвіду колективної взаємодії. Вправи в катанні, передачах м'ячів розвивають влучність, координацію рухів, окомір [37]. В іграх з м'ячем розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, витривалість, сила. Це відбувається завдяки тому, що в процесі гри доводиться швидко пересуватись по майданчику з метою оволодіння м'ячем, влучно передавати м'яч партнеру та посилати його в ціль і на відстань. Всі ці дії з м'ячем вимагають вміння диференціювати м'язові зусилля, орієнтуватись у просторі, розраховувати напрямок і силу удару по м'ячу [45, 47].

Під час м'язової роботи збільшується витрата енергії, зростає обмін речовин. У процесі систематичного виконання фізичних вправ у студентів збільшується коефіцієнт корисної дії. Збільшення у довжину нижніх кінцівок обумовлює значно більший діапазон різноманітних рухів, підвищує рухомість і стійкість тіла.

Крім цього, аналіз літературних джерел показує, що виконання рухових дій з м'ячем (ведення, удари, передачі, вкидання, зупинки) сприяють розвитку більш слабких м'язів плеча та нижньої частини тулуба, що забезпечує правильну поставу при стоянні, ходьбі та бігу. За даними С.П. Летунова, для студентів фізіологічно виправданими є такі види рухів, де динамічний компонент в значній мірі переважає над статичним. У зв'язку з цим дії з м'ячем мають великі переваги, оскільки у них прискорення, стрибки поєднуються з рівномірним легким бігом, ходьбою, зупинками і виконуються зі зміною напрямку, ритму і темпу руху. Така діяльність пов'язана із здійсненням певних фізичних навантажень і супроводжується значними функціональними зрушеннями у протіканні вегетативних процесів, у першу чергу обміну речовин, дихання і кровообігу.

Дані біохімічних досліджень дають право стверджувати, що циклічні вправи, до яких відносяться більшість дій з м'ячем, сприяють збільшенню

продукції нейтропептидів – особливих речовин, які продуцуються мозком і відіграють важливу роль у виявленні психічних функцій. Що позитивно відображається на настрої, поліпшує сон, підвищує апетит. Всі ці механізми, на думку Ю.Ф. Змановського, є матеріальною основою для нормального психічного розвитку. Дослідження психологів [3, 26, 51] наголошують на залежності рівня сприймання, пам'яті, мислення і емоцій від кількості і якості рухів. Відомо, що ще В.І.М. Сеченов вказував на роль рухів людини в покращенні функціонування мозку. Пізніше В.М. Бехтерев відкрив і показав роль рухової функції у прискоренні нервово-психічного розвитку.

Таким чином, аналіз наукових праць та літературних джерел вищевказаних авторів підтверджує виняткове значення різноманітних дій з м'ячем для всебічного розвитку.

Разом з тим підкреслимо, що організаційні форми навчання дій з м'ячем як в теорії, так і в практиці дитячих садків недооцінюються, не розроблені зміст та методика навчання дій з м'ячем в теоретичному плані, не обґрунтована структура занять, їх організація, відсутні рекомендації щодо використання їх в самостійній ігровій діяльності.

Навчання елементів гри в футбол методичною літературою майже зовсім не висвітлено. Проте слід констатувати, що вже набутий деякий досвід у питаннях початкового навчання цієї гри студентської молоді. Його врахування у практиці фізичного виховання нами виявляється доцільним.

Дослідники звертають увагу на те, що заняття футболом сприяють вихованню позитивних морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, ініціативи, колективізму, взаємодопомоги, настирливості та ін., складні ситуації, які виникають у процесі гри, виховують терпіння, наполегливість, любов до праці та інші, необхідні для кожної людини, психічні якості. Поряд з цим, гра у футбол сприяє комплексному розвитку різноманітних рухових якостей [8, 52].

Різноманітні вправи та ігри з елементами футболу досить ефективно розвивають узгодженість дій ніг і органів зору, відчуття часу, координацію,

витривалість, а також різноманітні психофізичні функції [34, 41]. Особливе місце у грі в футбол займають рухові дії, які пов'язані із швидко-силовими якостями [3, 17, 30].

Значення орієнтовної діяльності в футболі досить помітне. У зв'язку з цим викликає інтерес робота Ю.П. Іллічова, в якій автор науково обґрунтовує вправи, спрямовані на виховання «зорової орієнтації» і рекомендує включати їх з самого початку навчання студентів елементів футболу в кожне заняття. Важливо відзначити, що говорити тільки про «зорову орієнтацію» недостатньо, тому, що здатність орієнтуватися в просторі залежить від роботи «комплексного аналізатора». Орієнтовна діяльність футболістів пов'язана з усією руховою діяльністю, і автор справедливо вважає за необхідне виховувати вміння орієнтуватися в просторі в процесі тактико-технічної підготовки. На його думку, швидка, правильна орієнтація і своєчасні відповідні дії в значній мірі залежать від особливостей зорового сприймання. Направленості уваги, швидкості рухової реакції, а також від отриманих знань і досвіду.

Під час навчання студентів елементів спортивних ігор найбільше використання має метод цілісного розучування, оскільки він зберігає смисловий зміст дії і тим самим сприяє підтримці інтересу до неї і свідомого її засвоєння [2, 35].

Характерним для навчання спортивних ігор є використання великої кількості імітаційних та підготовчих вправ, які включають різноманітні дії з м'ячем, схожі за своєю структурою з розучуванням прийомом [47].

Досить суттєвим видається поступове ускладнення навчальних занять. Спочатку до їх складу рекомендується включати вправи для розучування прийомів, потім – ігрові вправи для їх закріплення, після цього – естафети та рухливі ігри і на завершальному етапі – гра в футбол за спрощеними правилами.

Зауважимо, що застосування елементів даної гри в системі фізичного виховання не може бути цілком перенесеним із навчального процесу у

зв'язку з віковими особливостями і функціональними можливостями. З студентами «азбуку футболу» вивчають, широко застосовуючи ігровий метод. Подібний напрямок у розвитку масового футболу отримав достатньо широке розповсюдження у багатьох країнах Європи (Швеції, Італії, Данії та ін.), де традиційно проводяться змагання з окремих технічних прийомів футболу (ведення м'яча на швидкість, удари по м'ячу на влучність, жонгливання та ін.).

Стан питання про застосування ігор та вправ з елементами футболу в практиці роботи вищих навчальних закладів вивчався за документацією, результатами анкетного опитування, у процесі спостережень.

З цією метою було проведено анкетування 50 викладачів та методистів вузів Сумської області а також 12 інструктори з фізичної культури, які працюють в дитячо-юнацьких спортивних школах.

На запитання – «Чи вважаєте Ви за необхідне проводити ігри та вправи з елементами футболу у виші?» – 95% викладачів та 97% інструкторів з фізичної культури відповіли позитивно.

Підставою для цієї відповіді було те, що у переважної більшості студентів рухові дії та ігри з елементами футболу викликають значний інтерес.

Частина студентів (особливо хлопці) відвідують футбольні матчі на стадіоні, дивляться спортивні передачі по телебаченню, знайомі з основними правилами гри у футбол, знають відомих футболістів країни. Вони бажають займатись цим видом спорту і грати в командах майстрів з футболу.

На запитання – «З якої вікової групи Ви вважаєте доцільним починати навчання елементів футболу?» – відповіді викладачів, тренерів розподілились таким чином: з другої молодшої групи – 6%, з середньої групи – 17%, зі старшої групи – 65%, з підготовчої до школи групи – 12%.

Як бачимо, більшість викладачів, на наш погляд, цілком справедливо вважають, що починати навчання елементам футболу слід зі старшої групи дитячого садочку.

На запитання – «Чи проводите Ви ігри з елементами футболу з студентами?» – 79,3% відповіли позитивно, інші 20,7% вказали, що не проводять таких ігор. Серед інструкторів відповіді були такими: 80% загальної кількості опитуваних вказали, що систематично проводять ігри з елементами футболу, а 20% – не проводять (в основному, це ті інструктори, які мають дошкільну освіту).

Виникає деяке протиріччя: переважна більшість працівників вищих навчальних закладів вважають за доцільне використовувати елементи футболу в системі фізичного виховання в вищих навчальних закладах, а п'ята частина з них не застосовує ці корисні засоби у практичній діяльності.

Серед об'єктивних причин, які викликають значні труднощі у застосуванні ігор та проведенні занять з елементами футболу, викладачі назвали такі: відсутність відповідної методичної літератури з цих питань – 68%; недостатня методична та рухова підготовка викладача до застосування елементів футболу у практиці вищих навчальних закладів – 92%, відсутність відповідного обладнання та інвентарю – 44%.

Інструкторами з фізичної культури відповіді на ці запитання були дещо іншими. На відсутність методичної літератури з футболу для працівників вказали 96%; недостатню методичну та рухову підготовку – 53%; відсутність відповідного інвентарю та обладнання – 17%.

Проведене опитування свідчить про те, що незважаючи на високу позитивну оцінку елементів гри у футбол більшістю викладачів, тренерів, систематичне їх застосування у практиці фізичного виховання значно ускладнюється і не дає того ефекту, якого можна було б досягти при правильній організації процесу навчання цих вправ.

Спостереження за ходом навчально-виховного процесу підтвердило дані анкетного опитування щодо проведення ігор та ігрових вправ з елементами футболу у вищих навчальних закладах. Разом з тим воно виявило, що навчання дій з м'ячем ведеться кожним викладачем (інструктором) своєрідно. Звичайно студентів навчають найпростіших

прийомів гри, але зміст вправ і методика їх проведення мають значні відмінності. Часто побудова занять, дозування фізичних навантажень, застосовувані засоби та прийоми не відповідають рівню фізичного розвитку контингенту, їх функціональним можливостям, наявним знанням та умінням.

При плануванні різноманітних форм роботи в вищих навчальних закладах не забезпечується необхідна послідовність між заняттями, які включають елементи футболу. Не планується закріплення набутих в процесі занять знань і умінь у рухливих іграх та ін. У переважній більшості викладачів розглядають гру у футбол як рухливу, а не спортивну гру. Тому проводять її тривалістю 10–15 хв. без перерви, цим самим дають великі навантаження на організм. При цьому не визначене місце ігор з елементами футболу в режимі дня навчального закладу.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

На підставі аналізу літературних джерел та вивчення досвіду роботи вищих навчальних закладів можна стверджувати, що не всі актуальні питання цієї проблеми знайшли своє відображення в науково-педагогічній літературі. Зокрема, немає єдиної думки щодо визначення вікового періоду для початку організованого навчання елементів гри в футбол. Причиною цього є те, що поза увагою дослідників залишалась проблема вікової доступності оволодіння елементами футболу. Хоча відомо, що в країнах з високим рівнем розвитку футболу (Бразилія, Англія, Німеччина і ін.) організоване навчання гри в футбол розпочинається на 3–4 роки раніше, ніж у нас.

Педагогічний вплив на розвиток фізичних якостей здійснюється в нерозривному зв'язку з процесом навчання спеціальних рухових дій. Розвиток фізичних якостей тісно пов'язаний із збудженням у студентів інтересу до фізичних вправ шляхом застосування різноманітних методів та форм навчання [38, 44]. У зв'язку з цим ряд авторів підкреслюють, що саме рухливі ігри та ігри з елементами спорту, в міру притаманних їм

особливостей, є досить ефективним засобом удосконалення рухової функції [37].

Дослідженнями [13, 55] встановлено, що в колективних рухливих іграх, формуються первісні форми самоорганізації. У цих працях підкреслюється, що самоорганізація – це складне психічне утворення, яке включає в себе різні моральні та вольові якості: організованість, самостійність, дисциплінованість, відповідальність.

У процесі ігрових дій головну регулюючу роль у поведінці студентів відіграють правила рухливої гри. Формування самоорганізації в грі полягає у вихованні уміння виконувати правила гри, індивідуально або колективно вирішувати ігрові завдання.

Гра в футбол емоційна, тому користується популярністю. Вона привчає до суперництва, що підвищує активність і спонукає до спілкування. У грі, яка включає в себе елементи змагання, люди радіють успіхам своєї команди, співчують, одержують почуття задоволення, гордості при правильному виконанні завдання. Все це забезпечує інтерес до удосконалення рухів в ігровій діяльності.

Отже, дані наукових досліджень із зазначеної проблеми та результати вивчення досвіду роботи вищих навчальних закладів свідчать про виключно велике значення ігор та ігрових вправ з м'ячем для фізичного розвитку. Але разом з тим відзначено, що доцільність навчання студентів тим чи іншим іграм, які включають елементи спорту, не має достатнього наукового обґрунтування. Відсутність науково обґрунтованих даних про всебічний вплив дій з м'ячем на організм та методичних порад щодо їх застосування стримує впровадження елементів спортивних ігор в практичну роботу вищих навчальних закладів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета, завдання, методи дослідження та організаційні основи педагогічного експерименту

Основним напрямком нашого дослідження було виявлення педагогічних умов, які забезпечують ефективний вплив ігор та ігрових вправ з елементами футболу на всебічний розвиток студентів вищих навчальних закладів, що передбачало вирішення таких завдань:

1. Виявити закономірності формування дій з м'ячем у студентів вищих навчальних закладів.
2. Розробити і науково обґрунтувати зміст та методику проведення занять з елементами футболу в вищих навчальних закладах.
3. Визначити вплив вправ та ігор з м'ячем на стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність та рухову підготовленість студентів вищих навчальних закладів.

Зазначена постановка завдань та їх реалізація в процесі дослідження дозволили обґрунтувати зміст і розробити методичні поради щодо впровадження ігрових вправ та ігор з елементами футболу в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань на різних етапах дослідження застосовувався комплекс методів: теоретичний аналіз літературних джерел та документації навчальних закладів, бесіди, анкетування, психолого-педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, контрольні завдання і тестування, хронометраж, відео- і фотозйомка, методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз літературних джерел та документації навчальних закладів. На всіх етапах дослідження застосовувався метод теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел. Була вивчена література з педагогіки, психології, анатомії, фізіології, теорії та методики фізичного

виховання вітчизняних та зарубіжних авторів, дисертаційні роботи, матеріали науково-практичних конференцій. Проаналізована педагогічна та методична документація вищих навчальних закладів, які були визначені як базові для проведення педагогічного експерименту.

Бесіди та анкетування працівників. У дослідженні використовувався метод бесіди із завідуючими кафедр фізичного виховання, викладачами та інструкторами з фізичної культури з метою з'ясування питань, пов'язаних з використанням у системі фізичного виховання дій з м'ячем і, зокрема, ігор з елементами футболу, проведення занять з фізичної культури, змістом яких були вправи, спрямовані на оволодіння технічними прийомами гри в футбол.

У процесі анкетування працівників з'ясовувалися такі питання:

- доцільність проведення занять, які включають елементи футболу;
- який віковий період, на їх думку, є найбільш сприятливим для проведення занять з елементами футболу;
- місце занять та ігор з елементами футболу у режимі дня та періодичність їх проведення;
- які причини заважають систематичному їх проведенню в навчальних закладах та ін.

У результаті було отримано 43 анкети працівників установ у Сумській області, а також у місті Суми.

Психолого-педагогічні спостереження були одним із основних методів отримання фактичного матеріалу з досліджуваної проблеми. Вони здійснювались у процесі занять з фізичної культури. Головна мета спостережень полягала у вивченні наявних навичок володіння руховими діями з м'ячем та виявленні рівня навчання їх ігор та ігрових вправ з елементами футболу. Для вирішення поставлених завдань індивідуально для кожного студента визначався об'єм ігрових показників, які свідчили про потенційні можливості.

Психолого-педагогічні спостереження проводились в період з 2019 по 2021 рік у вищих навчальних закладах Сумської області та в м. Суми. Всього було проведено понад 250 педагогічних спостережень.

Педагогічний експеримент. Основне місце в дослідженні посідає педагогічний експеримент. Він проводився в три етапи: констатуючий, формуючий, контрольний.

Мета констатуючого експерименту полягала у з'ясуванні, наскільки ефективно використовуються в системі фізичного виховання ігри та ігрові вправи з м'ячем і, зокрема, з елементами футболу, виявити стан здоров'я, рівень розвитку та рухової підготовленості і перевірити готовність до навчання дій з м'ячем. Для цього проводились бесіди з педагогічним та медичним персоналом навчальних закладів, здійснювались психолого-педагогічні спостереження, використовувались тестові та контрольні завдання. Результати констатуючого етапу експерименту дозволили визначити фактичний рівень володіння студентами руховими діями з м'ячем, а також їх стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості і накреслити програму експериментальної методики.

На другому етапі експериментальної роботи проводився формуючий етап експерименту. Його метою була перевірка розробленої системи навчання рухових дій з м'ячем, доступність відібраного змісту та оптимальність методики навчання елементів гри в футбол. Експеримент проводився у Сумському національному аграрному університеті з студентами чотирьох груп (по дві в кожному). За контрольні були взяті паралельні групи. Всього до експерименту було залучено 157 студентів. Контрольні та експериментальні групи знаходились у рівних умовах, що забезпечувалось приблизно однаковою кількістю студентів у групах, кваліфікацією викладачів у цих груп, однаковими умовами для різноманітної рухової діяльності. Це забезпечувало вірогідність отриманих результатів експерименту.

У всіх групах (експериментальних та контрольних) проводились всі

організаційні форми фізичного виховання, які передбачені програмою. В експериментальних групах два рази щотижня, крім зимового періоду, на занятті з фізичної культури проводилось навчання рухових дій з м'ячем, ігор та ігрових вправ з елементами футболу за розробленою нами методикою. Взимку навчання елементів футболу здійснювалось один раз щотижня на занятті. Навчальний процес у всі пори року проводився на свіжому повітрі, і в непогожі дні переносився до спортивної зали. Всього в експериментальних групах було проведено 186 занять, які включають елементи футболу. Частина занять проводилась експериментатором, решта – викладачами груп за розробленими нами конспектами.

У процесі основного експерименту апробувалась методика проведення занять з елементами футболу з урахуванням вікових особливостей студентів, їх рухової підготовленості і стану здоров'я, а також кліматичних умов і сезонних змін. Оскільки досягти бажаного ефекту можна тільки завдяки систематичній роботі, то на вихідні дні давали рекомендації щодо організації самостійної ігрової діяльності.

З метою виявлення ефективності розроблених нами вправ і методики навчання рухових дій з м'ячем у процесі проведення ігор та ігрових вправ з елементами футболу були складені контрольні завдання, які дозволили в різних аспектах оцінити ефективність і доступність експериментальної програми. У процесі вибору методик дослідження враховувалось, що вони повинні бути атравматичними, нетривалими за часом і достатньо інформативними. Всі студенти напередодні ознайомилися з умовами майбутніх обстежень та використовуваним для цього обладнанням.

У ході обстеження був використаний комплекс різноманітних тестів, критеріями відбору яких були надійність і стабільність результатів, диференційованість, практичність. Перший показник забезпечувався багатократним повторенням контрольної вправи. Для аналізу брався кращий результат. В основу диференційованості покладена розробка незалежних і специфічних контрольних завдань для оцінки певних особливостей

досліджуваної функції. Практичність відібраних тестів полягала в їх простоті, доступності, швидкості та можливості виконання їх з обмеженою кількістю помічників.

Кожна із використовуваних методик спрямована переважно на виявлення якісних особливостей досліджуваної функціональної діяльності. Частина методик має множинну спрямованість і дозволяє оцінити структурні зв'язки декількох психофізіологічних і рухових функцій.

Контрольні вправи проводились у спортивному залі і на фізкультурному майданчику. До початку обстеження виконувався комплекс вправ (10–15 хв.), до складу яких входили біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри. Він був спрямований на підготовку дослідних до виконання тестових завдань.

Завдання, виконувані в процесі обстеження, оцінювалися за кількісними і якісними показниками.

Комплексна оцінка стану здоров'я проводилася за традиційною методикою [64, 72]. Оцінка стану здоров'я здійснювалась як на основі результатів власних досліджень, так і висновків лікарів-спеціалістів. У процесі динамічного спостереження вивчалася поточна захворюваність з використанням даних медичної документації.

Рівень фізичного розвитку і його гармонійність оцінювалися за даними антропометрії за уніфікованою методикою В.В. Бунак, і за розробкою А.Б. Ставицької з наступними модифікаціями у відповідності до методичних рекомендацій МОЗ. Антропометричні обстеження включають певну програму вимірювань довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки, описання постави та ін.

Життєва ємкість легень визначалася методом спірометрії за допомогою повітряного спірометра. Перед обстеженням стрілка приладу встановлювалась на «0». Підслідному пропонувалося видихнути через трубку якомога більше повітря, тобто здійснити максимальний видих. Кожному надавалося три спроби. Стрілка спірометра фіксувала кількість

видихуваного повітря. Із трьох показників до уваги брався кращий.

Рівень розвитку сили вимірювався за допомогою наступних тестів:

– динамометрія рук: сила вимірювалася при максимальному стискуванні динамометру рукою;

– стрибок у довжину з місця поштовхом правої та лівої ноги, руки на поясі. Крейдою помічалася стартова лінія. Вимірювалася відстань від стартової лінії до місця торкання підлоги п'яткою поштовхової ноги. Вправа виконувалася три рази, фіксувався кращий результат.

Для визначення фізичної працездатності використовувався степ-тест PWC_{170} ; він дозволяє визначити потужність роботи, що людина може виконати при частоті пульсу, яка приблизно дорівнює 170 ударів на хвилину. Для цього пропонувалось протягом двох хвилин зробити 60 сходжень (по 30 підйомів щохвилини). Висота сходинки підбиралась індивідуально для кожного в залежності від довжини ніг згідно таблиці:

Довжина ніг, см.	83	85	88	90	92	95	97	100	105
Висота сходинки, см.	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Рухи здійснювались під рахунок експериментатора в такій послідовності:

1. дослідний ставить одну ногу на сходинку;
2. піднімає другу ногу і приставляє до першої, тобто в це момент двома ногами стоїть на сходинці;
3. опускає одну ногу на підлогу;
4. приставляє до неї другу.

Фізична працездатність (PWC_{170}) визначалась за розрахунковою формулою Л.І. Амбросімової і Е.Е. Карасик:

$$PWC_{170} = \frac{170-f_c}{f_n-f_c} \cdot N,$$

де f_c – частота пульсу у спокої;

f_n – частота пульсу при навантаженні;

N – потужність роботи яка обчислюється за формулою

$$N = p \cdot h \cdot n,$$

де P – маса тіла, кг;

h – висота сходинки, м;

n – кількість сходинок за одну хвилину.

До обстеження піддослідних проводили їх сходження на сходинку з тією метою, щоб під час проведення тесу вони ритмічно виконували необхідні рухи. Частота серцевих скорочень обстежуваних фіксувалася до і після виконання завдання, а також після п'ятихвилинного відпочинку.

Для оцінки елементарних форм виявлення швидкості аналізувались такі показники:

- швидкість бігу (в м/с) під час пробігання відстані 10 м;
- латентний час рухової реакції на звуковий та світловий сигнали.

Обстеження бігу на 10 м здійснювалося на рівній доріжці шириною 3 метри і довжиною 30 метрів з нанесеними лініями старту і фінішу, котрі відмічалися прапорцями. Час вимірювався секундоміром з точністю до 0.1 с, який включався в момент початку руху і виключався, коли перетиналась 10-метрова відмітка. Тест був проведений у вигляді змагання «Хто швидше добіжить до прапорця», що сприяло досягненню максимального результату.

Здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності характеризує фізичну властивість – витривалість. За показник цієї властивості береться тривалий біг «до відказу» у притаманному для кожного темпі. Як відзначає О.М. Вавілова, під час реалізації цього завдання всі виконували біг із швидкістю, що становить 60% від максимально можливої, яка встановлювалася самою людиною. Максимальна швидкість визначалась у процесі подолання тридцятиметрової дистанції на другому десятиметровому відрізку [38]. З цією метою пропонувалось пробігти десятиметровий відрізок з ходу.

Групі піддослідних, які мають приблизно однакові показники швидкості на десятиметровому відрізку, пропонувалось пробігти слідом за лідером, у завдання якого входила підтримка заданого темпу бігу. При цьому

давалася установка не обганяти його, а при стомленні перейти на ходьбу. Піддослідні, які відставали від лідера більше, ніж на десять метрів, знімалися з дистанції. У процесі бігу фіксувались його тривалість і довжина подоланої дистанції.

Фундаментом початкового оволодіння руховими діями з м'ячем є координація рухів. Вона тісно пов'язана з діяльністю нервової системи і м'язів. Координація рухів виявляє здатність узгоджувати діяльність нервової системи і мускулатури. Тому людина з високим рівнем координації рухів – це не та, яка може прямо і швидко бігти, а та, яка може швидко бігти і одночасно вести м'яч.

Оцінка рівня координації проводилась за такою методикою.

Піддослідним пропонувалося за командою експериментатора виконати біг та провести м'яч «зигзагом» у напрямку, вказаному стрілками, долаючи в кінцевому результаті лінію фінішу при проходженні між двома м'ячами, що її позначають (рис. 2.1).

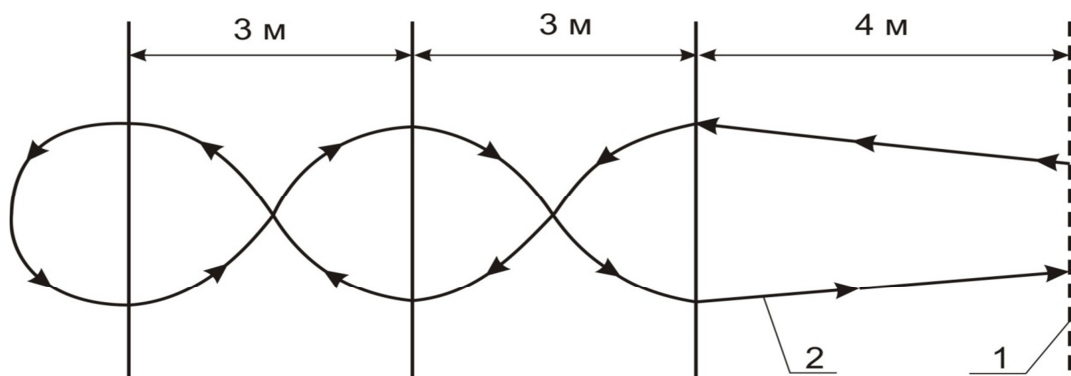


Рис. 2.1.

1 – лінія старту та фінішу;

2 – стрілки, які вказують напрямок бігу.

Секундомір включається за сигналом «руш» і зупиняється після того, як піддослідний всім тілом перетне лінію фінішу. Час вимірювався з точністю до 0.1 с. Із трьох виконаних спроб зараховувався кращий результат.

Найбільш розповсюдженим методом оцінки гнучкості є вимірювання ступеню нахилу тулуба в перед (за М.Г. Озоліним), згідно якого студент виконує нахил із замкнутої стійки (п'ятки та носки разом), стоячи на лаві

висотою 20 см. Він нахилиється максимально вперед «до відказу», не згинаючи ніг в колінних суглобах, намагаючись якомога нижче опустити руки. За допомогою сантиметрової лінійки вимірюється відстань від краю лави до пальців рук. Вгору від краю лави результат записується зі знаком «-» низ – зі знаком «+». Оцінка глибини нахилу визначається в сантиметрах візуально. Кожному надавалося по три спроби підряд, враховувався кращий результат.

Для оцінки здатності диференціювати часові інтервали використовувався секундомір, який давав можливість фіксувати задані параметри з точністю до 0.01 с. До початку експериментальної роботи досліджуваному пропонувалось із положення сидячи на гімнастичній лаві через 5 с за командою експериментатора прийняти вихідне положення основної стійки. Надавалось три спроби для того, щоб запам'ятати параметри часу. Таке ж завдання виконувалось п'ять разів без команди. За показник точності диференціювання бралась величина, яка порівнювала в процентному відношенню середнього часу від очікуваного. Обчислення проводилось за формулою:

$$K_r = \frac{\sum_{i=1}^n |h_i - h_0|}{n \cdot h_0} \cdot 100\%,$$

де n – кількість спроб;

h_i – результат i -го вимірювання;

h_0 – очікуваний результат.

Подібна методика використовувалась у практиці для оцінки здатності диференціювати різні інтервали у людей різного віку [78].

Успішність навчання дій з м'ячем багато в чому залежить від здатності диференціювати мускульні зусилля, що цілком може визначатись умінням виконувати удари по м'ячу з певною силою на певну відстань.

Здатність диференціювати силові напруження оцінювалась за допомогою виконання удару по м'ячу у півсили. Для цього досліджуваний виконував удар по м'ячу з максимальною силою у коридорі довжиною 30 м,

ширина якого на лінії старту складала 5 м, а на лінії фінішу – 20 м. Після цього пропонувалось виконати цю контрольну вправу з силою, яка становить 50% від максимальної. За показник точності диференціювання бралась величина, яка дорівнює процентному відношенню середнього модуля відхилення відстані від очікуваної величини. Підрахунок проводився за формулою:

$$K_c = \frac{\sum_{i=1}^n |x_i - x_0|}{n \cdot x_0} \cdot 100\%,$$

де n – кількість спроб;

x_i – результат i -го вимірювання;

x_0 – очікуваний результат.

У процесі планування контрольних завдань враховувались дані досліджень про те, що найменша точність зусиль спостерігається при сильному і слабкому напруженні, а найбільша – при середньому. Тому і було обрано напруження, яке порівнює 50% від максимального результату.

Ігрова діяльність пов'язана не тільки з умінням диференціювати зусилля, а й здатністю визначити просторові параметри руху.

Чітке сприйняття певної кількості об'єктів за обмежений час характеризує просторову орієнтацію. Цей показник визначає успішність діяльності під час організації гри, вимагає чіткого сприйняття відразу декількох об'єктів (м'яча, розміщення гравців на майданчику тощо). Наявність уміння орієнтуватися в просторі дозволяє студентам аналізувати ігрову обстановку, вирішувати поставлені завдання, застосовуючи відповідні ігрові прийоми.

Для дослідження сприймання об'єктів у просторі виконувався такий тест. На десятиметровому відрізку на відстані одного метра один від одного попарно встановлювалось 16 прапорців трьох кольорів: червоного, жовтого та зеленого. Від лінії старту до першої пари і від останньої до лінії фінішу відстань складала 1.5 м. Кожна пара прапорців була різнокольоровою, але обов'язково включала зелений. Зазначений контрольний відрізок піддослідні

повинні пробігти «змійкою», оббігаючи кожен пару тільки з боку прапорця зеленого кольору. Прапорці розміщені на відрізках за різними варіантами. Для зняття ефекту запам'ятовування подолання досліджуваним контрольного відрізка пропонувалось три варіанти розміщення прапорців на дистанції (рис. 2.2). Враховувався сумарний час, витрачений на виконання трьох завдань.

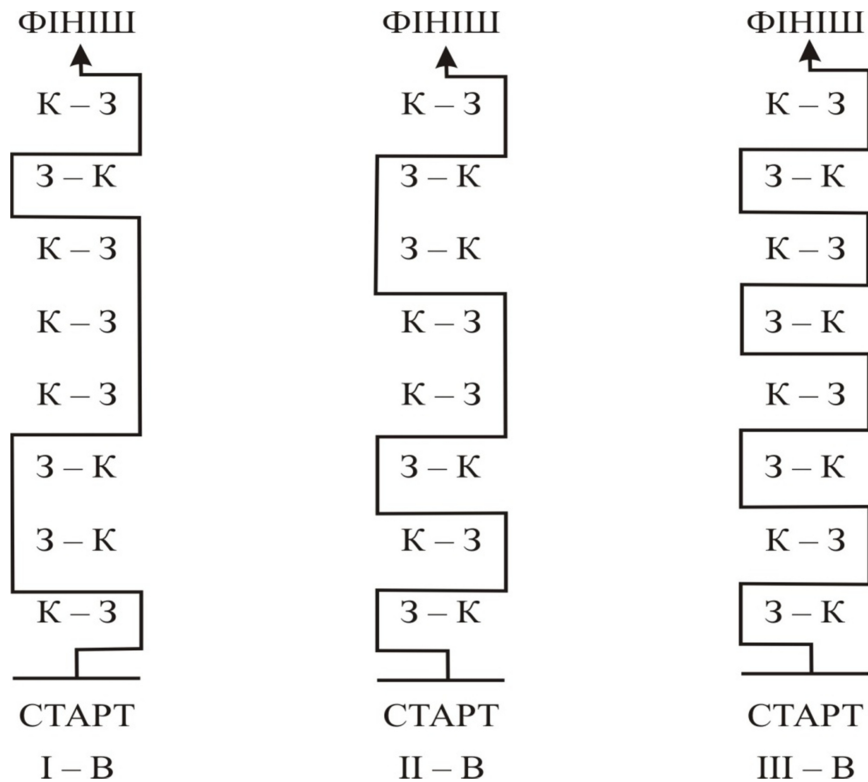


Рис. 2.2

Для виявлення кількісних і якісних показників у оволодінні руховими діями з м'ячем пропонувались такі контрольні вправи.

Удар по м'ячу в ціль. Тест на влучність проводився у вигляді гри «швидко ціль». Вздовж дуги кола діаметром п'ять метрів встановлювалось п'ять м'ячів (відстань від лінії воріт до центра кола складала 11 м). Людина, яка знаходилась у центрі кола, за сигналом експериментатора в довільній послідовності виконувала удари по м'ячу зручним для неї способом, намагаючись при цьому влучити в ціль (ширина воріт 3 м). Надавалось три спроби, враховувався час виконання вправи та кількість влучень. Крім цього, брались до уваги якісні показники: уміння узгоджувати рухи рук і ніг при розбігу, переходити від розбігу до удару, правильно виконувати замах, утримувати рівновагу на опорній нозі та ін.

Ведення м'яча. В основу дослідження навички ведення м'яча був покладений тест оцінки рівня координації. Додатково фіксувалися якісні показники: уміння контролювати м'яч, узгоджувати рухи рук та ніг, виконувати удар по м'ячу та ін.

Зупинка м'яча. Давалось завдання виконувати удари по м'ячу з наступною його зупинкою (5 разів з відстані 2 м) після відскоку його від стінки. При цьому враховувався час виконання вправи та якісні характеристики: уміння правильно приймати вихідне положення, переносити вагу тіла на опорну ногу, зустрічати м'яч ногою та гасити його швидкість та ін.

Результати вимірювань оброблялися методом математичної статистики. Обчислювалися такі параметри: середнє арифметичне значення величини (M); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки (δ); вірогідність різниці середніх величин (P).

Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (P) проводилась за критеріями Стьюдента.

РОЗДІЛ 3

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

3.1. Обґрунтування змісту та методики навчання рухових дій з м'ячем студентів вищих навчальних закладів

Для оптимального використання дій з м'ячем, як складової частини рухової діяльності студентської молоді, необхідні перш за все знання змісту і структури занять, де застосовуються доступні способи володіння м'ячем, а також знання особливостей їх формування.

У зміст занять з елементами футболу переважно входять вправи з м'ячем, які виступають як засіб підготовки до гри у футбол. Від того, наскільки повно володіють студенти всією різноманітністю цих вправ, як уміло і ефективно використовують їх в умовах ігрової діяльності, багато в чому залежить результат і зміст самої гри.

Ефективність навчання дій з м'ячем значною мірою залежить від відповідності підбраного навчального матеріалу віковим особливостям і функціональним можливостям організму. Тільки враховуючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і рухової підготовленості, індивідуальні реакції на фізичне навантаження, можна вибрати найбільш правильні методи навчання вправ з елементами футболу.

Дії з м'ячем, які входять в систему ігрових вправ, класифіковані Е.Й.Адашкявічене на основі схожості структур груп дій, способів та умов їх виконання. Але, аналізуючи представлену класифікацію, не можна не помітити, що запропоновані нею дії з м'ячем виконуються лише верхньою частиною тулуба (руками). Це пояснюється тим, що дослідження Е.Й.Адашкявічене пов'язане з розробкою методики навчання вправ з елементами баскетболу. Вважаємо за необхідне доповнити запропоновану класифікацію групою дій з м'ячем, які виконуються нижньою частиною тулуба (ногами).

Головну роль у формуванні навичок гри в футбол відіграють дії з м'ячем, які складають основу ігрової діяльності. Їх можна згрупувати таким чином: удари, зупинки та ведення м'яча, відбір та введення м'яча із-за бокової лінії, дії воротаря.

Автори мають різні підходи до змісту технічних прийомів та способів їх виконання. Так, В.Г.Фролов пропонує в процесі навчання елементів футболу включати такі дії з м'ячем, як удари по м'ячу, зупинки та ведення м'яча, виконання їх декількома способами. В.Г.Гришин дещо розширює систему вправ з м'ячем, доповнюючи їх діями воротаря. Він також пропонує урізноманітнювати способи виконання окремих дій з м'ячем з різних вихідних положень: виконання ударів по нерухомому та рухомому м'ячу, зупинок, передач на місці та у русі, ведення м'яча, оманливих рухів, тощо. Вказані елементи футболу пропонується виконувати обома ногами, при цьому автор рекомендує здійснювати удари по м'ячу тільки внутрішньою стороною стопи.

Програмою виховання та навчання передбачено вивчення елементів футболу: прокочування м'яча правою і лівою ногою в заданому напрямку; обведення м'яча навколо предметів; забивання м'яча у ворота, удари м'ячем об стінку кілька разів підряд; передача м'яча ногою один одному у парах. В процесі оволодіння матеріал поступово ускладнюється: студенти вчаться передавати м'яч один одному, відбиваючи його правою та лівою ногою, стоячи на місці та у русі; вести м'яч «змійкою» між розставленими предметами; влучати в предмети; забивати м'яч у ворота.

Узагальнюючи вказані вище дії та доповнюючи їх, ми розробили систему дій з м'ячем, яка використовується в іграх з елементами футболу. Наочно вона подана на рис. 3.1.

У даній системі всі дії з м'ячем, використовувані у футболі, згруповані таким чином: ведення, удари, зупинки, дії воротаря, вкидання, відбір м'яча. Кожна дія має декілька способів її виконання, обумовлена різноманітними вправами. Дії виконуються із різних вихідних положень, правою та лівою

ногою, в поєднанні із рухами, стрибками, зупинками, поворотами та інші. При цьому іноді змінюються завдання для студентів. Кожна дія може відбуватись в різних умовах: на місці, під час руху, зі зміною напрямку і т. п. Розроблена система значно полегшує підбір вправ та ігор з м'ячем з урахуванням їх поступового ускладнення.

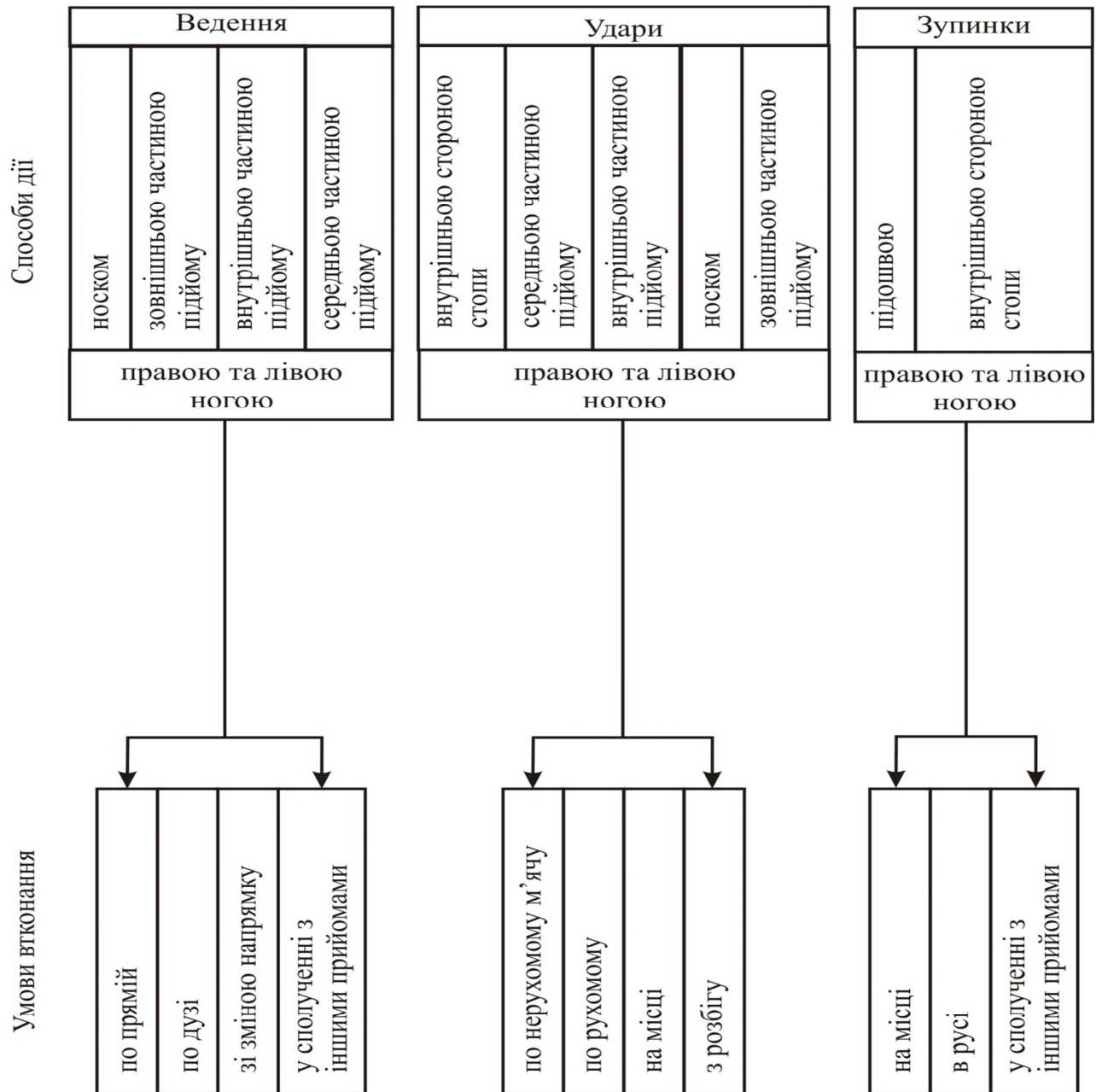
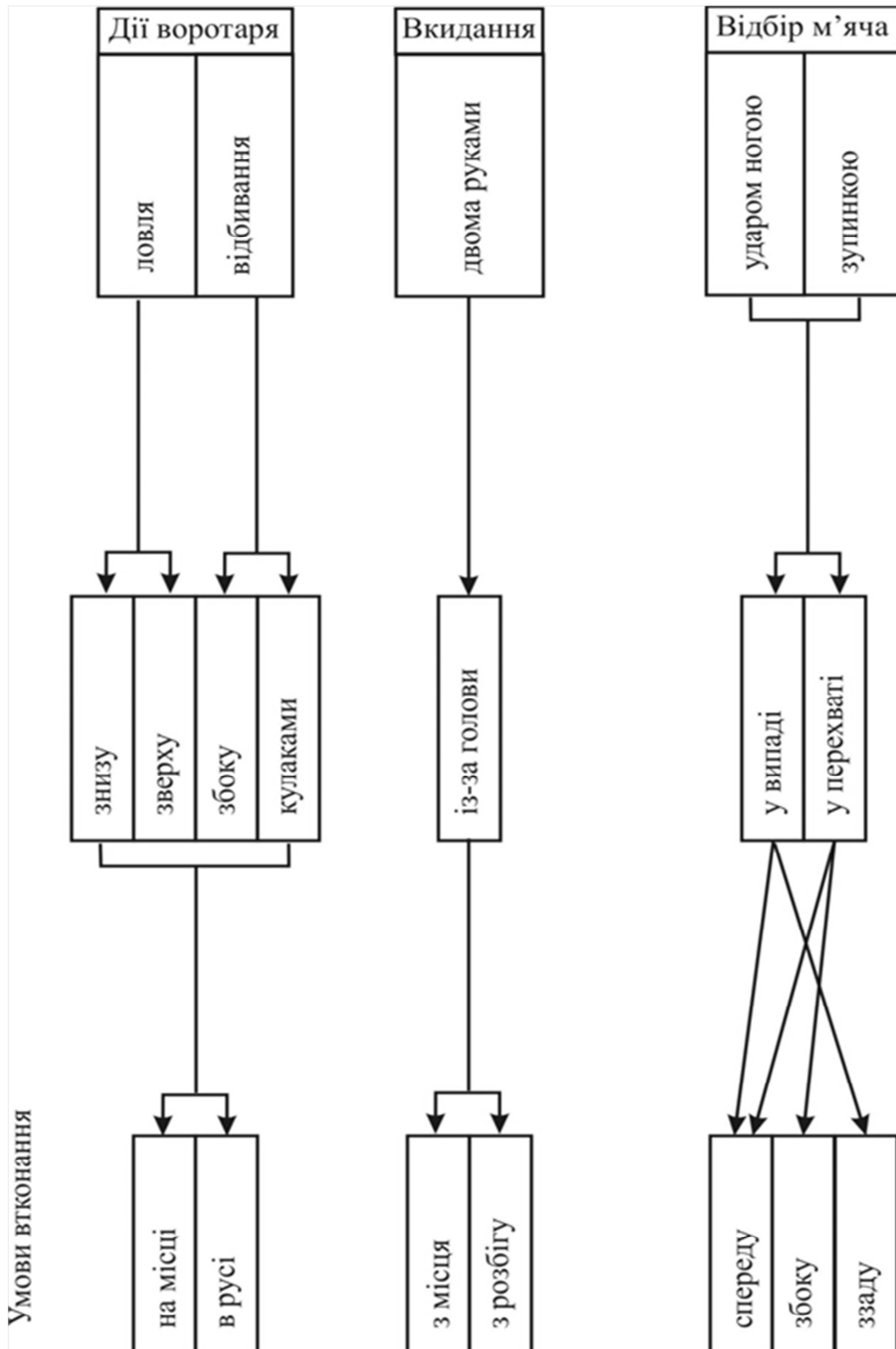


Рис. 3.1. Дії з м'ячем, застосовувані в іграх з елементами футболу.

Крім цього, перед нами стояло завдання виявити основні принципи відбору змісту навчання дій з м'ячем, який би відповідав завданням фізичного виховання студентської молоді. За головні принципи відбору

змісту початкового навчання елементів гри у футбол взяті такі, які, по-перше, обумовлюють доступність, по-друге, складають основу техніки будь-якої рухливої та спортивної гри з м'ячем; по-третє, дають найбільш ефективний результат при вирішенні поставлених ігрових завдань. Відібрані для вивчення рухові дії повинні забезпечувати відповідність необхідного для їх засвоєння рівня розвитку фізичних якостей.



Продовження рис. 3.1.

Слід мати на увазі, що невеликий руховий досвід та необхідність багаторазових повторень з метою закріплення рухових навичок, вимагають зосередити увагу на навчанні лише основних дій з м'ячем.

Загальновідомо, що для успішного оволодіння дій з м'ячем необхідно навчити їх таких рухів, як ходьба, біг, стрибки, повороти, зупинки.

У результаті дослідження з'ясувалось, що чітке їх виконання потребує значних фізичних зусиль. Тому в процесі навчання дій необхідно особливу увагу акцентувати не на способах переміщення, а на діях з м'ячем, від яких залежить хід гри.

Розглянемо систему вправ з елементами футболу, яку апробовано в процесі експериментальної роботи з студентами вищих навчальних закладів.

Один із головних елементів в футболі – це удари по м'ячу. Під ударом розуміють передачу м'яча в будь-якому напрямку та спрямування його в ворота. Удари виконуються по нерухомому м'ячу, а також по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках. У футболі існують такі способи виконання ударів: удар внутрішньою стороною стопи, середньою та внутрішньою частиною підйому, удар носком та інші. Удари по м'ячу, які виконуються з метою передачі його партнеру, є основним засобом колективних взаємодій гравців. Для успішного оволодіння цим технічним прийомом необхідно вибрати способи дій, які найбільш доступні для засвоєння.

З тієї причини, що м'яч у грі весь час рухається, для оволодіння ним потрібно навчити його зупиняти. Тому зупинка м'яча виступає засобом і оволодіння ним. Її мета – погасити швидкість м'яча, який котиться, з тим, щоб виконувати подальші дії. Зупинки м'яча можуть здійснюватись декількома способами: внутрішньою стороною стопи, підошвою. Ці зупинки виконуються на місці та у русі.

Наступна дія з м'ячем – його ведення; за допомогою ведення відбувається переміщення гравця по майданчику. У процесі його виконання використовується ходьба, біг та їх поєднання. При веденні м'яча удари по

ньому здійснюються з різною силою та темпом. У грі в футбол існують такі способи ведення: носком, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому. Вони дають можливість здійснювати прямо лінійні рухи та переміщатись по дузі в різних напрямках.

Оскільки площа футбольного майданчика обмежена, то у випадку виходу м'яча за його межі, одним із гравців проводиться вкидання його із-за бокової лінії. Правилами гри передбачено вкидання обома руками із-зі голови з місця і з розбігу.

Складовою частиною гри в футбол є дії воротаря, які включають в себе уміння ловити, відбивати та вкидати м'яч. Зазначені дії можуть виконуватись як однією. Так і двома руками, іншими способами. Дії воротаря за своєю структурою близькі до дій, якими оволодівають студенти в іграх з елементами баскетболу.

Навчання дій з м'ячем згідно загальних закономірностей формування рухових навичок рекомендується починати з найпростіших. Але при поступовому ускладненні змісту ми зіткнулись з певними труднощами. Так, програмою передбачається навчання дій з м'ячем, але не вказані способи їх виконання. У методичних посібниках ряд авторів [46, 53] найчастіше рекомендують навчання двох способів ударів по м'ячу – носком і внутрішньою стороною стопи («щічкою») та ведення м'яча носком та внутрішньою частиною підйому. У футболі вважають найбільш доцільним засвоювати спочатку удари внутрішньою стороною стопи, потім середньою та внутрішньою частинами підйому, і тільки після успішного їх засвоєння переходити до більш складних способів, а навчання веденню м'яча рекомендується починати зі способу ведення його зовнішньою частиною підйому, потім – внутрішньою та середньою частиною підйому і носком.

У зв'язку з цим ми спробували з'ясувати, які способи виконання дій з м'ячем є доступними для студентів вищих навчальних закладів. З цією метою у двох паралельних групах у Сумському національному аграрному університеті протягом 24 тижнів три рази щотижня під час перерв

виконували ігрові завдання, пов'язані з ударами по м'ячу, його веденням та зупинками. В інші дні на перервах, а також на заняттях з фізичної культури у вказаний період навчання дій з м'ячем не проводилось.

Першу групу у складі 22 студентів навчали ударів по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи та ведення м'яча носком та внутрішньою частиною підйому. Другу групу в такому ж складі – ударам середньою та внутрішньою частинами підйому та ведення м'яча зовнішньою та середньою частинами підйому. Пропонувались контрольні вправи, які проводились до початку навчання і через кожні 12 занять.

Результати виконання контрольних вправ подаються в таблицях 3.1, 3.2, 3.3.

Проаналізувавши дані таблиці 3.1, можна стверджувати, що до початку експериментальної роботи контингент обох груп краще володіли ударами по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи.

Таблиця 3.1

Середні показники виконання ударів по м'ячу в ціль

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, с	Кількість влучень	Час, с	Кількість влучень	Час, с	Кількість влучень
1.	Носком, внутрішньою стороною стопи	27,1	1,5	25,8	1,6	22,4	1,9
2.	Внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому	-	-	26,3	2,1	19,7	2,7

Це пояснюється тим, що вони, згідно з існуючими методичними рекомендаціями навчалися на заняттях з фізичної культури та на перервах зазначених способів виконання ударів. Але, після засвоєння другої групи ударів по м'ячу внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому уже після дванадцятого заняття спостерігається тенденція до більш точного влучення м'ячем в ціль, хоча швидкість виконання контрольної вправи у них дещо нижча.

Спостереження показали, що при здійсненні ударів по м'ячу студенти другої групи вибирали доцільні способи їх виконання відповідно до розташування м'ячів відносно цілі. Наприклад, у випадку розміщення м'яча під кутом 30° – 60° до воріт більшість із них застосовували спосіб удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому, що сприяло влучному попаданню м'яча в ціль. Цей висновок зроблений на основі аналізу результатів виконання контрольних вправ. Так, представники другої групи після закінчення навчання в середньому 2,7 рази влучали у ворота із п'яти спроб при затраті часу 9,7 с, тоді як студенти першої групи – 1,9 разів при затраті 22,4 с.

Таблиця 3.2

Середні показники ведення м'яча

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат
1.	носком	26,5	4,0	24,8	3,4	21,6	2,8
2.	внутрішньою частиною підйому	25,2	3,1	23,9	2,5	19,3	2,2
3.	зовнішньою частиною підйому	-	-	25,6	2,9	17,8	1,8
4.	середньою частиною підйому	-	-	27,1	4,4	22,9	3,0

Під час дослідження доступних способів ведення м'яча, нами встановлено, що після дванадцятого заняття контингент другої групи досить успішно оволоділи прийомом ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, оскільки він є у футболі найбільш універсальним і зручним прийомом переміщення гравця з м'ячем по майданчику. Дещо нижчі показники спостерігаються у студентів, які виконують цю вправу середньою частиною підйому (див. табл. 3.2). це є закономірним явищем, тому що при веденні м'яча цим способом керувати ним складніше, що пояснюється меншою поверхнею стикання з ногою.

Після завершення експериментальної роботи найкращий результат показали студенти другої групи, які виконували ведення м'яча зовнішньою частиною підйому – кількість втрат м'яча в середньому складає 1,8 та час виконання вправи 17,8 с. ці показники порівнювались із веденням м'яча внутрішньою частиною підйому (відповідно – 2,2 при часі 19,3 с). незначні відмінності існують між показниками виконання вправи носком та середньою частиною підйому. Все це свідчить про доступність відібраних способів ведення м'яча для студентів вищих навчальних закладів.

У результаті дослідження доцільних способів зупинок м'яча можна констатувати, що найбільш доступним є зупинка внутрішньою стороною стопи (див. табл. 3.3). Крім зазначених вище способів, ми спробували навчити виконанню зупинок м'яча, який опускається з високою траєкторією, підйомом ноги та тулубом. При цьому виявилось. Що тільки 10% змогли справлятися з поставленим завданням. Тому ми прийшли до висновку, що останніх двох способів зупинок доцільно не використовувати на даному етапі.

Таблиця 3.3

Середні показники зупинок м'яча

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат
1.	внутрішньою стороною стопи	20,3	1,8	20,1	1,4	18,4	1,2
2.	підшвою	20,5	2,5	20,0	2,1	19,0	1,6

Перелічені вище рухові дії забезпечують можливість проведення будь-яких рухливих ігор з елементами футболу. Саме зазначені дії повинні складати основну частину змісту навчального матеріалу для студентів вищих навчальних закладів. Але при цьому враховуємо те, що вони не можуть успішно засвоюватись у відриві від тактики гри.

Під тактикою гри розуміють уміння гравців доцільно використовувати дії з м'ячем в умовах конкретної ігрової обстановки. Вона передбачає найбільш раціональну організацію рухової діяльності гравців під час гри, яка забезпечує йому або команді перемогу над суперником. Постановка елементарних рухових завдань в іграх і вправах з м'ячем з метою навчання спільних дій, виконання правил гри – все це сприяє розвитку творчої рухової активності, надає яскраво виражену спрямованість.

У грі у футбол тактика реалізується в індивідуальних і групових діях. Складовими тактики гри є умілі дії з м'ячем, які виконуються індивідуально і колективно: уміння своєчасно і влучно посилати м'яч у ворота, виконувати передачі партнерам на відстань, визначати напрямок, траєкторію та швидкість польоту м'яча, займати вигідне положення на майданчику для отримання м'яча. Тактичні дії дають змогу набувати таких умінь і навичок, які дозволяють гравцеві діяти як індивідуально, так і з партнерами за командою.

У процесі оволодіння студентами тактикою гри вирішуються такі завдання:

- розвиток творчого мислення при вирішенні раптово виникаючих ігрових ситуацій, орієнтування в просторі;
- навчання індивідуальних дій з м'ячем та найпростіших взаємодій з партнерами;
- розвиток умінь швидко переключатися з одних командних дій на інші в залежності від ігрових обставин.

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що систематизація дій з м'ячем на основі схожості структури, виділення способів і умов їх виконання дають змогу більш доцільно вибирати їх для реалізації певних педагогічних завдань. Враховуючи принципи початкового формування рухових дій, нами були відібрані елементи футболу, доступні для цілеспрямованого розучування студентами вищих навчальних закладів.

3.2. Педагогічні умови формування рухових дій з м'ячем у процесі цілеспрямованого навчання

Правильно організований процес навчання рухових дій з м'ячем сприяє різнобічному розвитку особистості і має високий освітньо-виховний ефект: збільшується обсяг не тільки рухових умінь і навичок, але й знань, розвиваються фізичні якості і розумові здібності, виховуються моральні і естетичні почуття, волеві якості, виробляється свідоме і відповідальне ставлення до своїх вчинків.

У процесі розробки методики навчання рухових дій з м'ячем були враховані основні закономірності формування умінь і навичок, викладені в літературних джерелах [27, 45].

Згідно теорії і методики фізичного виховання процес навчання рухових дій можна умовно розділити на три етапи: початкове навчання; поглиблене розучування; закріплення і удосконалювання рухів. Ці етапи в свою чергу мають певні стадії засвоєння навчального матеріалу і відрізняються за сутністю вирішуваних завдань та за сукупністю використовуваних засобів та методів навчання.

На першому етапі відбувається початкове вивчення дії, чому відповідає стадія формування передумов засвоєння рухової дії на рівні знань. Головна мета цього етапу полягає у формуванні уявлень про умови рухового завдання і про способи його розв'язання. Звідси випливають основні завдання, які вирішуються на даному етапі: ознайомлення з новими руховими діями; створення цілісного уявлення про весь руховий акт, розучування і оволодіння цим актом у загальному вигляді.

Відомо, що формування рухового уміння починається із створення у студентів установки на оволодіння руховою дією. Установка супроводжується утворенням орієнтовної основи дії, тобто сприйняття і аналізу всього того, що необхідно для її здійснення. Орієнтовна основа складається із одержаної інформації від вихователя про рухову дію, а також сприйняття і оцінки умов виконання дії з м'ячем. Наприклад, при виконанні

ударів по м'ячу в ціль, студенти фіксують і оцінюють розташування цілі, відстань до неї, розміщення м'яча, його об'єм та вагу. Орієнтовна основа включає також знайомі уявлення і відчуття раніше засвоєних рухових дій, які можуть бути використані при побудові нової системи рухів. Під час навчання ударів по м'ячу такими діями є прокочування м'яча ногою з використанням засобів (скакалки, обруча, дуги, гімнастичної лавки та ін.), влучення м'яча в ціль (кеглю, куб, м'яч та ін.).

Перші спроби виконувати рухові дії ведуть до формування динамічного стереотипу. Спочатку вони характеризуються іррадіацією нервових процесів у корі головного мозку, але недостатньо розвинуте внутрішнє гальмування часто призводить до неточного відтворення кінематичних і динамічних характеристик рухової дії, нестійкості її ритму, а також непотрібних додаткових рухів. У міру формування рухової навички створюється цілісне зорове уявлення про рухову дію з м'ячем і її основні елементи.

Для ознайомлення з руховою дією на початковому етапі навчання використовувались методи розповіді, показу, практичної дії.

При показі важливим було оптимальне відтворення часових, просторових і силових характеристик руху. Особлива увага зверталась на послідовність виконання фаз руху і співвідношення їх тривалості. Для підвищення ефективності показу його супроводжували короткими, чіткими та доступними поясненнями. Поєднання показу з поясненням сприяло осмисленню і усвідомленню рухової дії.

Перші спроби відтворення рухової дії виконувались у відносно постійних і спрощених умовах. Експериментальна робота показала, що ці умови створюються при веденні, зупинках, ударах по м'ячу. Але було помічено, що тривале виконання дій з м'ячем у формі простої вправи не викликає бажання досягти хороших результатів, не сприяє підтримці їх інтересу до перелічених рухів. Проявлення оптимальних функціональних можливостей організму, а також психічних сил спостерігалось при виконанні

дій в емоційній формі (в іграх, ігрових вправах з елементами змагання). Вправи з м'ячем під час ігор забезпечували багаторазові повторення дій в емоційній і привабливій формі.

Під час проведення експерименту з'ясувалося, що виконання дій з м'ячем (ведення, удари та зупинки) в рухливих іграх на початковому етапі навчання має деякі труднощі, оскільки у студентської молоді відсутні відповідні навички володіння м'ячем. Тому проміжною ланкою між вправами та іграми виступали ігрові вправи.

Під ігровою вправою розуміється така форма рухливої гри, зміст якої складає виконання доступної дії з м'ячем і яка дається у вигляді певного завдання. Наприклад, вести м'яч у коридорі з наступним влученням його в ціль, ударяти по м'ячу в щит та зупиняти його після відскоку. Такі ігрові вправи підвищують свідоме ставлення до виконання рухової дії. Завдяки конкретизованому змісту, дії студентів набувають цілеспрямованого характеру (влучити в ціль; провести м'яч у коридорі, не втративши його; виконати передачу м'яча на певну відстань і т.п.). Ігрові вправи давали можливість декілька разів повторювати рух і тим самим закріплювати рухові дії, при цьому зберігалася ігрова ситуація (момент несподіваності, елементи змагання). Значна їх цінність полягала в тому, що вихователь сам міг видозмінювати ігрові вправи в залежності від поставлених завдань, вносити їх різноманітні варіанти, поступово ускладнювати та ін.

Підібрані ігрові вправи відповідали певній навчальній меті, були доступними зрозумілими та цікавими. Перед студентами ставилось конкретне завдання, яке спрямовувало їх увагу на ті елементи рухової дії, що були необхідними для засвоєння. Порівняння рівня засвоєння дій з м'ячем під час звичайних та ігрових вправ показало, що у першому випадку студенти втрачали м'яч значно частіше, ніж у другому. Це пов'язано, на наш погляд, із зацікавленістю у результатах гри.

Тривалість етапу початкового навчання була різною для окремих рухових дій, оскільки вона залежала від цілого ряду факторів: ступеня

складності дії, що вивчалась; рівня підготовленості; можливості використання позитивного ефекту переносу навички. Так, оволодіння веденням м'яча середньою частиною підйому викликало певні труднощі, оскільки під час ведення м'яча зазначеним способом стопа злегка відтягується вниз і керувати м'ячем дещо складніше, тому що поверхня стикання його з ногою досить обмежена. У зв'язку з цим тривалість першого етапу навчання даній руховій дії складала п'ять тижнів.

На другому етапі здійснюється поглиблене деталізоване розучування ігрових дій, чому відповідає стадія її засвоєння на рівні умінь. Основна мета цього етапу навчання – формування рухового уміння, здатності стабільно, на задовільному рівні вирішувати рухове завдання. Якщо на попередньому етапі створювались передумови, необхідні для формування рухового уміння, то на цьому етапі настає стадія його становлення.

Завдання даного етапу полягає в тому, щоб уточнити правильність виконання всіх етапів рухової дії, поступово виправити наявні помилки і досягти правильного її виконання в цілому.

Стадія формування навички на етапі поглибленого розучування характеризується створенням різних часткових рухових установок, уточненням орієнтовної основи і програми дії. Розширюється обсяг інформації студентів про виконувану ними дію, а отже, і виникають можливості усвідомленого контролю і керування нею. Наприкінці етапу оволодіння руховою дією вона досягає бажаного результату і набуває рис навички, яка потребує подальшого закріплення.

Як відомо, успішність навчання рухових дій з м'ячем на цьому етапі залежить від усвідомленого і активного ставлення студента до виконання рухових завдань. Тому, використовуючи такі словесні методи, як розгорнута розповідь і бесіда, пояснення і глибокий аналіз рухової дії, ми намагаємось, щоб вони зрозуміли, як виконується рух, на що звернути особливу увагу.

Розуміння суті завдань навчання стимулювало студентську молодь зацікавленість і активність, сприяло поступовому засвоєнню і усвідомленню

значення вправ. Це спонукало студентів виконувати рухи якомога краще, чіткіше. Безперечно, у випадку усвідомленої дії проявляється більше самостійності і творчості. З метою підвищення усвідомлення та активності нами широко застосовувались аналіз занять, спостереження за іншими та оцінка виконання рухів. Цьому сприяли також прості прийоми самоконтролю при розучуванні і виправленні помилок, а також допомога один одному при виконанні завдань парами або групами.

Безпосередню демонстрацію дій з м'ячем доповнювали використанням наочних посібників: фото- і відео матеріалів, плакатів, малюнків, схем тощо.

На етапі поглибленого розучування вправ ми орієнтувались на зменшення кількості стереотипних повторень (в однакових умовах, з однією цільовою установкою, але з різними параметрами руху) і прагнули збільшити кількість варіативних повторень, до того ж були ускладнені умови, в яких відбувалось навчання. При цьому використовували багаторазові повторення дії з м'ячем в найрізноманітніших поєднаннях з іншими діями, з різною силою, точністю і швидкістю виконання, в різних погодних умовах і т.п. Так, удосконалення удару по м'ячу в ціль здійснювалось із різних вихідних положень (з місця, в русі), в різних поєднаннях з іншими діями (зупинка – удар, ведення – удар, зупинка – ведення – удар), з використанням спеціального устаткування. Доречно зазначити, що умови в процесі навчання рухових дій з м'ячем ускладнювались поступово.

На етапі поглибленого розучування широко використовували ігровий метод та метод змагань, які створювали емоційний фон і активізували процес навчання.

Гра є складнішою формою рухової діяльності у порівнянні з ігровою вправою і має чітко установлені правила. Вона вимагає діяти в колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших, виконувати правила гри. Характерною її особливістю є несподіваність положень та необхідність швидко знайти вихід із певних ситуацій. Так, у грі «Бережи капітана»

студенти намагаються зайняти таке положення на майданчику, щоб суперникам було важко влучити м'ячем у капітана.

У процесі організації ігрової діяльності ми враховували доступність ігор для студентської молоді, забезпечували послідовне їх ускладнення. Доступність ігри визначається зрозумілістю їх змісту, побудованого на основі існуючих уявлень; оптимальністю фізичних навантажень; використанням рухових дій, уже засвоєних, мінімальною кількістю правил, які спрямовані безпосередньо на самі дії гравців, простотою організації взаємовідносин колективу.

Нами використовувались різноманітні форми організації колективу у грі: проведення гри одночасно з усіма одночасно, з невеликою групою та індивідуальні ігри.

Спочатку нами використовувались ігри, в яких кожен індивідуально, незалежно від інших гравців, діяв з м'ячем. Більш ефективними на даному етапі навчання виявились групові ігри, в яких кожний гравець або більшість із них діють з м'ячем одночасно («Світлофор», «Бережи капітана», «Футбольні салки»). Вони більшою мірою сприяли формуванню навичок володіння м'ячем, ніж ті, в яких вся група грає з одним м'ячем.

На третьому етапі навчання відбувається закріплення і подальше удосконалення дії, чому відповідає стадія засвоєння рухової дії на рівні навички. Головне його завдання полягає в тому, щоб закріпити та вдосконалити набуту навичку володіння руховою дією, стимулювати до самостійного виконання руху в цілому, а також створювати можливості виконання його в іграх.

Закріплення та удосконалення елементів гри у футбол (удари, зупинки, ведення і дії воротаря) на цьому етапі здійснювалось переважно за допомогою ігрового методу, тобто в іграх, які містять ці дії. При цьому керувались принципом поступовості та послідовності в навчанні, спочатку проводились ігри між декількома групами («М'яч в квадраті», «М'яч капітану», «Передай м'яч»). Вони є підготовчими до ігор між двома

командами («Естафета з м'ячем», «Захист воріт»), а також до проведення гри в футбол за спрощеними правилами. Слід підкреслити, що більш швидкому формуванню навичок володіння м'ячем сприяло поступове ускладнення умов дії з ним, наприклад, проведення занять в залі, на ігровому майданчику, зміна розміру спортивного майданчика, ваги, розмірів та об'єму м'ячів тощо.

Співвідношення змісту та методів навчання рухових дій з м'ячем на різних етапах навчання подано на рис. 3.2.

На різних етапах навчання співвідношення різноманітних методів змінювалось. Так, на початковому етапі навчання рухових дій з м'ячем, коли складаються загальні уявлення про них, провідне місце займав показ, який супроводжувався короткими та доступними поясненнями, що сприяло створенню уявлень про рухи та викликало бажання виконувати їх. У зв'язку з цим на початку навчання ведення м'яча студентам показували зразок. Після першої демонстрації з'ясовували суть і основні елементи рухової дії. Розповідаючи про ведення м'яча, наголошували на провідному значенні узгодження власного руху з рухом м'яча та на обранні необхідної швидкості бігу. Такі смислові акценти були необхідні, бо вони формують установку на засвоєння розучуваної дії, орієнтують їх розумову і рухову діяльність. Після пояснення демонстрацію повторювали два-три рази. Дещо пізніше демонстрацію супроводжували докладними коментарями в яскравій та емоційній формі, концентруючи увагу на основних елементах рухової дії.

З метою допомоги студентам у виправленні допущених помилок проводили додаткове пояснення виконання руху і уточнювали його під час виконання дії. При цьому широко застосовували показ, спостереження студентами правильного виконання вправи товаришами, аналіз дій і т.п. нами помічено, що виправлення основної помилки часто призводить і до усунення другорядних. Якщо ми намагалися виправляти одночасно декілька помилок, то не призводило до бажаного результату. Причиною цього, на наш погляд, є розсіяна увага і невміння зосередитись на головному.

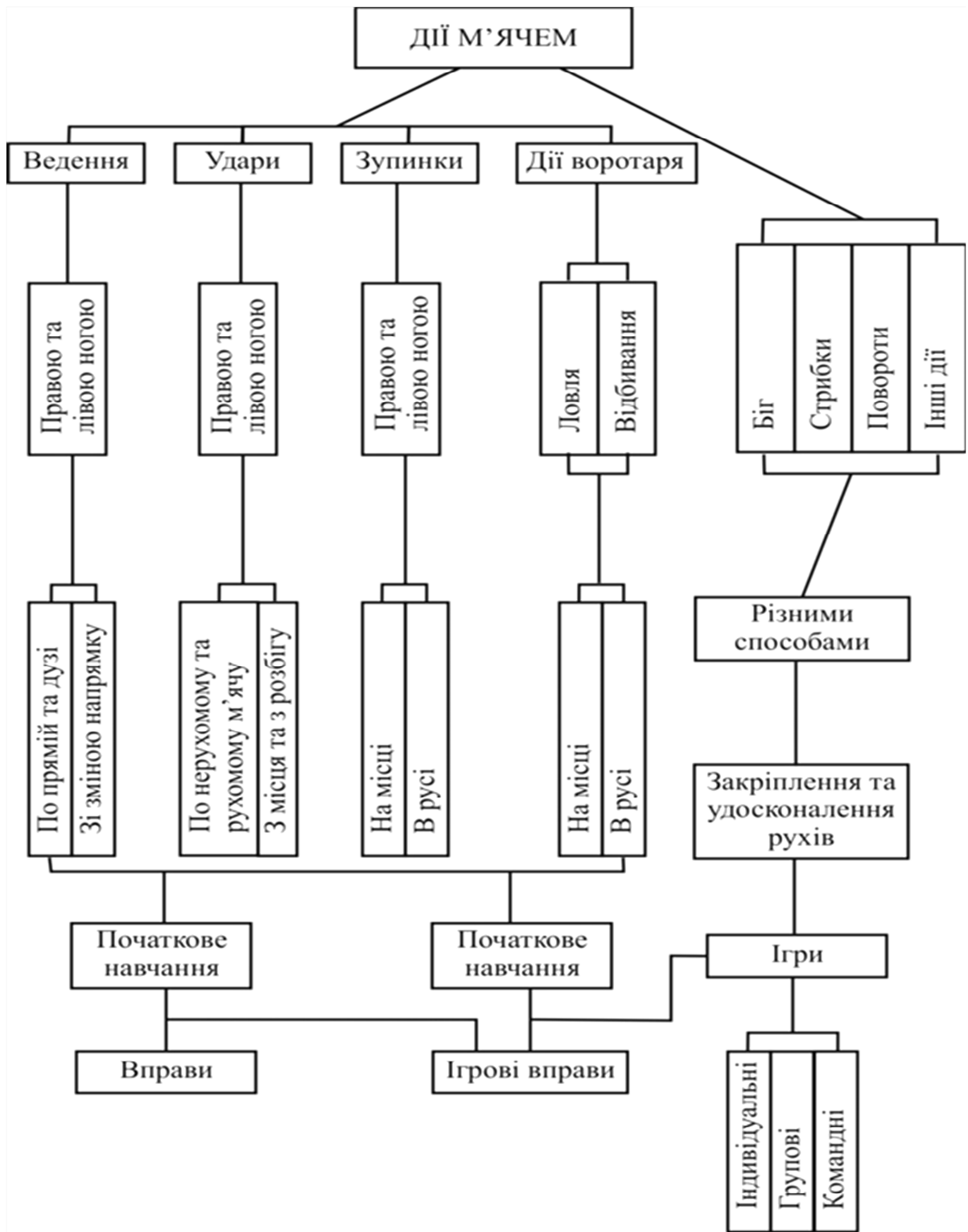


Рис. 3.2. Співвідношення змісту та методів навчання рухових дій з м'ячем на різних етапах.

Іноді показ викладача поєднували з демонстрацією відеоматеріалу, які давали можливість уповільнювати, зупиняти, багаторазово повторювати рухову дію.

На етапі удосконалення ведення м'яча в ігрових вправах та іграх пояснення давали у вигляді коротких вказівок типу: не відпускай м'яч, не опускай голову, відтягуй стопу, тримай правильно тулуб та ін.

У процесі навчання часто використовували прийом практичного виконання дії дослідними слідом за експериментатором (імітація удару по м'ячу. Прийняття вихідного положення опорної ноги під час удару по м'ячу тощо). Якщо деякі нескладні дії з м'ячем студентам були відомі раніше (ловіння м'яча воротарем, вкидання м'яча із-за бокової лінії, перекочування м'яча), то вони виконувались за словесними вказівками.

Суттєве значення при навчанні рухових дій з м'ячем має вироблення здатності до кінестетичного (силові, часові та просторові параметри руху) диференціювання, яке дає можливість одержати інформацію про виконання руху і його результат. Розв'язанню цього завдання підпорядковані удари по м'ячу на відстань та в ціль; зупинки м'яча, який летить з різною траєкторією та швидкістю; ведення м'яча в попередньо обмеженому просторі і т.п. Для вироблення кінестетичних відчуттів використовували зорово-чуттєві орієнтири: обручі, скакалки, дуги, кеглі, куби, м'ячі, гімнастичні лави, шини, різноманітні прапорці та ін. їх різноманітність викликала зацікавленість до рухів, попереджувала розвиток рухових стереотипів, розвивала творчі здібності. Використовувались також можливі варіанти об'єднання різноманітних засобів в один комплекс для виконання однієї або кількох дій з м'ячем. Наприклад, при виконанні ігрової вправи «Проведи м'яч змійкою та влуч в ціль» застосовували таку комбінацію: 5 кеглів, 3 куба та одна дуга.

З метою навчання дослідних передач м'яча на відстань по заданій траєкторії і вироблення кінестетичних відчуттів та створення зорового образу студентам давалась вправа на виконання ударів по м'ячу через віршовку, натягнуту на висоті 20 см від землі.

Основним методом формування рухової навички є виконання розучуваної рухової дії у вправах та в ігровій діяльності. Як було відзначено вище, поряд з методами стандартної повторної вправи широко

застосовувались методи варіативно-перемінної вправи, які створювали передумови для формування узагальнюючої варіативної дії. Активне використання одержаних знань в ігровій діяльності створювало умови для свідомого ставлення дослідних до рухових дій з м'ячем. Так, після пояснення того, що дальність польоту м'яча залежить від прикладеної сили, їм давалось завдання виконувати удари на різні відстані. Таким чином у дослідних формували уміння доцільно використовувати ігрові дії з м'ячем в ігровій діяльності.

Індивідуальні та групові ігри забезпечили передумови для проведення ігор між двома командами. У цих іграх піддослідні привчаються підпорядковувати особисті інтереси інтересам всієї команди, піклуватися за загальнокомандний результат, проявляти такі якості, як воля, взаємодопомога, колективізм. Наведемо приклад. Цілком природно, що кожній людині хочеться забити м'яч у ворота. Але, бачачи, що партнер по команді знаходиться у більш вигідному положенні, людина нехтує своїм бажанням і передає м'яч товаришеві по команді. У результаті виграє вся команда, що приносить задоволення всім її гравцям.

Щоб допомогти гравцю, який попав у складну ігрову ситуацію, студентам доводиться проявляти кмітливість та винахідливість. Гравець повинен в обмежений час самостійно вибрати доцільний спосіб дії з метою досягнення позитивного результату (відкритись для прийняття м'яча, змінити напрямок руху з м'ячем, вчасно виконати передачу, прискорити чи уповільнити рух та ін.). Це сприяє розвитку ініціативи, кмітливості, уміння вибирати доцільні дії відповідно до ігрових обставин на майданчику.

Особливе місце в процесі проведення експериментальної роботи відводилось плануванню навчального матеріалу. При підборі вправ та ігор з м'ячем суттєве значення мало дотримання принципу послідовності, згідно якого вправи та ігри підбирались таким чином, щоб нові дії засвоювались на основі уже відомих. А засвоєні дії у вправах удосконалювались в іграх з м'ячем. У процесі навчання рухових дій з м'ячем широко застосовували

підготовчі вправи, які мали суттєву схожість з розучуваною дією або її окремими частинами, але були більш простими і легкими для піддослідних. При навчанні ударів по м'ячу в ціль, підготовчими були вправи в передачах м'яча в парах, прокочуванні його в обруч та під дугою та ін. На основі уже наявних навичок володіння м'ячем створювались передумови для засвоєння більш складних дій з м'ячем, зокрема, таких як удари, ведення, зупинки, дії воротаря та ін.

Завдання навчання рухових дій з м'ячем у групах були суттєво відмінними. Так, в деяких групах ставилось завдання виробити «відчуття м'яча», а також сформувати уміння співвідносити власні рухи з рухами м'яча. У зв'язку з цим ми намагались давати більше вправ, які забезпечували різноманітність рухів. Тому нерідко дії з м'ячем розучувались на одному-двох заняттях, а потім включались в ігрові вправи та ігри. При цьому ігрова діяльність організовувалась таким чином, щоб кожна людина або більшість із них одночасно діяли з м'ячем.

Спочатку нами планувалось навчання ударів по м'ячу, на основі чого перейшли до розучування ведення, а потім і зупинок м'яча. Підібрані вправи та ігри в майбутньому створювали умови для поєднання зазначених дій з м'ячем.

Завдання навчання рухових дій з м'ячем у підготовчій групі були спрямовані на оволодіння доступними за технікою виконання способами ударів, ведення, зупинок м'яча, дій воротаря, вкидання м'яча із-за бокової лінії та ін., які складають основу гри в футбол.

Засвоєні на певному занятті рухи з м'ячем періодично (через 3–6 занять) повторювались у вправах та іграх. Адже відомо, що люди більш впевнено почувають себе у грі, яка їм добре знайома. Кількість повторень у вправах та іграх певної дії з м'ячем залежить від її складності, рівня новизни, а також методів навчання цієї дії.

Поступове ускладнення розучуваних дій з м'ячем планувалось нами таким чином. Спочатку виконувалась імітація дії, потім дія включалась у

вправи на місці, після чого – в русі, з протидією іншого гравця та у поєднанні з іншими діями з м'ячем і без нього. Далі вона ускладнювалась в ігрових вправах та іграх, де спочатку виконувались окремі дії з м'ячем, а потім вони поєднувались; поступово ускладнювалась взаємодія гравців шляхом включення дій в індивідуальні ігри (кожний діє незалежно від іншого), групові (між окремими групами), командні (між командами, де результат залежить від взаємодії всіх членів команди). На заключному етапі навчання нами проводилась гра за спрощеними правилами.

Розвиваючий вплив дій з м'ячем на організм, як зазначалось вище, можливий лише при умові доцільного фізичного навантаження, яке відповідає віковим особливостям організму студентів та їх фізичним можливостям. Поступове систематичне та доступне підвищення фізичних навантажень, які вимагають відповідних зусиль, позитивно впливає на розвиток, сприяє покращенню його рухової підготовленості та працездатності. Основними факторами, які визначають фізичне навантаження на організм, є характер руху, умови його виконання а також існуючий руховий досвід.

З метою визначення впливу на організм занять з елементами футболу нами були побудовані на основі вивчення частоти серцевих скорочень (ЧСС) фізіологічні криві.

На початку, протягом заняття, та в кінці його реєструють зміну ЧСС. Одержані показники дають змогу графічно відобразити зміну ЧСС у дослідних в залежності від тривалості занять та інтенсивності виконуваних вправ. Хід пульсової кривої, яка показує послідовність і обсяг навантаження, дозволяє оцінити, чи правильно розподілений навчальний матеріал і чи відповідає навантаження рівню розвитку та підготовленості. Аналіз пульсової кривої дає змогу визначити фізичні навантаження під час занять і правильно розв'язати питання про добір та послідовність виконання фізичних вправ.

Нами фіксувалась ЧСС безпосередньо на занятті та після нього протягом п'яти хвилин. Підрахунок ЧСС проводився на початку та на 3, 10, 17, 24, 60, 85 хвилинах заняття, на третій та п'ятій хвилинах після його закінчення, а також у кінці виконання вправи та після відпочинку, якщо вони не співпадали із вказаним часом підрахунку. Підвищення ЧСС підраховувалось у порівнянні з вихідними даними, які приймалися за 100%, і на основі цього будувались фізіологічні криві.

У ході попереднього етапу експерименту обстежено 23 студенти. Перед нами стояло завдання визначити, чи забезпечується поступовість підвищення фізичних навантажень на організм під час занять, побудованих за розробленою нами методикою, та доступність їх для студентів вищих навчальних закладів. Критеріями доступності і доцільності запропонованого фізичного навантаження виступали коливання ЧСС після виконання вправ та в реституційний період. Швидке підвищення ЧСС на початку заняття, відсутність його падіння в кінці заняття і тривалий реституційний період, а також недостатнє навантаження (в межах 10 – 20%) в кульмінаційний момент занять вказують на необхідність побудови занять з урахуванням змісту вправ та ігор, і перш за все, їх інтенсивності.

Всі дії з м'ячем (передача м'яча на відстань, влучення його в ціль, зупинка та ін.), які виконувались на місці до 7 – 10 хвилин, збільшували ЧСС на незначну величину, що становить 20 – 40 % від вихідного рівня.

Виконання цих дій у русі, при такій і навіть при меншій тривалості давало підвищення ЧСС від 50 до 90%. Найбільше навантаження спостерігалось у рухових іграх, в яких часто використовувався біг у поєднанні з ударами, веденням та зупинкою м'яча. Як приклад, наводимо показники ЧСС при проведенні експериментального заняття (табл. 3.3).

Одержані дані свідчать про те, що фізичне навантаження у вправах та іграх з м'ячем залежить головним чином від рухової активності. У обстежуваного в процесі проведення естафети з веденням м'яча тривалістю в три хвилини ЧСС досягла 130 уд/хв., а в малорухливій грі «М'яч у ворота»

(тривалість 6,5 хв.) ЧСС знизилась до 90 уд/хв. Аналогічні результати одержані при обстеженні інших.

За середніми показниками зміни ЧСС у представників експериментальної групи в процесі проведення занять з елементами футболу побудована умовна фізіологічна крива (див. табл. 3.4, рис.3.3). Як бачимо, найбільший підйом ЧСС спостерігається у студентів під час виконання ними вправ та ігор в основній частині заняття, а зниження – в кінці його.

Таблиця 3.3

Показники ЧСС під час проведення експериментального заняття

Частини заняття	Зміст заняття	Час	ЧСС
Підготовча	На початку заняття	-	60
	Організаційні дії	3	75
	Загальнорозвиваючі вправи у русі	5,4	80
Основна	Вправи на ведення м'яча	7,6	95
	Ігрова вправа «Обведи та передай»	5,2	120
	Естафета з веденням м'яча	3	130
Заключна	Гра «М'яч у ворота»	6,5	90
	На 3-5 хв відпочинку	-	75

Тривалість реституційного періоду незначна: у 60% пульс відновлювався наприкінці третьої хвилини, у решти – на п'ятій хвилині відпочинку. Пульс вважався відновленим, якщо його відхилення від початкового значення було в межах 10 – 15 %. Візуальні спостереження за станом показали, що негативних змін його від перефтоми за зовнішніми ознаками не виявлено. Звідси можна зробити висновок, що фізичні навантаження, в процесі яких ЧСС досягає 130 уд/хв. відповідають віковим можливостям.

Аналіз фізіологічних кривих переконав у тому, що фізичні навантаження на заняттях знаходяться у прямій залежності від змісту вправ

та ігор з м'ячем, від їх послідовності та методики проведення. Це дало нам можливість розробити зміст та структуру занять з елементами футболу.

У процесі планування занять враховувались такі умови у підборі вправ та ігор з м'ячем:

Таблиця 3.4

Середні показники ЧСС експериментальної групи

Показники	До заняття	Частини заняття						
		підготовча		основна			заклучна	
		Час вимірювання						
		3	10	17	24	30	65	87-90
ЧСС	60,3±00,10	75±0,12	80±0,11	95,0	120±0,15	130±0,20	90±0,20	75±0,09

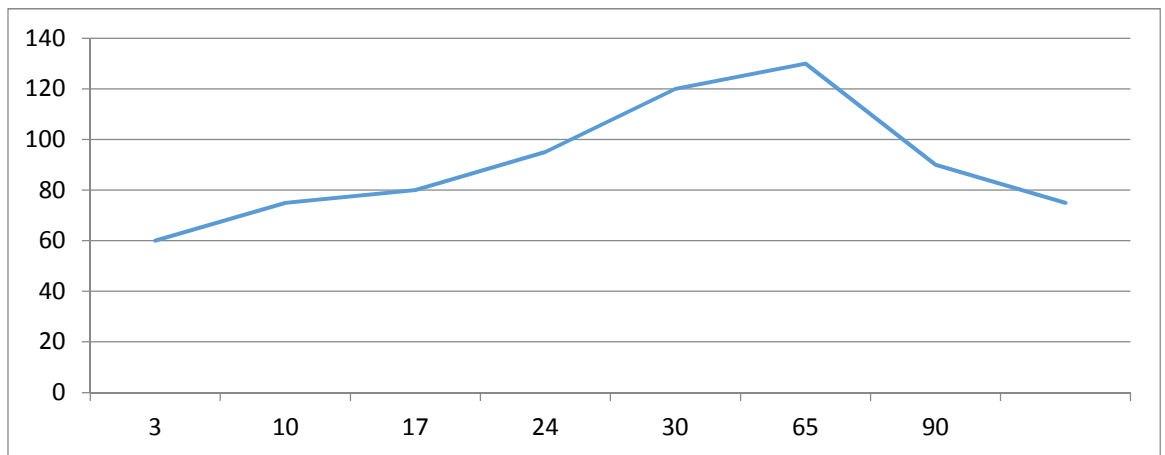


Рис. 3.3. Фізіологічна крива за середніми показниками експериментальної групи

- відповідність їх швидкому формуванню навичок володіння м'ячем;
- забезпечення високої рухової активності і разом з цим їх доступність, емоційність, привабливість;
- сприяння всебічній руховій підготовленості.

На одному занятті передбачалось виконання від однієї до трьох дій, одна-дві гри високої інтенсивності і одна – малорухлива. Були також інші поєднання.

Заняття з елементами футболу здебільшого склались із загально розвиваючих, ігрових вправ та ігор. При цьому на різних етапах навчання структура занять була різною. Навчання рухових дій на прогулянці проводилось переважно в іграх з метою закріплення та удосконалення набутих навичок володіння діями з м'ячем на фізкультурних заняттях.

Експериментальна робота показала, що елементи гри в футбол можуть широко використовуватись у вищих навчальних закладах як одна із форм організації фізичного виховання, в процесі якого повинно здійснюватись організаційне навчання основних прийомів володіння м'ячем в ігрових умовах з метою зміцнення стану здоров'я, досягнення сприятливого фізичного розвитку та різнобічної рухової підготовленості студентської молоді.

3.3. Динаміка формування ударів, ведення, зупинок, ловлі та вкидання м'яча

Під час експериментальної роботи велись систематичні спостереження за змінами, які відбувалися в структурі рухів при виконанні дій з м'ячем, та взаємоузгоджень окремих частин тіла між собою і з м'ячем. Вони фіксувались візуально та за допомогою відеозйомки як безпосередньо на занятті, так і в процесі виконання контрольних завдань.

Аналіз кінограм допоміг нам проникнути в деталі техніки виконання рухових дій та окремих їх частин, переглянути їх повторно в уповільненому темпі, що неможливо при візуальному спостереженні. На їх основі були складені контурограми.

Відеозйомка велась у процесі опанування основних дій з м'ячем (удару, ведення, зупинки, ловлі та вкидання м'яча із-за бокової лінії), які складають основу ігрової діяльності і обумовлюють змістовність, ефективність та результативність самої гри.

У результаті дослідження з'ясувалось, що якісне виконання дій з м'ячем потребує значних фізичних зусиль. Це пов'язано в першу чергу зі

складністю структури зазначених дій. Тому за допомогою відеограм виявлялись типові помилки, яких допускали студенти під час виконання завдань. Це давало змогу вчасно попереджати їх, у результаті чого формувати і закріплювати правильну навичку володіння руховою дією.

Удар по м'ячу. Основним засобом ведення гри з елементами футболу є удар по м'ячу. У залежності від умов гри підослідні повинні вміти виконувати удари з різною силою і в різному напрямку, з місця і з розбігу.

На перших порах у процесі виконання удару представники експериментальної групи не вміли переходити по удару, тобто збільшувати чи зменшувати в залежності від відстані передостанній крок; виконувати замах ударною ногою і при цьому правильно ставити ударну ногу. У результаті вони не рідко втрачали рівновагу, не могли передати м'яч на потрібну відстань і влучити в ціль. Через невміння узгоджувати рухи рук та ніг, не могли прикладати до м'яча ту силу, яку вони мають, і посилати м'яч більше, ніж на 5–6 м.

Уже на перших заняттях навчання удару по м'ячу студенти могли виконувати підготовчі вправи (розбіг, замах та ін.), але їм не завжди вдавалось успішно переходити від розбігу до удару, правильно ставити опорну ногу, влучно попадати в ціль. Слід відзначити, що удари по м'ячу ще не скоординовані, повільні, відсутня легкість їх виконання.

Дослідження показали, що протягом навчання у студентів відбулися позитивні зміни в якісних показниках формування цієї дії. Вони уміли після зупинки м'яча без затримки відразу передавати його партнерові або посилати в ціль влучніше і в більш швидкому темпі (табл. 3.5).

Отримані дані свідчать про те, що під впливом навчання ударів по м'ячу досліджувані послідовно навчаються керувати предметом, з яким вони діють, надавати йому потрібний напрямок і відповідну силу для передачі на певну відстань. При цьому рухи стають більш точними, узгодженими і результативними.

Ведення м'яча. За допомогою ведення м'яча, який знаходиться під постійним контролем дитини, здійснюються різноманітні переміщення по майданчику.

Таблиця 3.5

Динаміка якісних показників удару по м'ячу

Рухові дії	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			2019	2020	2021	2019-2020	2020-2021	2019-2021
			%	%	%	%	%	%
Узгоджувати рухи рук та ніг	ч	52	92,3	95,3	100,0	3,0	4,7	7,7
	ж	44	88,6	93,4	96,2	4,8	2,8	7,6
Переходити від розбігу до удару	ч	52	28,8	62,4	94,3	33,6	31,9	65,5
	ж	44	15,9	54,7	87,2	38,8	32,5	71,3
Виконувати замах	ч	52	19,2	78,0	93,8	58,8	15,9	74,6
	ж	44	18,2	51,8	77,4	33,6	25,6	59,2
Влучно виконувати удар	ч	52	30,7	64,5	89,3	33,8	24,8	58,6
	ж	44	25,0	57,6	72,5	32,6	14,9	47,5
Зберігати рівновагу після удару	ч	52	73,0	96,4	99,3	23,4	2,9	26,3
	ж	44	70,4	90,7	94,6	20,3	3,9	24,2

При веденні м'яча студенти привчались пересуватись на злегка зігнутих ногах, нахилиючи при цьому тулуб вперед, руки зігнуті в ліктях, кисті розслаблені; наносити удар по м'ячу в нижню частину з тим, щоб придати йому зворотне обертання. Як показало дослідження, на початковому етапі навчання ведення м'яча допускався цілий ряд типових помилок. Так, багато із них намагались вести м'яч перед собою. Не відпускаючи його на потрібну відстань, що заважало швидкому пересуванню вперед, оскільки при цьому можливе переміщення тільки маленькими, частими і нерівномірними

кроками. Майже 78% обстежених не вміли узгоджувати ритм руху рук з ритмом роботи ніг, тому дуже часто втрачали м'яч під час ведення. Найпоширенішим недоліком було те, що рухаючись, вони не могли тимчасово відірвати погляд від м'яча. Останнє є вкрай необхідним для організації гри (передачі м'яча партнерові, обведення суперника, забивання м'яча у ворота).

Уже після першого року навчання в середньому більше половини досліджуваних безпомилково виконували ведення м'яча (табл. 3.6). на заключному етапі виробились уміння досить успішно керувати м'ячем, навіть без зворотного контролю, змінювати темп бігу і поєднувати його з ходьбою, розраховувати силу удару по м'ячу та напрямок його переміщення тощо. Встановлено, що найбільш прийнятним ритмом ведення м'яча є такий, у процесі якого на два кроки доводиться один удар по м'ячу. У цьому випадку дослідний рухається невимушено, а крок стає широким і вільним.

Зупинка м'яча. Для того щоб оволодівати м'ячем, потрібно вміти його зупиняти. На першому етапі ми намагались навчити зупиняти м'яч внутрішньою стороною стопи і носком. Головну увагу приділяли при цьому правильності вихідного положення – стійки, амортизаційного руху, переходу від зупинки до іншої дії.

На початку освоєння зазначеної дії дослідні часто втрачали м'яч, не могли оволодівати ним з причини недостатньої координованості рухів. Оскільки доводилось зупиняти м'яч, який котиться не на зупиняючого, а в бік від нього або ближче чи далі, то вони привчались враховувати це і рухатись назустріч м'ячу у відповідному напрямку. У результаті студенти поступово навчалися правильно сприймати властивості м'яча і застосовувати ті рухи, які були в даній ситуації найбільш економними.

Аналізуючи отримані результати, зауважимо, що деяка динаміка показників формування рухів при зупинці м'яча спостерігалась уже після першого року навчання (табл. 3.7). у цей час 84,2% чоловіків і 73,1% жінок могли правильно приймати вихідне положення, а відповідно 80,8% і 67,3%

переносити вагу тіла на опорну ногу та зберігати його рівновагу. Дещо пізніше помічено нами формування умінь зустрічати м'яч і гасити його швидкість, спів вимірювати відстань з польотом м'яча.

Таблиця 3.6

Динаміка якісних показників ведення м'яча

Показники	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			2019	2020	2021	2019-2020	2020-2021	2019-2021
			%	%	%	%	%	%
Узгоджувати рухи рук та ніг	ч	52	28,8	62,4	100,0	33,69	37,6	71,2
	ж	44	15,9	47,3	87,3	31,4	40,0	71,4
Поеднувати удар з бігом	ч	52	26,9	60,4	93,4	33,5	33,0	66,5
	ж	44	15,9	40,8	72,0	24,9	31,2	56,1
Контролювати м'яч	ч	52	15,3	52,4	88,3	37,1	35,9	73,0
	ж	44	6,8	32,7	63,4	25,9	30,7	56,6
Поеднувати біг з ходьбою	ч	52	32,7	69,2	96,1	36,5	26,9	63,4
	ж	44	27,3	52,3	93,2	25,0	40,9	65,9

На заключному етапі педагогічного експерименту ми переконались у тому, що у 100% досліджуваних сформована навичка прийняття вихідного положення, про що свідчить зникнення скованості, напруженості. 90,2% із них навчилися переносити вагу тіла на опорну ногу під час зупинки. Аналогічні дані отримані і у процесі дослідження інших якісних показників.

Таблиця 3.7

Динаміка якісних показників зупинок м'яча

Показники	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			2019	2020	2021	2019-2020	2020-2021	2019-2021
			%	%	%	%	%	%
Приймати вихідне положення	ч	52	19,2	82,4	100,0	63,2	17,6	80,8
	ж	44	13,6	73,1	100,0	59,5	26,9	86,4
Переносити вагу тіла на опорну ногу	ч	52	15,3	80,8	97,3	65,5	16,5	82,0
	ж	44	11,3	67,3	83,2	56,0	15,9	71,9
Зустрічати м'яч ногою	ч	52	9,6	41,2	90,2	31,6	49,0	80,6
	ж	44	4,5	36,4	81,4	31,9	45,0	76,9
швидкість	ч	52	9,6	41,2	88,4	28,0	50,8	78,8
	ж	44	4,5	36,4	73,2	25,0	43,6	68,7

Співвимірювати відстань з польотом м'яча	ч	52	21,2	57,3	94,6	36,2	37,3	73,5
	ж	44	11,3	44,6	87,1	33,3	42,5	75,8

У результаті багаторазового виконання зупинок м'яча у дослідних виробилось уміння спів-вимірювати відстань і розміщення об'єктів у просторі.

Ловля м'яча. Відбивання та ловля м'яча, який котиться або летить у повітрі, є основними засобами гри воротаря. Успішне виконання ловлі м'яча багато в чому залежить від правильного прийняття вихідного положення, яке характеризується стійкою ноги нарізно, трохи зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктях, долоні повернуті всередину. Таке вихідне положення дозволяє переносити загальний центр ваги на площу опори, що дає можливість гравцеві виконувати переміщення вправо чи вліво.

Таблиця 3.8

Динаміка якісних показників ловлі м'яча

Показники	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			2019	2020	2021	2019-2020	2020-2021	2019-2021
			%	%	%	%	%	%
Приймати вихідне положення	ч	52	33,5	89,8	100,0	56,3	10,2	66,5
	ж	44	32,2	84,2	100,0	52,0	15,8	67,8
Зустрічати м'яч руками	ч	52	14,3	30,6	94,6	66,3	14,0	80,3
	ж	44	13,2	79,3	93,2	66,1	13,9	80,0
Ловити м'яч кистями	ч	52	47,9	84,1	96,2	36,2	12,1	48,3
	ж	44	46,0	80,2	95,4	34,2	15,2	49,4
Утримувати м'яч	ч	52	38,4	72,0	93,4	33,6	21,4	55,0
	ж	44	36,5	70,3	92,7	33,8	22,4	56,2

Аналіз відеограм показав, що спершу студенти діяли з м'ячем стоячи на прямих зігнутих ногах з опущеними вниз руками. Така стійка не забезпечувала стійкого положення тулуба, тому нерідко спостерігалась втрата рівноваги в наступних діях.

На перших заняттях було виявлено невміння розподіляти вагу тіла на обидві ноги і правильно утримувати тулуб. Разом з тим зазначимо, що формування стійки відбувалось дуже швидко, уже через 4–5 занять вони приймали правильне вихідне положення. Це дозволяло їм стежити за діями, що проходили на майданчику, швидко включатись до активних дій.

Якісні зміни окремих параметрів руху спостерігалися і при зустрічі, ловлі та утриманні м'яча (див. табл. 3.8).

На початковому етапі навчання вміли зустрічати м'яч руками 13,8%, ловили його – 46,0% могли утримувати тільки 37,5%. У процесі експериментальної роботи ми намагались навчити зустрічати м'яч як можна раніше, головну увагу приділяли на вміння притягувати м'яч до грудей м'яким амортизуючим рухом. З цією метою їм давалось завдання виконувати передачі м'яча руками в парах, що привчало до поступового сприйняття ними траєкторії і швидкості його польоту.

Результати експерименту свідчать про те, що під впливом цілеспрямованого навчання ловлі м'яча у студентів сформувалась стійка навичка виконання цієї рухової дії.

Вкидання м'яча двома руками із-за голови. Структура рухів вкидання м'яча багато в чому визначається вимогами умов гри і має свої складнощі. Щоб виконати кидок м'яча на велику відстань, необхідні спеціальні навички, певна сила груп м'язів живота і рук.

Із-за невміння поєднувати рухи рук і ніг спочатку навчання студенти не могли посилати м'яч на велику відстань. Викликало труднощі правильне утримання м'яча руками та відведення його за голову, поєднання кидка з розгинанням ніг, не відриваючи їх від землі. У процесі дій з м'ячем **дослідні** привчалися прикладати до нього необхідну силу.

Помітне поліпшення результатів спостерігалось після цілеспрямованого навчання (табл. 3.9).

На основі отриманих даних можна констатувати, що студенти спроможні досить успішно оволодівати необхідними параметрами руху під час вкидання м'яча, що забезпечує точність і дальність його польоту.

У процесі навчання дій з м'ячем (удару, ведення, зупинки, ловлі, вкидання) у студентської молоді успішно формуються просторові, силові та часові параметри руху. Поступове оволодіння окремими рухами зазначених дій відображає динаміка їх формування.

Правильно сформована рухова навичка вплинула на результативність і точність виконання дій з м'ячем. У процесі дослідження нами аналізувалась динаміка швидкості і точності виконання дій з м'ячем протягом всієї експериментальної роботи (табл. 3.10, 3.11). Дані таблиць свідчать про поступове прогресуюче поліпшення цих показників у експериментальних груп з часом під впливом запропонованої системи вправ та ігор, до складу яких входять дії з м'ячем.

Таблиця 3.9

**Динаміка якісних показників вкидання м'яча способом із-за
ГОЛОВИ**

Показники	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			2019	2020	2021	2019-2020	2020-2021	2019-2021
			%	%	%	%	%	%
Приймати вихідне положення	ч	52	28,6	68,4	98,3	39,8	29,9	69,7
	ж	44	22,4	72,1	100,0	49,7	27,9	77,6
Правильно тримати м'яч	ч	52	32,1	81,1	97,3	49,0	16,2	65,2
	ж	44	30,4	79,4	96,4	49,0	17,0	68,0
Відводити м'яч за голову	ч	52	21,6	72,4	89,2	50,8	16,8	67,6
	ж	44	20,2	69,7	84,6	49,5	14,9	64,4
Поєднувати кидок з розгинанням ніг	ч	52	10,2	57,4	79,9	47,2	22,5	69,7
	ж	44	8,6	52,2	78,6	43,6	26,4	70,0
Не відривати ноги від землі	ч	52	17,3	70,1	91,2	52,8	21,1	73,9
	ж	44	14,2	66,4	87,6	52,2	21,2	73,4

Найменший приріст часу зафіксовано при тестуванні ударів: за дворічний період експерименту він становить 17,4% у чоловіків експериментальних груп і 15,7% – у жінок. У контрольних групах цей показник відповідно складає 7.8% та 6.7% ($P < 0,05$). Такі порівняно невисокі результати в обстежуваних, віднесених нами до експериментальних груп, передбачені методикою тестування. Головний акцент робився не на розвитку швидкості виконання ударів, а на формуванні у них уміння влучно ударяти в ціль, що і було досягнуто (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.10

Динаміка кількісних показників виконання рухових дій з м'ячем у експериментальних груп за період

Дії з м'ячем	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників					
			2019	2020	2021	2019-2020		2020-2021		2019-2021	
			М±σ	М±σ	М±σ	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Удари	ч	52	28,1±2,05	25,3±1,84	23,2±1,88	2,8	9,9	2,1	8,3	4,9	17,4
	ж	44	29,8±2,18	26,4±1,94	25,1±2,03	3,4	11,4	1,3	4,9	4,7	15,7
Ведення	ч	52	36,2±2,12	31,2±1,84	16,5±1,92	5,0	13,8	14,7	47,1	19,7	54,4
	ж	44	37,1±2,03	33,0±1,84	18,5±1,73	4,1	11,1	14,5	43,9	18,6	50,1
Зупинки	ч	52	21,3±1,79	18,2±2,04	15,3±1,88	3,1	14,5	2,9	15,9	6,0	28,1
	ж	44	24,4±2,03	20,4±1,89	18,6±1,83	4,0	16,4	1,8	8,8	5,8	23,7

Дослідженням показано значне підвищення швидкості виконання студентами експериментальних груп ведення м'яча (на 54,4% - у чоловіків, 50,1% - у жінок). Це майже в два рази більше, ніж у їх однолітків із контрольних груп (27,4% - у чоловіків, 24,6% - у жінок). Різниця показників має достатній ступінь вірогідності ($P < 0,05$). Причому нарощування швидкості представниками експериментальних груп відбувалось нерівномірно: після першого року навчання приріст у часі був лише 13,8% - у чоловіків та 11,1% - у жінок. У той час як після його закінчення – відповідно 47,1% та 43,9%.

На високі результати ведення м'яча, показані студентами експериментальних груп, вплинули, як було нами помічено, не тільки сформована навичка цієї рухової дії, але і вміння застосовувати доцільні в конкретній ситуації способи ведення, що обумовило незначну кількість втрат м'яча.

Аналогічна картина спостерігалась і при виконанні контрольної вправи на виявлення кількісних показників зупинки м'яча. Тут формування навички у студентів експериментальних груп протягом всього періоду дослідження відбувалось у чоловіків майже рівномірно: після першого року приріст показників склав 14,5%, другого – 15,9%, а за весь період – 28,1%; у жінок – відповідно 16,4%, 8,8% та 23,7%. Якщо студенти, залучені до навчання дій з м'ячем, використовували під час виконання вправи різноманітні способи і майже не втрачали м'яча (див. табл. 3.7), то студенти з контрольних груп в переважній більшості користувались способом – носком, не враховуючи при цьому траєкторію, швидкість та напрямок польоту м'яча. Тому і результати вони показали значно нижчі: за весь період приріст показника у чоловіків склав 18,1%, а у жінок – 10,9%, що ми пов'язуємо з віковим становленням рухових функцій та певною мірою впливом традиційної системи фізичного виховання.

Таблиця 3.11

Динаміка кількісних показників виконання рухових дій з м'ячем у контрольних груп

Дії з м'ячем	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників					
			2019	2020	2021	2019-2020		2020-2021		2019-2021	
			М±σ	М±σ	М±σ	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Удари	ч	52	27,9±1,78	26,1±1,67	25,7±1,88	1,8	6,4	0,4	1,5	2,2	7,8
	ж	44	28,3±1,68	27,2±1,93	26,4±2,03	1,1	3,8	0,8	2,0	1,9	6,7
Ведення	ч	52	35,7±2,17	32,1±1,95	25,9±2,13	3,6	10,0	6,2	19,3	9,8	27,4
	ж	44	37,8±1,59	34,5±1,62	28,5±2,04	3,3	8,7	6,0	17,3	9,3	24,6
Зупинки	ч	52	21,5±1,98	19,3±1,88	17,6±2,12	2,2	10,2	1,7	8,8	3,9	18,1
	ж	44	23,7±1,89	22,9±1,79	21,1±2,06	0,8	3,4	1,8	1,8	2,6	10,9

Ігрові дії з м'ячем потребують вміння диференціювати як часові, так і просторово-силові параметри руху. Під час гри в футбол людина виконує удари по м'ячу з різною силою та в різних напрямках. Причому всі дії виконуються нею за певний, попередньо оговорений відрізок часу.

Проведене дослідження підтвердило, що у студентської молоді можна досить успішно формувати навички регуляції рухів за часом і в просторі. Для цього створюються сприятливі ситуації в іграх і різних вправах з м'ячем, де загострюється увага на виконанні запропонованої рухової дії за встановлений проміжок часу. У процесі рухової діяльності студенти поступово привчається діяти економно, прискорювати або уповільнювати темп у залежності від ігрової ситуації.

Показники просторово-силових та часових параметрів у виконанні рухових дій з м'ячем експериментальних та контрольних груп подано в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Динаміка здатності диференціювати часові і просторово-силові параметри руху у експериментальних ($n_{ч}=52$, $n_{ж}=44$) і контрольних ($n_{ч}=24$, $n_{ж}=26$) груп

Параметри руху	Група	Стать	Етапи обстеження						Різниця показників					
			2019		2020		2021		2019-2020		2020-2021		2019-2021	
			N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Просторовий	Е	ч	29	65,9	23	52,2	14	31,8	6	13,7	9	20,4	15	34,1
		ж	36	69,2	29	55,7	25	48,0	7	13,5	4	7,7	11	21,2
	К	ч	15	62,5	15	62,5	14	58,3	0	0	1	4,2	1	4,2
		ж	18	69,2	17	65,3	16	61,5	1	3,9	1	3,8	2	7,7
Часовий	Е	ч	22	50,0	18	40,9	11	25,0	4	9,1	7	15,9	11	25,0
		ж	25	48,0	20	38,4	13	25,0	5	9,6	7	13,4	12	23,0
	К	ч	12	50,0	11	45,8	10	41,6	1	4,2	1	4,2	2	8,4
		ж	13	50,0	12	46,1	10	38,4	1	3,9	1	7,7	2	11,6

Просторово-силовий та часовий параметри руху мають чітку тенденцію до поліпшення з віком як експериментальних, так і контрольних груп. Однак ці зміни відбуваються неадекватно для різних груп. Так, після першого року експерименту результати просторово-силових показників у експериментальних груп були вищими у порівнянні з контрольними: у чоловіків – на 13,7%, у жінок – на 9,6%, а часового параметру – відповідно на 4,9% і 5,7%.

Після другого року дослідження результати у просторово-силових показниках були значно вищими у чоловіків (на 16,2%) і дещо кращими у жінок (на 3,9%), у часових – відповідно на 11,7% та на 5,6%. Статистичний аналіз отриманих даних підтвердив значущість різниці показників між контрольними та експериментальними групами.

Таблиця 3.13

Динаміка показників орієнтаційної здатності у експериментальних ($n_{ч}=52$, $n_{ж}=44$) і контрольних ($n_{ч}=24$, $n_{ж}=26$) груп

Показники	Група	Стать	Етапи обстеження			Різниця показників					
			2019	2020	2021	2019-2020		2020-2021		2019-2021	
			$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Просторова орієнтація	Е	ч	30,74±1,32	26,18±2,03	21,74±1,64	4,56	14,8	4,44	16,9	9,0	29,3
		ж	32,04±1,42	27,51±1,88	23,07±1,92	4,54	14,2	4,44	16,1	8,9	28,0
	К	ч	30,21±1,24	28,04±1,34	25,32±1,54	2,17	7,2	2,72	9,7	4,9	16,2
			31,41±1,31	29,05±1,64	26,14±1,78	2,40	7,5	2,91	10,0	5,27	16,5
		ж	30,21±1,24	28,04±1,34	25,32±1,54	2,17	7,2	2,72	9,7	4,9	16,2
			31,41±1,31	29,05±1,64	26,14±1,78	2,40	7,5	2,91	10,0	5,27	16,5

Позитивні зрушення вказаних показників, які відбулись у експериментальних групах, свідчать про ефективність запропонованих нами спеціальних засобів (вправ та ігрових дій з м'ячем) на формування у студентів здібностей диференціювати часові та просторово-силові параметри руху. Формування їх у студентів має виняткове значення для опанування в

майбутньому складних професійних навичок, які потребують чіткого диференціювання м'язових зусиль у часі і просторі.

З метою вивчення вміння орієнтуватись у просторі під час ігрової діяльності нами вивчалась просторова точність руху. Одержані дані свідчать про те, що протягом двох років у студентів обох груп спостерігається поступове поліпшення результатів за всіма основними характеристиками (табл. 3.13).

Аналіз результатів виконання контрольної вправи на перевірку просторової орієнтації до початку експерименту свідчить про відсутність статистично значимої різниці між чоловіками і жінками контрольних та експериментальних груп ($P < 0,05$).

У процесі наступного обстеження (після першого та другого років експерименту) виявлена суттєва різниця у поліпшенні результатів у експериментальних і контрольних груп. Так, після першого року навчання ігрових дій з м'ячем чоловіки експериментальних груп виконали контрольне завдання на 1,86 с (7,6%), а жінки на 2,54 с (7,4%) швидше своїх однолітків з контрольних груп. Після другого року ця різниця ще збільшилась у чоловіків на 3,58 с (16,5%), у жінок – на 3,07% с (13,4%). А за дворічний період результати покращились у чоловіків експериментальних груп на 9 с (29,3%), у жінок – на 8,9 с (28,0%) проти 4,9 с (16,2%) та 5,27 с (16,5%) відповідно – в контрольних групах.

Більш високі показники експериментальних груп пояснюються тим, що серед них широко застосовувались ігрові вправи з м'ячем. Вони справили позитивний вплив на удосконалення рухової функції, зокрема орієнтаційних здібностей у просторі.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

В результаті попередніх досліджень доповнені і отримані нові відомості про чинники, які визначають рівень і динаміку розвитку показників спеціальної підготовки студентів вищих навчальних закладів до ігрової

форми організації діяльності.

Встановлені особливості прояву спеціальної підготовки в базових технічних прийомах студентів, котрі виявили бажання займатися футболом. Виходячи із запитів трудової діяльності значного рівня фізичної підготовленості вимагають представники всіх спеціальностей в ЗВО.

В цілях підвищення ефективності контролю за спеціальною підготовкою і управління навчально-тренувальним процесом студентів вищих навчальних закладів розраховані оцінні шкали, що характеризують рівень техніко-тактичної та фізичної підготовки.

Дослідження, зроблене з урахуванням цих біологічних закономірностей, створило об'єктивні передумови для раціональнішої побудови навчально-тренувального процесу студентів вищих навчальних закладів з метою розвитку спеціальної ігрової підготовки.

Експериментальна перевірка підтвердила доцільність використання розроблених способів впорядкування тренувальних дій в процесі підготовки студентів вищих навчальних закладів. В результаті педагогічного експерименту у студентів дослідної групи зареєстровані достовірно вищі темпи приросту техніко-тактичних прийомів в ігровій діяльності. Статистично достовірні відмінності між групами за всіма реєстрованими показниками мають місце після 6-тижневої тренувальної програми. Через 8 тижнів експерименту достовірність відмінностей ще більш посилюється: досвідчена група перевершує контрольну вже на рівні значущості 0,001.

Таким чином, результати дослідження доводять правильність вибраній стратегії підготовки, а також можливість і ефективність подальшого вдосконалення методики розвитку фізичних якостей на основі використання стандартних ігрових завдань.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз літератури, узагальнення досвіду навчально-тренувальної практики і проведені дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Відсутність в спеціальній літературі відомостей щодо процедури вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій з м'ячем в футболі студентів вищих навчальних закладів, недосконалість класифікації методів тренування, а також суперечливі рекомендації ряду авторів по їх використанню вимагають уточнення і експериментального підтвердження методичних основ закономірності формування дій з м'ячем.

2. На основі аналізу науково-методичної літератури, проведеного анкетного опитування, враховуючи принципи і методи теорії та методики фізичного виховання, а також основні методичні принципи проведення та організації занять з футболу, була створена та впроваджена комплексна програма занять з використанням видів ігрової діяльності. Програма включала різні сучасні види вправ, що класифікуються на категорії: аеробної витривалості; силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури; координаційних здібностей; гнучкості.

3. Значна питома вага занять з фізичної культури в сучасній структурі професійної підготовки обумовлює необхідність пошуку нових шляхів підвищення ефективності цього процесу. Зокрема, важливим резервом є формування в студентів ціннісного ставлення до відповідного предмету і занять.

4. Формування ціннісного ставлення студентів до занять футболом повинно базуватись на актуалізації особистісно, соціально і професійно значущих мотивів.

В основі формування програми вивчення рухових дій лежить принцип відповідності навчального матеріалу можливостям студентів. Його реалізація передбачає:

- належний руховий досвід;

- свідомий контроль незасвоєних елементів під час виконання вправи, що забезпечується конкретизацією завдань на кожен урок;

- оптимальну збудливість ЦНС, що забезпечується обмеженням обсягу навчального матеріалу на окремому занятті та його вивченням на початку основної частини;

- належну фізичну підготовленість, що досягається шляхом випереджувального цілеспрямованого розвитку фізичних якостей у контексті їх всебічного розвитку.

5. Конкретизація основних компонентів системи управління процесом розвитку володіння м'ячем студентами вищих навчальних закладів, пріоритетно-орієнтована на об'єктивні закономірності формування технічної майстерності, дозволяє враховувати дію основних чинників, що детермінують прояв техніко-тактичних дій.

6. При визначенні рівня фізичної підготовленості тестові завдання обирають, орієнтуючись перш за все на визначення функціонального стану усіх факторів, що зумовлюють рухову активність людини, із залученням головних м'язових груп її тіла. На основі цієї вимоги комплексний тест був доповнений нами додатковими тестами, зміст яких розширив можливість виявлення рівня досконалості усіх сторін фізичної підготовленості.

7. Індивідуалізація тренувального процесу студентів на етапах розвитку і підтримки дій з м'ячем повинна передбачати диференційовану оцінку показників фізичного розвитку, підставою для якої є:

- уніфікована програма етапного педагогічного контролю;
- оцінні 3-рівневі нормативи;
- цільові величини виконання технічних дій, які виконуватимуться на певному кваліфікаційному рівні.

Дослідженнями підтверджено ефективність запропонованої поетапної комплексної програми занять з футболу. Програма може бути впроваджена для організації і проведення занять для студентів вищих навчальних закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНІХ ДЖЕРЕЛ

1. Артими'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артими'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
2. Артими'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Н., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. – Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. – С.37.
3. Артими'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'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.
4. Артими'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Н., Пітин М. // Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. – С 3–7.
5. Афонін В. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України : збірник наук. праць у галузі фізичної культури і спорту*. Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т.4. 710 с.
6. Бермудес Д.В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 3 (107), 2021
7. Бріжкатий О. В., Цюкало Л. Є., Курілова В. І. Основи наукової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2011. 249 с.
8. 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.

9. 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.

10. Бондар Іванна Романівна. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. : фото

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

12. Вознюк Тетяна Володимирівна. Футбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.

13. Вознюк Тетяна Володимирівна. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с

14. Вознюк Тетяна Володимирівна. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.

15. Галайдюк Микола Ананійович. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації / М. А. Галайдюк, Т. М. Краснобаєва ; Вінницький державний педагогічний ун-т ім. М. Коцюбинського, Ін-т фізичного виховання Вінниця : Ландо-ЛТД, 2014. – 78 с

16. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.

17. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах

шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.

18. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 2(340), Ч.1. 2021. С.168-178.

19. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

20. Давлетова А. В. Графік розподілу навчального матеріалу на рік : фізична культура, профільний рівень : 10-й клас / А. В. Давлетова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 9. – С. 13-23.

21. Давлетова А. В. Календарне планування з фізичної культури (бадмінтон) / А. В. Давлетова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 10. – С. 16-18.

22. 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.

23. 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.

24. 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. : ХХПІ, 1999. – № 10. – С. 31–35.

25. 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.

26. 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.

27. Зубалій Микола Дмитрович. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, В. І. Мудрик ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с

28. Ільницький С. В. Шведські витоки розвитку системи фізичного виховання / С. В. Ільницький // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 11. – С. 18-21.

29. Каплінський Василь Васильович. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : навч. посіб. / В. В. Каплінський, І. О. Асаулюк Вінниця : Едельвейс і К, 2014. – 291 с

30. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70

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

32. Краснобаєва Тетяна Миколаївна. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для

викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк Вінниця : Едельвейс і К, 2016. – 49 с

33. Краснобаєва Тетяна Миколаївна. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. Вінниця, 2017. – 67 с

34. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годовом цикле подготовки / В. М. Костюкевич. –Вінниця : Планер, 2006. – 683 с.

35. 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.

36. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

37. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с.

38. 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.

39. 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.

40. Наумчук Володимир Іванович. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник / В. І. Наумчук Тернопіль : Астон, 2014. – 179 с. : іл.

41. 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.

42. 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.

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

44. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Пітин Мар'ян, Артим'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.

45. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". - Слов'янськ, 2020. - 40 с.

46. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. Інноваційна педагогіка. 2019. № 19. С. 67-71.

47. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський

державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. с 217-221.

48. Рибалко П.Ф. Сутнісні характеристики готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 2 (20). Ч. 2. С. 105-108. URL: <https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/publ/4-1-0-631>

49. 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.

50. 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.

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

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

53. 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.

54. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К.:Олімпійська література, 2005. – 294 с.

55. Спортивний відбір у футболі : науково-методичний посібник. / А. Дулібський, А. Ященко, В. Ніколаєнко. –К., 2003 – 135 с.

56. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – К., 2001. – 61 с.

57. 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.

58. Чирва Б. Г. Футбол. Методика тренування техніки реалізації стандартних положень / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. – 2001. – 116 с.

59. Хоменко О. С., Рибалко П. Ф. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей / О. Хоменко, П. Рибалко // Спортивна наука України. 2018, № 4., С. 51–58.

60. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.

61. 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.

62. 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.

63. 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.

64. Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі / І. Якимишин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 172.

65. Якименко Світлана Іванівна. Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання політехнічного коледжу : навчально-методичний посібник / С. І. Якименко, Л. М. Ізбаш Київ : Слово, 2017. – 267 с