

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

**Парфило Іван Сергійович**

**Теоретико-методична підготовка старшокласників у процесі  
проведення уроків фізичної культури з елементами футболу**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

\_\_\_\_\_ М.О. Лянной  
к.пед наук, професор

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець

\_\_\_\_\_ І.С. Парфило

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

Суми 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО.....	5
1.1. Аспекти проведення уроків фізичної культури здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів.....	5
1.2. Удосконалення та розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури в умовах сьогодення.....	10
1.3. Теоретико- методичні основи проведення уроків фізичної культури з вивченням футболу в старшокласників.....	15
1.4. Організація уроків фізичної культури в умовах сучасної школи...20	
1.5. Методика проведення уроків фізичної культури з елементами футболу в старшій школі.....	23
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	31
3.1. Теоретична підготовка підлітків як важливий компонент процесу фізичного виховання.....	31
3.2 Розвиток провідних якостей підлітків для технічної підготовки гри в футбол.....	35
3.3. Результати розвитку провідних якостей в процесі вивчення футболу на уроках фізичної культури.....	44
3.4. Техніка безпеки під час занять футболом.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Одним із першочергових аспектів нашого життя є різнобічний розвиток людини як у соціальному плані так і у фізичному. Велику роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізичне виховання. В умовах загальноосвітньої школи процес фізичного виховання повинен мати постійний і нескінченний характер. Але подальше зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів вимагають активних пошуків шляхів поліпшення їхнього фізичного виховання.[34]

На даному етапі з'являються та функціонують інноваційні інструменти методи фізичного виховання, що сприяють створенню багатьох програм, які використовують для сприяння розвитку індивідуальних підходів, форм і методів фізичного виховання дітей різного шкільного віку.[13]

На сьогоднішній день одним із ефективних засобів фізичного виховання є футбол, який користується популярністю серед дітей та підлітків. У працях науковців зазначається, що футбол набуває особливої ваги для виховання та оздоровлення підростаючого покоління.

Заняття футболом допомагають розвивати важливі рухові вміння та навички, сприяють вихованню фізичних та морально-вольових якостей, розвитку пам'яті та уваги, формують дисциплінованості у дітей та підлітків.

Визначна роль і значення футболу спортивної гри як універсального інструменту для всебічного та гармонійного розвитку особистості, можливість широкого використання її педагогічного потенціалу для вирішення освітніх питань, виховання, пізнавально-розвивального та оздоровчо-розважального завдання, включаючи вдосконалення фізичних якостей.[3]

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

**Предмет дослідження** - особливості теоретико-методичної підготовки старшокласників під час проведення занять з фізичної культури, з елементами футболу.

**Мета дослідження** полягає у виявленні, теоретичного обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов теоретико-методичної підготовки старшокласників засобами футболу.

**Завдання дослідження:**

1. Провести детальний аналіз спеціальної літератури з теми та з'ясувати сучасний стан окресленої проблеми.

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

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

4. Визначити особливості зміни та структури методики вдосконалення розвитку фізичної підготовки та підготовки у футболі, аналітичний аналіз результатів фізичної підготовки.

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

**Результати дослідження, апробація.** Результати роботи доповідались на VI Міжнародній, науковій конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі», 25-26 листопада 2021 року на платформі Google Meet м. Ополе (Польща) та XXI Міжнародній, науковій конференції для молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», 27-28 жовтня 2021 року, м. Суми та опубліковані у збірнику наукових праць вище зазначеної конференції.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінки друкованого тексту. Містить таблиці, рисунки.

## РОЗДІЛ І

### Теоретико –методичні умови проведення уроків фізичної культури в ЗЗСО

#### 1.1. Аспекти проведення уроків фізичної культури здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів

Перебудова нашого суспільства висунула нові вимоги до всебічного вдосконалення особистості школяра, до шляхів та методів вирішення соціально-педагогічних завдань. З'явилися нові погляди та теоретико-методичні рекомендації з проблем фізкультурного виховання школярів, оскільки в цьому віці закладаються основи особистої фізичної культури, фундамент здоров'я та здорового способу життя.

Однак і тепер зрозуміло, що школа, сім'я, суспільство не можуть впоратися із завданнями підготовки молоді до життя, продуктивної праці та військової служби. А неприпустимо велика кількість учнів має як слабку фізичну підготовленість, та відхилення у стані здоров'я. І основна причина цього – відсутність у школярів сталого інтересу до систематичних занять фізичною культурою.[8]

Проблема формування у школярів інтересу до занять фізичною культурою стала очевидною давно. Найбільша небезпека для успішного вирішення її полягає в тому, що у багатьох фахівців (вчених, практичних працівників) існує думка, що формувати інтерес до фізичної культури можна лише в якихось особливих умовах, які різко відрізняються від тих, які має абсолютна більшість шкіл в даний час. Багато хто бачать вирішення цієї проблеми лише у збільшенні кількості уроків фізичної культури. Безумовно, матеріально-технічна база шкіл багато в чому визначає стан фізкультурно-спортивної роботи та інтереси учнів до занять тими чи іншими видами фізичних вправ, видами спорту. Не можна заперечувати значення кількості обов'язкових уроків на формування інтересу до систематичним самостійним занять фізичною культурою.[36]

Інтерес взагалі, як особистісна освіта, вивчається представниками різних галузей науки: філософами, психологами, освітянами, соціологами, економістами.

Поняття «інтерес» трактується у літературі по-різному. Одні автори тлумачать його дуже широко і ототожнюють із спрямованістю особистості загалом. Інші розуміють інтерес більш вузький і практично зближують його з окремими спонуканнями, що входять до мотиваційної сфери. Ряд авторів ототожнює інтерес із мотивацією людини. Однак на підставі експериментальних досліджень слід вважати, що найбільш правильно і доцільно розглядати інтерес як один із інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери, чи виявляє учень інтерес до занять фізичною культурою - залежить від багатьох змінних у його мотивації. До таких змінних належать: зміст занять фізичними вправами та виконання гігієнічних вимог для конкретного учня; мотиви занять; його вміння ставити та реалізовувати цілі; емоційність вправ. Інтерес визначають також умови занять фізичною культурою, характер взаємовідносин учня з учителем, з товаришами за класом у процесі цих занять; ставлення до занять фізичною культурою у батьків, вчителів інших предметів, класних керівників. Сенс занять фізичною культурою та спортом тісно пов'язаний з особистісним значенням таких занять кожного учня. На основі сенсу учень вибирає мотиви занять: навчально-пізнавальні, процесуальні (подобається займатися), результативні, відмітні, соціально-значущі мотиви (бути здоровим, готовим до праці, до дорослого життя) чи мотиви уникнення неприємностей. У процесі реалізації обраних мотивів школяр ставить цілі - проміжні результати по дорозі реалізації. Весь процес занять супроводжується емоціями - психічними станами, викликаними виконанням вправ, поясненням, їх показом, інвентарем, обладнанням, умовами, характером взаємовідносин між учнями; між учителем та учнями. Емоції виникають також при усвідомленні школярем характеру мотивів, цілей та суб'єктивної можливості їх реалізації. Мотиваційна сфера учнів дуже складна та багатогранна.

У психології розуміють її як мотивацію (сенси занять, мотиви, мети, емоції) і надмотиваційні установки (життєві орієнтації, цінності, спрямованість особистості тощо.). Однак є і така точка зору, згідно з якою все це – лише різні рівні мотивації. Ми вважаємо, що така думка більш доцільна та правильна при розгляді практичних аспектів проблеми формування інтересу до фізичної культури. Але в будь-якому випадку мотивація та інтерес не ототожнюються, а різняться мотиваційна сфера вважається основною, джерелом, а інтерес – наслідком, проявом процесів, що відбуваються в ній. [15]

Інтерес до фізичної культури та інтерес до занять спортом – це різні щаблі розвитку одного інтересу. Інтерес до фізичної культури може перерости в інтерес до спорту, а потім навпаки. Ми говоритимемо лише про інтерес до фізичної культури. Активний: інтерес – це інтерес до занять фізичними вправами. Пасивний інтерес до фізичної культури – це видовищний, інформаційний та пізнавальний інтерес, не пов'язаний з активними заняттями. Пасивний інтерес може перерости в активний, а може і залишитися таким протягом усього життя людини. Якщо говорити коротко, то для того, щоб допомогти учням бути "джерелами", вчитель повинен допомогти їм у наступному.

1. Поставити перед собою реалістичні (тобто не надто важкі і не надто легкі) цілі, правильно порівнювати цілі зі своїми можливостями.
2. З'ясувати свої сильні та слабкі сторони, зайнятися самоаналізом.
3. Визначити конкретні дії, які можна зробити тепер, щоб потім досягти поставлених перед собою цілей, тобто намітити собі найближчу перспективу дій і поведінки.
4. Навчитися визначати та розуміти, чи наближають його ці дії до мети, чи мають його дії бажані наслідки.

І, нарешті, надзвичайно важливу роль у формуванні інтересу до фізичної культури має самовиховання, школярем своєї мотивації, а старші школярі мають стати вже повністю суб'єктами власного інтересу. Для цього ті знання

про мотивацію та інтерес, якими володіє вчитель, мають стати надбанням розуму його вихованців. У цьому особлива цінність педагогічного процесу лише так може існувати педагогіка співдружності. У цьому випадку буде порозуміння між учителем і учням, а вимоги педагога та суспільства (зовнішня мотивація) швидше викличуть у нього внутрішню мотивацію, тобто інтерес до фізичної культури. І остання теоретична позиція.

Для того щоб вчителеві цілеспрямовано та впевнено формувати у школярів інтерес до фізичної культури, необхідно знати його значення та місце серед інших особистісних утворень свого вихованця, зокрема, таких як потреба, активності, ставлення до фізичної культури.[42]

За І. Г. Келішовою, інтерес молодших школярів до фізичного виховання переважно недиференційований: їм подобається все; чим вони старші, тим частіше починають цікавитися розділом навчальної програми (у середній школі – до спортивних ігор, у старших – до легкої атлетики, лиж, спортивних ігор). Поступово інтереси учнів починають суперечити навчальній програмі, яка наказує робити те, що їм не завжди подобається. Це одна з причин, чому багато учнів середніх класів і особливо старшокласників байдужі до фізичної культури в школі. За даними, лише 50% хлопчиків і 40% старшокласників мають позитивне ставлення до фізичного виховання. Причинами негативного ставлення до цих занять є: їх нецікавий зміст і поведінка, недостатня фізична підготовка, втрата впевненості в собі. Для більшості старшокласників мета відвідування уроку фізкультури не має нічого спільного з завданнями з фізкультури. Одні з них відвідують урок, щоб поспілкуватися з однолітками, інші, щоб уникнути клопоту через пропущені урок чи погані оцінки з предмету, треті – просто для того, щоб рухатися. І лише близько 40% учнів спеціально займаються фізичною культурою, щоб досягти гарного фізичного розвитку. При цьому хлопчики розуміють це як розвиток моторики, а дівчата – покращення свого естетичного вигляду: фігури, ходи тощо. Цей висновок частково підтверджується інформацією вчених, які досліджували мотиви відвідування уроків фізичної культури старшокласниками. Домінуючим є



розвиток гарної статури та ходи (87% студенток). 76% дівчат були мотивовані добре рухатися і танцювати, у 64% розвивати моторику, добре вивчати волейбол, баскетбол та інші ігри, а також покращувати здоров'я 31% дівчат.[41]

Підводячи підсумки тому що було сказано, правильний підхід до уроків фізичної культури як зі сторони вчителя так і з сторони учнів може якісно збільшити рівень проведення занять фізичною культурою. Адже не даючи матеріально технічної бази, мотивації, впевненості в силах учня буде дуже не легко досягти якихось результатів в фізичному розвитку та саморозвитку учнів, що в свою чергу допоможе в їх подальшому житті. При належному рівні проведення уроків фізичної культури можна досягти не тільки свого належного рівня фізичного розвитку, а й розвиватися всебічно. З допомогою наприклад специфічних вправ з окремих видів спорту можна розвивати моторику, краще бачення ситуації яка відбувається, удосконалювати уже набуті рухові вміння і навички які будуть допомагати і в подальшому житті.[4]

## **1.2. Удосконалення та розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури в умовах сьогодення**

Підвищення якості освіти – актуальна проблема не лише для України, а й для усієї світової спільноти. Її рішення пов'язане з модернізацією змісту освіти, оптимізацією способів та технологій організації освітнього процесу та, звичайно, переосмисленням мети та результату освіти. В сучасний час, крім стандартного правильно обладнаного спортивного залу, велике значення для мотивації учнів, розвитку, вдосконалення та корекції результатів неоціненне значення має наочність, що забезпечується через використання ІКТ – технологій: презентації, робота з Інтернет – ресурсами, навчальними дисками та програмами, а також порівняльною демонстрацією власних відеозйомок та зразкових елементів. Впровадження комп'ютерних технологій

у освітній процес також дозволяє зробити урок фізкультури цікавішим. Інформаційний супровід використовується і при розгляді питання історії ігор, так як короткі повідомлення учні готують в рамках домашніх завдань з використанням офіційних сайтів. Стан здоров'я школярів багато в чому залежить від роботи вчителя і особливо якості занять під час уроків фізичної культури. У сучасних умовах від вчителя потрібно як хороша спортивна форма, а й глибока теоретична підготовка, широка ерудиція, знання вікової психології, фізіології, високі моральні якості. На уроці використовувати вправи всім груп м'язів. Для створення інтересу до уроків фізичної культури необхідно задіяти весь арсенал додаткових можливостей спортивного інвентарю. Практичний розділ програми передбачає підготовку учнів до виконання контрольних вправ та нормативів з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор. Вчитель має перебувати у постійній «імпровізаційній готовності». Ця адекватна відповідь на несподіванку, непередбачуваність багатьох учнівських реакцій, прийняття рішень при дефіциті часу, відповідальність за життя дітей – результат якогось життєвого досвіду, і він оплачується граничною напругою його інтелектуальних, емоційних, вольових та фізичних сил. Для підвищення рівня індивідуальної, технічної підготовленості учні в процесі уроків фізкультури отримують теоретичні відомості в галузі фізичної культури та спорту. Разом з учителем учні аналізують вправи за фазами, систематизують елементи фізичної підготовки. Дуже важливо розуміти, що оволодіння новими вміннями та руховими навичками, їх удосконалення пройдуть успішніше тоді, коли базуватимуться на добре засвоєних теоретичних знаннях про основи техніки рухів, про фізіологічні закономірності розвитку та діяльність людського організму. Наприкінці чверті, півріччя та року застосовується система мотивації та заохочення різними способами: висока оцінка по предмету, нагородження грамотами та цінними подарунками, подяка батькам, допуск до участі у змаганнях з різних видів спорту тощо. Коли чуєш фразу “комп'ютер під час уроку фізкультури”, відразу виникає здивування і питання: хіба це сумісно?

Адже фізкультура – це передусім рух. В сучасний час, крім стандартного правильно обладнаного спортивного залу, велике значення для мотивації учнів, розвитку, вдосконалення та корекції результатів неоціненне значення має наочність, що забезпечується мною через використання ІКТ – технологій: презентації, робота з Інтернет – ресурсами, навчальними дисками та програмами, а також порівняльною демонстрацією власних відеозйомок та зразкових елементів.[31]

Впровадження комп'ютерних технологій у освітній процес також дозволяє зробити урок фізкультури цікавішим. Інформаційний супровід використовується мною і під час розгляду питання історії ігор, оскільки короткі повідомлення учні готують у межах випереджальних домашніх завдань із використанням офіційних сайтів. Робота на виконання соціального замовлення товариства:

- Підготовка інформаційно грамотної особистості;
- Підготовка користувача комп'ютерними засобами;
- Здійснення профорієнтаційної роботи у галузі фізичної культури.

Одним із пріоритетних напрямків роботи вчителів фізичної культури є підвищення якості освіти через використання інформаційних технологій на уроках та позакласних заняттях поряд із традиційними формами навчання.

З свого досвіду роботи, вважаю, що з організації та проведенні сучасного уроку фізкультури необхідне використання ІКТ, що дозволяє успішно поєднувати як фізичну, а й розумову роботу, розвивати інтелектуальні і творчі здібності школяра, розширювати загальний кругозір.[6]

Перед сучасним учителем стоїть завдання – забезпечити високий рівень активності учнів під час уроків. Для цього необхідно, щоб школярі виявляли інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати необхідні для цього фізичні та психічні якості та отримували задоволення від уроків. У розвитку інтересу до предмета роль зацікавлення велика, особливо в молодших класах. Зацікавленість породжує почуття очікування. А від її

ступеня залежить характер уваги учнів на уроці, його активність, а також критичність розуму, творче піднесення учнів. Тут можна відзначити такий ланцюжок логічного зв'язку як зацікавленість, що пробуджує цікавість, цікавість переходить у допитливість і пробуджує інтерес до предмета, що у свою чергу народжує потребу в глибокому оволодінні знаннями і веде до розкриття та розвитку потенційних задатків та здібностей.[10 ,47]

В основі досвіду - ідея створення умов, що сприяють розвитку пізнавального інтересу до занять фізичної культури та усвідомленого ставлення до здоров'я.[22]

Результативність може бути визначена за такими показниками:

- стійкий інтерес до предмета;
- відсутність проблем із успішністю та дисципліною;
- Поліпшення стану здоров'я;
- Підвищення фізичної працездатності;
- Розвиток особистісних якостей: наполегливості, цілеспрямованості, волі.

Запитуючи, що сприяє підвищенню ефективності уроку, маємо на увазі цілеспрямовану активність учнів у процесі навчання. Активність, яку виявляють учні на уроці, може бути представлена у двох видах:

- Пізнавальна;
- Рухова.

Пізнавальна активність учнів, зазвичай, характеризується спрямованістю самоосвіту з предмету. І тут учень надає значення змістовної боці навчання.

Двигуна активність учнів пов'язані з безпосередніми, мотивованим і усвідомленим виконанням фізичних вправ.

Інтерес - це позитивне ставлення до чого - або, що спонукає людину проявити активність для пізнання.

Інтерес учнів під час уроку фізичної культури відрізняється різноманітністю цільових установок учнів:

- зміцнити здоров'я;

- сформувати тіло;
- розвивати фізичні та психічні якості.

Інтерес пізнавальної діяльності - потужний двигун навчання та вчення. Від нього залежить як продуктивність оволодіння знаннями, способами пізнавальної діяльності, а й загальний тонус всієї навчальної діяльності. У практиці здійснюється стимуляція пізнавального інтересу через організацію навчальної діяльності учнів. У ході навчання пізнавальний інтерес постає як мотив не тільки спонукає до здійснення дій, а й впливає на їх протікання. Стимулами, пов'язаними з організацією та характером протікання навчальної діяльності, є:

- різноманіття форм самостійної роботи, їх змінюваність (це стимулює активну діяльність, допомагає усвідомити необхідність подолання труднощів, змушує думати);
- Проблемність вивчення матеріалу, її стимули, що сприяють розвитку та зміцненню пізнавального інтересу.

Серед умов, за яких розвивається пізнавальна активність учнів, виділяються такі:

- пробудження інтересу до предмета, що вивчається. Цьому сприяє організація навчання, за якої учні діють активно, тому що залучаються до процесу самостійного пошуку та «відкриття» нових знань;
- Різноманітність видів діяльності на уроці;
- усвідомлення учнями важливості, необхідності та доцільності освоєння намічених учителем дій на уроці;
- Зв'язок нового матеріалу з раніше вивченим;
- Доступність навчального матеріалу, що характеризується певним ступенем труднощі, складності;
- своєчасність контролю та оцінки результатів діяльності учнів; яскравість, емоційність навчального матеріалу, створення позитивного емоційного тону.[48]

Активність учнів залежить від багатьох факторів, найважливішими з яких є: правильна постановка цілей навчання, створення позитивного емоційного фону, оптимальне навантаження на учнів. Позитивний настрій на початку уроку з пізнавальним завданням буде збережено і надалі при організації тренінгу. Учень повинен знати не тільки, що він робить, а й як це робити. Учні навчаються самостійно творчо виконувати завдання, методи та прийоми навчальної діяльності. При установці лотків та підготовці обладнання, наприклад, старшокласникам у групах надається можливість не лише підготувати та встановити обладнання залежно від змісту та умов курсу, а й визначити, де і як його найкраще розмістити. Коли школярі знають, як працювати над конкретним випадком, вони витрачають менше часу та зусиль і ефективніше освоюють нові знання та навички. Все це сприяє розвитку пізнавального інтересу, викликає бажання пізнавати більше, зміцнює віру у власні сили. Наприклад: в одному випадку учням доручається виконати вправу найкращим чином, в іншому – необхідно згадати зв'язок із раніше вивченим матеріалом, пояснити помилки, зрозуміти рухи (завдання), підкреслити головне. Для відпрацювання самоконтролю на уроці використовуються спеціальні картки з деякими поширеними помилками. За допомогою цього аналізу помилок можна визначити, хто з учнів не володіє контролем і самоконтролем, кому потрібна допомога.[28]

Для взаємної оцінки використовуються порівняння. Наприклад, один і той же рух демонструється в різних варіантах, в одному з яких є технічна неточність. Учні повинні визначити помилки, визначити причини, що їх спричинили, і вказати, як їх можна виправити. Створення позитивного емоційного фону також спонукає до творчої діяльності на уроці. Як правило, вона формується в учнів перед уроком і повинна постійно зберігатися. Під час заняття емоційний фон може змінюватися. Насамперед це залежить від самопочуття учнів, їхнього інтересу до предмета, вправи, настрою, оцінки їхньої діяльності. Існують різноманітні методи, які допомагають підвищити емоційність класу та викликати позитивні емоції у спортсменів.[1, 24]

### **1.3. Теоретико- методичні основи проведення уроків фізичної культури з вивченням футболу в старшокласників**

На данному етапі дослідження вивчивши літературу, можна зрозуміти що велику роль у розвитку і формуванні школярів відіграє різного виду ігрова діяльність. Така діяльність має великий різнобічний вплив на розвиток підлітків і є наймовірно популярною. Присутність спортивних ігор у програмі проведення уроку , допомагає здобувачам освіти у вирішенні наступних питань:

- оздоровчих
- освітньо виховних завдань
- психологічних та фізичних завдань

Також вивчає наукову літературу по темі дослідження показує, що теоретичний і практичний матеріал про ігрову діяльність тісно

пов'язані з предметами навчальної програми, такими як основи здоров'я, педагогіка та психологія , а також біологія , вікова фізіологія, шкільна гігієна та фізкультура.

Вчені поділяють сучасні ігри на 3 типи:

- ігри що спрямовані на загальну фізичну підготовку
- ігри, що розвивають здобувачів студентської молоді прикладні та морально-вольові якості, необхідні для вдосконалення набутих навичок з обраних прикладних спеціальностей.

- ігри, участь у яких вимагає від здобувачів освіти різнобічної підготовки - засвоєння певних теоретичних знань, вироблення цілого комплексу фізичних, моральних та прикладних умінь і навичок.[23, 50]

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

1. Зміст і методика проведення ігор мають відповідати нормам моралі й моральності.

2. Кожна гра має носити виховний і освітній характер.
3. Усі ігри мають сприяти зміцненню здоров'я здобувачів освіти.
4. Ігри слід підбирати з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей здобувачів освіти.
5. Кожна гра має бути цікавою й викликати інтерес у школярів до ігрової діяльності.
6. Усі ігри необхідно проводити планомірно підбираючи види ігор залежно від часу й місця їх проведення, а також від тих освітньо-виховних завдань, які можуть бути вирішені за допомогою ігрової діяльності.

Серед всіх рухливих ігор і видів спорту в системі виховання в Україні одне з провідних місць посідає футбол. Напевно важко буде назвати якийсь вид спорту що випередив би його за популярністю. З самого дитинства будь який хлопчина бігав з м'ячом в своєму дворі або на спорт майданчику. І немала частина цих хлопчаків продовжують займатися футболом і надалі в спортивних секціях або в колективах навчальних закладів.[26, 30]

Приваблення до цієї гри викликає її доступність, мінімальна кількість інвентарю, наповнення гравців масою емоцій, проявленням свого характеру, витримки та сили волі. Це в свою чергу робить футбол засобом фізичного виховання. В додаток футбол надає можливість підняти свій рівень фізичної підготовки при мінімальній затраті матеріальних благ, розвинути швидкість, спритність, витривалість, силу та іншу рухові якості які можуть знадобитися в подальшому житті.[44]

Футбол - це гра зі своїми законами і правилами. Навіть у футболі існують загальні закономірності та принципи підготовки спортсмена, які притаманні всім видам спорту. Тому навчальний процес потрібно вибудовувати на цих законах та принципах. Наприклад, закономірності вивчення техніки ігрових прийомів. Велику роль в засвоєнні техніки має внутрішньо м'язова та між м'язова координація. Така координація розвивається та вдосконалюється, повторюючи одне й те саме знову і знову



спочатку технічний прийом в стандарті, потім за найрізноманітніших умов.[32]

За умов дворового футболу цей закон був неминучим хлопчик сотні разів повторював основні технічні елементи футболу: прийом і подача м'яча удари по воротах з різних дистанцій. Тривалих перерв між подіями не було, і

Під час щоденних тренувань та ігор м'язи хлопчина вчився координувати ці дії. І чим більше число цих повторів, тим сильнішим стає образ. Коли між ними є великі перерви, руйнується образ або «нервово-м'язова пам'ять» і руйнується техніка. Техніка гри стає нестійка, малоефективна. Такий футбол в умовах де ти намагаєшся чогось досягти всього сам, за рахунок повторів одних і тих самих ігрових рухів має також вагомий сенс для подальшого розвитку і має бути впроваджений в програму фізичного виховання.

Урок з елементами футболу схожі на урок грамоти. Перш ніж писати твір на певну тему, необхідно спочатку навчитися писати букви, потім - складати ці букви в слова, потім зі слів утворити речення. Нарешті, об'єднавши ці речення у вас вийде повноцінний твір. Подібно і з футболом: перш ніж ви зможете добре грати, ви повинні опанувати техніки, навчитися комбінувати різні техніки в пучки та комбінації, необхідні для вирішення завдань кожного ігрового епізоду. Включаючи до уваги те, що футбол є командною грою в навчаючись розвиваються допоміжні якості такі як: колективізм, спільна гра в команді, прийняття рішень не тільки на свою користь, а й на користь всього колективу, що несумлінно веде до певного результату. І якщо об'єднати ці фактори результатом стане така очікувана перемога команди.[21, 33]

Лише одиниці людей можуть зробити результат для команди самотужки, але в більшості випадків потрібно збирати в одне ціле фактори які допоможуть зробити гру краще і продуктивніше. Як і в будь якій грі команди перевага стоїть на стороні більш згрупованого, як технічно так і морально розвинутій команді. Так як змагання з футболу вимагають від гравців

максимальної координації, великого фізичного напруження, прояву вольових якостей кожного з них. В футболі як і в іншій руховій грі використовуються різні рухові дії і навички: біг ,ходьба, удари по м'ячу, фінти з м'ячом, стрибки, ривки тощо. Це допомагає людині в гармонійному розвитку його фізичного плану. Гравець застосовує різноманітну кількість прийомів для того щоб обійти суперника залишити його позаду себе, і як результат добитися той цілі яку він перед собою поставив неодмінно удосконаливши свої навички.[27]

Протидія суперників теж є не мало важливим фактором цієї гри. Так як при супротиві гравець зустрічається з масою тих рухів, які стоять в супереч тому що він пропонує опонентові. Гравцеві необхідно в максимально короткий проміжок часу знайти вихід з даної ситуації, тому ним приймаються швидкі і вивірені дії які можуть стати як правильними так і навпаки, що в будь якому випадку стане добрим уроком для його подальшого розвитку. Такі ситуації допоможуть гравцю розвинути динамічність та рухливість, адже опонент в свою чергу буде протистояти будь якій дії. Важливу роль в футболі відіграє взаємодопомога, що є великим чинником для перемоги над суперниками. Будь який гравець повинен вміти все на футбольному полі, аби за необхідності показати свої навички і в обороні і в нападі, якщо така ігрова ситуація виникла. Ці навички також будуть немалим фактором перемоги над суперником. В футболі як в будь якій грі присутні свої ігрові правила регламентовані і чіткі, за порушення яких неодмінно буде застосоване покарання. Гравець чітко розуміючи і виконуючи якусь дію повинен зробити свою дію чіткою і вивіреною яка буде ефективною та не протиправною в регламенті правил гри.

Шкільні урок фізкультури з застосуванням елементів футболу формують у дітей багато позитивних навичок ,вмінь, роботи в колективі тощо. Всі дії що використовуються на уроках фізичної культури несуть в собі неймовірний оздоровчий вплив на навчаючись, розвивають набуті вміння і навички, розвивають руховий апарат, зміцнюють нервову систему, несуть

різнобічний вплив на формування бачення різних життєвих ситуації. В процесі повторення різних футбольних дій неодмінно йде розвиток моторики учнів.[12]

Навантаження різної інтенсивності зміцнюють руховий апарат, розвивають силу, спритність, витривалість ті інші якості які потрібні не тільки футболістам, а і всім дітям та дорослим.

Отож, велика кількість рухових дій в футбольній грі є важливим фактором не тільки для загального розвитку фізичних та психологічних якостей, а й для загального інтересу до занять спортом та фізичною культурою загалом. Тому засоби виховання футболу несуть базовий вплив до занять іншими видами спорту. Учні починають розуміти сенс занять спортом промінюючи набуті ними знання в інших спортивних дисциплінах, не витрачаючи максимум свого потенціалу одразу для досягнення поставленої перед собою мети.[7, 16]

#### **1.4. Організація уроків фізичної культури в умовах сучасної школи**

Сучасний урок фізичної повинен складатися з врахуванням вікових особливостей і можливостей навчаючись різних класів, складом навчальних програм, комплексного рішення педагогічних завдань, містом уроку в структурі других навчальних дисциплін. Говорячи про це потрібно чітко дотримуватися певних вимог до організації уроків. Сучасний урок фізичної культури вирішує такі цілі як, оздоровча, виховна, освітня. В ході проведення уроку вчитель вирішує не тільки проблеми рухових вмінь та навичок, розвиток основних рухових здібностей та засвоєння навчального матеріалу, але й допомагає вихованню особистих якостей, рішучість, сміливість, колективна взаємодія. Постановка цілей сучасного уроку повинні бути максимально простими, лаконічними, доступними, формуватися на раніше вивченому щоб в майбутньому досягти більших результатів. Правильний підбір навчального матеріалу і методів має теж важливу роль. Ніяка задача не

може бути виконана без чіткого підбору матеріалу та його вивчення винесення з нього того що потрібно учням на даному етапі підготовки з урахуванням їх можливостей на даному етапі. Постановка уроку має бути пов'язана напряду як з повторенням попереднього вивченого матеріалу так і з матеріалом який буде використовуватися в подальшому. Поєднання різних методів роботи: а саме фронтального, групового, індивідуального. Так навчальний процес стає більш ефективним. Різноманітні змісти проведення уроку, методики уроку забезпечують стійке формування інтересу до фізичної культури в учнів.[43, 46]

Кожен урок фізичної культури має 3 основні частини:

- підготовча
- основна
- заключна

В кожній з них є свої закономірності та до неї поставлені певні вимоги для продуктивного проведення уроку. Вони всі мають різний характер, що надає уроку певної послідовності та логічності. Для початку потрібно дати невелике навантаження на організм щоб тіло перейшло із стану спокою до подальшої більш інтенсивної роботи. Потім коли організм вийшов із стану спокою вчителем даються рівномірно розподілені навантаження як з низькою інтенсивністю так і з більш високою, за мірою вікових особливостей та фізичної підготовленості учнів. В кінці уроку потрібно привести стан учнів до норми і тому учням даються вправи на приведення в норму ЧСС та пульсу, щоб вони потім не почували себе втомленими або занадто енергійними.[37]

Підготовча частина характеризується підготовкою учнів до виконання поставлених завдань основної частини уроку, і ставить перед собою наступні цілі:

- забезпечення організації учнів стан їх налаштування на поставлені завдання.
- активація уваги та збільшення емоційного стану.

- забезпечення загального функціонування організму до завдань основної частини уроку.

- забезпечення виконання підходящих вправ до типу вправ які будуть присутні в основній частині уроку.

Процес підготовчої частини повинен тривати 5-10 хв щоб учні не занадто стомились перед основною частиною.

Основна частина має більш значимі цілі а саме: оздоровчі, виховні, освітні які в свою чергу є частиною навчальної програми. В основній частині повинні бути присутні нові форми та методи розучування рухових вмінь та навичок. Але також треба пам'ятати про закріплення раніше пройденого для кращого засвоєння учнями навчального матеріалу. Підбір вправ повинен бути максимально різноманітний для удосконалення всіх рухових вмінь, а саме швидкісних, швидкісно-силових, координації рухів, виконувати вправи такого характер потрібно на початку основної частини, а вправи пов'язані із силою і витривалістю в кінці основної частини. Основна частина уроку має тривати в залежності від об'єму та інтенсивності навантажень 25-30 хвилин.

Ціль заключної частини уроку полягає в поступовому зменшенні стану активності організму, дітей які займалися і приведення його в більш спокійний фізіологічний стан. З цією ціллю потрібно застосувати ряд методичних задач:

- зниження фізичного збудження організму та напруження окремих групи м'язів (повільний біг, спокійна ходьба, вправи на дихання, само масаж)

- регулювання емоційного напруження (заспокійливі повільні ігри, ігрові завдання, вправи на увагу)

- підведення підсумків уроку.

- повідомлення учням домашнього завдання.

Загалом заключна частина повинна тривати в середньому 3-5 хв.[2]

Підводячи підсумки підготовка до уроку є важливою частиною як педагогічно- виховного процесу так і фізкультурно- оздоровчого.

Підбираючи правильний методичний підхід до кожної вікової групи можна значно покращити якість проведення уроку. Запропонувавши учням вправи, рухи які будуть цікаві саме цій віковій групі, що в свою чергу буде підвищувати загальний інтерес до уроків фізичної культури надалі і можливо для подальшого саморозвитку в бік фізично – оздоровчої практики.

### **1.5. Методика проведення уроків фізичної культури з елементами футболу в старшій школі**

Важливе значення в проведенні уроку має структурна підготовка до нього та його організація.[17]

За метою поставленого завдання потрібно правильно підібрати концепцію проведення уроку. Заняття поділяються на вступні, основні(базові), заключні( контрольні нормативи вивченого матеріалу). Вступні заняття несуть ознайомчий характер матеріалу який буде вивчатися в подальшому, і вирішує навчально-виховні проблеми.[18]

Основні заняття вирішують проблеми самого фізичного виховання, спрямовані на вивчення певних рухових дій і навичок які можуть знадобитися для подальшого розлучення тактичних дій елементів футболу, або елементів футболу (фінти). Також може бути присутній елемент закріплення і повторення п раніше пройденого матеріалу, для закріплення певних рухових вмінь та навичок вивчених раніше.[25]

Заключні заняття спрямовані на перевірку результатів учнів за час вивчення поданого матеріалу, виконання окремих рухових вмінь, або елементів самої гри футбол. Технічна підготовка безумовно має великий вплив на подальший розвиток рухових вмінь і навичок притаманних грі футбол. Процес розвитку техніки і тактики не є простим і повинен вивчатися на протязі певного часового відрізка . Таким чином основною задачею технічної підготовки стає вивчення змагальних навичок, щоб в подальшому спортсмен міг використати максимально ефективного арсенал набутих ним

навичок в змагальних умовах. Так під технічною готовністю спортсмена розуміється його техніка освідомлення і виконання засвоєного матеріалу. Розрізняють основи техніки рухів, визначальна ланка та деталі. Основа техніки це сукупність ланок і рис динамічної кінематичної і ритмічної структури рухів, які необхідні для виконання поставленої рухової дії (послідовність, склад необхідних рухів). Відсутність якомусь компоненту має вирішальний фактор в будові техніки і веде до розпаду самого вирішення рухової дії.

Визначна ланка техніки це важлива частина способу виконання рухової дії. Виконання основної ланки в спортивних рухах мають порівняно короткий проміжок часу і потребують максимального навантаження на певні групи м'язів в залежності від виду спорту.[20]

Деталі техніки - це другорядні особливості рухів, не порушуючи основного механізму. Деталі можуть бути різноманітними в різних спортсменів і в більшості залежать від індивідуальних морфологічних та індивідуальних особливостей організму. Правильне використання індивідуальних можливостей характеризує індивідуальну техніку, яка має більш удосконалений і особливий характер що надає перевагу над опонентами. Для ефективної побудови навчально - тренувальної роботи , необхідно враховувати вікові особливості навчаючись. Критеріями техніки за часту називають об'єм техніки, різносторонність техніки, раціональність та ефективність техніки, а також застояність техніки. Об'єм техніки визначається сукупністю технічних прийомів, якими володіє учень. Вчитель повинен навчити свої учнів максимальному технічному набору даної гри. До реалізації цього потенціалу слід прагнути не тільки в тренувальному режимі , а й в змагальному. За допомогою змагань учень максимально розвиває свої вміння і навички в різних умовах, коли ситуація може змінитися в будь яку мить, і учень повинен прийняти максимально зважене і правильне рішення. Виходячи з вище сказаного технічні прийоми якими володіє учень, можуть бути засвоєні на рівні рухових вмінь та навичок. Раціональність техніки

означає ідеальний варіант вибору техніки для будь якої вікової та кваліфікаційної категорії. Застояність техніки це стабільність виконання технічних прийомів в умовах уроку, тренування, їх стійкість в ускладнених умовах. Сучасна змагальна діяльність характеризується великим числом факторів які можуть нести дискомфорт при виконанні того чи іншого технічного прийому. До них відноситься протидія суперників, прогресуюче стомлення, зміна місця проведення змагань, обладнання, тощо. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в не ідеальних умовах є основним фактором і показником стабільності і в цілому визначає рівень технічної підготовки в цілому.[19]

Навчання техніці гри слід приймати як довготривалий процес, і тому особливе місце в цьому займає його планування. Процес вивчення футбольної техніки можна умовно розділити на 2 етапи. Перший етап це коли за допомогою відповідних вправ учень приходить до володіння багатьох простих та складних технічних елементів, прийомів, набуває великого спектру рухових вмій. Перший етап характеризується виконанням великої кількості одноманітних вправ в простих умовах, на місці або за незначної швидкості, без врзанні в часі, без супротиву, що допоможе в формуванні стійких навичок в комфортних умовах. Другий етап відрізняється поглибленим вивченням техніки з допомогою спеціальних засобів, які повинні бути максимально наближеними до справжніх ігрових умов. Вправи які використовуються під час цього етапу мають велику кількість з'єднань та комбінацій, супротиву, швидкою зміною ігрової ситуації, рухів, методів виконання того чи іншого елемента. В старшому шкільному віці завершується розвиток підростаючого організму та відбувається становлення особистості. Нервова система в цьому віці стабілізується, значно збільшуються регулятивні можливості. В учнів збільшується рівень фізичних якостей. Рівень практичних знань з футболу росте на базі поглиблення рівня фізичної, тактичної та технічної підготовки. В учнів старших класів де навантаження постійно підіймаються, повинна



приділяється увага освоєнню ігрових дій, з урахуванням свого місця і дій в команді. На заняттях розвивається витривалість завдяки спеціальним вправам без м'яча, а також ігорних моментів з м'ячом. Рівень і якість гри покращується завдяки набутим навичкам.[9, 37]

Вирішення основних завдань з занять футболом:

- розвиток рухливих можливостей навчаючись. Найбільшу увагу потрібно приділити освоєнню спеціальних рухових здібностей які застосовуються в футболі.

- поглиблене вивчення технічних прийомів, адаптованих до гри на вістрі атаки, та в глибині оборони, розучування групових комбінацій.

- навчання в ігрових вправах індивідуальним діям при атаці та обороні.

- суровий контроль за здоров'ям дітей при плануванні занять з підвищеними навантаженнями.[11]

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Формування спеціальних вмінь та навичок і рухових якостей здійснюється згідно з педагогічним процесом, та засобами фізичного виховання та спортивного тренування. При опрацюванні літератури вдалося визначити групи методів фізичного виховання та спортивного тренування, які можуть застосовуватися на теоретичному та емпіричному рівні. Використання методів посприяло вирішенню певних задач процесу педагогічного впровадження занять з футболу у формі позакласної роботи зі старшокласниками, а отримані достовірні дані були піддані статистичному аналізу. Відповідні методи розгалужені між групами теоретичного і емпіричного дослідження.[29]

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

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

Теоретичному аналізу підпали ті літературні джерела, що спрямовані на висвітлення наукових фактів, що відображають сучасний стан досліджуваної проблеми з рухової активності здобувачів студентської молоді.

В процесі проведених синтезу та узагальнення відповідних джерел була обґрунтована актуальність дослідження та доведена своєчасність розв'язання обраної проблеми, сформульовані завдання дослідження та здійснено підбір адекватних методів для їх вирішення. Для досягнення мети

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

До складу методів дослідження включені педагогічне спостереження, вимірювання (тестування), порівняння, педагогічний експеримент. Їх зміст наступний. Педагогічне спостереження дало змогу отримати первинну інформацію у вигляді сукупності емпіричних тверджень щодо наявного стану рівня загальної фізичної підготовленості старшокласників. Цей процес здійснювався за навчальними нормативами, наведеними у Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 клас) та з використанням об'єктивних методик інструментальних досліджень. Перед початком тестування проводився попередній інструктаж школярів, а при проведенні-чітко контролювалось дотримання організаційно-методичних вимог, точність виконання випробуваними навчальних нормативів, реакція їхнього організму на фізичні навантаження та ін.. Соціологічні методи анкетування застосовувалися для визначення рівня теоретичних знань з фізичної культури учнями старших класів.[49]

Педагогічний експеримент полягав в обґрунтуванні методики навчання футболу здобувачів освіти старшого шкільного віку з початковим рівнем підготовленості. Ця навчальна програма застосовувалася в поурочній роботі.

Експериментальним чинником було застосування оптимального обсягу тренувальних навантажень з футболу за традиційною навчальною програмою

на уроках зі старшокласниками-початківцями. Ефективність навчальної програми оцінювалась за результатами формування спеціальних умінь та навичок та за динамікою рівня розвитку рухових якостей старшокласників впродовж певного періоду часу.[40, 45]

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

## **2.2. Організація дослідження**

Педагогічний експеримент був проведений в період з січня по червень 2021 року, на базі ЗОШ I-III ступенів №3 м. Лебедин з учнями 10 класу, експериментальна група - 10 дітей , контрольна-9 дітей. Під час організації експерименту була запропонована авторська методика для розвитку всіх фізичних якостей у старшокласників. Методика включала наступний набір вправ.

Біг на 30 м з м'ячем. Місце проведення: футбольне поле. Інструменти та обладнання: 2 секундоміри мітки старту та фінішу.

Спосіб проведення: школярі стартують з будь якого вихідного положення за сигналом « Увага» - «Руш!». Час вимірюється 2 секундомірами з точністю до 0,01 с. Оцінка: школярі виконують вправу двічі , а оцінка вибудовується на середньому арифметичному двох забігів.

Біг 5x30 м з веденням м'яча , виконується так само як біг на 30 м с м'ячем . Місце проведення: футбольне поле. Обладнання: 2 секундоміри, точки старту та фінішу. Проведення :Школярі стартують з будь якої стартової позиції за сигналом « Увага» - «Руш!». Час заміряється 2 суддями з точністю до 0,01с. Всі старту з місця. Час для повернення до старту 25 с. в разі порушення правил проходження дистанції виконуючий повертається на старт, і вправа починається з початку.

Ведення м'яча, обвід стійок і удар по воротам виконуються з лінії старту (30 м від ліній штрафного майданчика), ведення м'яча 20 метрів, далі обвід

змійкою чотирьох стійок ( перша стійка ставиться на відстані 10 м від лінії штрафного майданчика, і через кожні 2 метра наступні 3 стійки) і не доходячи до штрафного майданчика потрібно забити м'яч у ворота. Час фіксується з моменту старту до перетину м'ячом лінії воріт. В разі якщо м'яч не буде забитий вправа не зараховується. На виконання дається 3 спроби. Враховується результат найкращої спроби.

Жонглювання м'ячом – удари виконуються як лівою так і правою ногою( середньою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому), стегном та головою. Удари виконуються в будь якій послідовності без повторення одного удару більше двох разів до ряду. Враховуються тільки удари виконані різними способами, із них 1 має бути головою, правим та лівим стегном.

Удари в ворота виконуються на точність по нерухомому м'ячу правою та лівою ногою з відстані 17 м. Спочатку школярі повинні відправити м'яч по повітрю з задню третину воріт, які розділені вертикально. Потім б'ють м'яч в половину воріт; він повинен перетнути лінію воріт по повітрю і доторкнутися землі не ближче чим за 10 м до воріт. Виконується по п'ять ударів кожною ногою будь яким способом. Враховується сумарна кількість влучань.[35]

## РОЗДІЛ ІІІ

### ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1. Теоретична підготовка підлітків як важливий компонент процесу фізичного виховання

Фізична культура в загальноосвітніх закладах включає в себе дві частини: теоретичну і практичну. Але в процесі проведення уроків завжди більшу частину часу приділяють практичній частині. Теоретичній частині приділяють не так багато уваги, і теоретично вона розглядається більше як другорядна частина. В процесі проведення уроків вчителі фізичної культури приділяють не достатню кількість часу теоретичній частині, мало використовують новітні технології, в тому числі програмне забезпечення. По цій причині учні які навчаються в старших класах мають малу теоретичну базу в області фізичної культури, що викликає необхідність приділяти більше уваги теоретичній підготовці. Для вирішення цієї проблеми була розроблена методика, програмного навчання теорії фізичної культури для учнів 10 класу. Вибір програмного навчання, виник із за наступних причин:

- Фізичне виховання давно потребує певного переосмислення, побудови в більш логічній послідовності, програмування особливо в теоретичній частині

- впровадження програмного матеріалу тісно зв'язане з надзвичайно швидким розвитком комп'ютерних технологій що в свою чергу буде притягувати молодь більше до такого виду діяльності

- програмні форми навчання дадуть поштовх до самостійного вивчення предмету, їх будуть вабити додаткові джерела інформації з предмету. Все це буде допомагати не тільки в більш широкому пізнанні теоретичної частини , а й в самостійному прагненні до фізичного розвитку. В ході проведення теоретичної підготовки було виділено 3 концепції , які в подальшому будуть

впроваджені в основу методики навчання старшокласників теоретичним знанням з фізичної культури. В методиці необхідно реалізовувати , цінності та досягнення фізичної культури як виду культури. Методика навчання теорії фізичної культури повинна бути направлена на формування фізичної культури особистості, як важливого результату навчальної діяльності підлітків. Допомогати розвитку сприяння закономірностей фізичного вдосконалення в практичному аспекті, розумінню фізичної культури як соціального явища. Засоби навчальної діяльності повинні сприяти до саморозвитку, культуро-відповідності навчаючись. При розробці даної методики було виділено 5 етапів.[5]

Перший етап. Його головним завданням став аналіз теоретичного матеріалу програми фізичної культури в учнів 10-11 х класів і розподіл на окремі частини. В результаті проведеної роботи було виділено чотири розділи:

- соціально культурні основи фізичної культури
- психолого-педагогічні основи фізичної культури
- медико-біологічні основи фізичної культури
- базові види фізкультурно-оздоровчої роботи

Другий етап. Включав в себе послідовність розділеного матеріалу всередині кожного розділу програмного матеріалу окремих тем уроків.

Третій етап. Основною його ціллю стало виділення опорних дидактичних одиниць в кожній темі уроку.

Четвертий етап. Він представляє собою розробку безпосередніх завдань програмного навчання з конкретними запитаннями в кожній темі. При розробці цього етапу було використано чотири варіанта завдань. Перший варіант передбачав, запитання з тільки одним правильним варіантом відповіді. Якщо учень вибрав неправильний варіант відповіді потрібно дати чітке пояснення чому ця відповідь не правильна, якщо учень вибрав варіант правильно потрібно також дати чітке пояснення для кращого засвоєння матеріалу. В другому варіанті давались не тільки формулювання мети і

завдань, а також і методи роботи та послідовність виконання завдання в повному об'ємі. В третьому варіанті давалась формулювання мети роботи і завдань до її виконання. В четвертому завданні давалась тільки формулювання мети завдання, все інше учень був повинен вирішити сам. Далі прийшов час створення методики програмного навчання. Його ціллю було створення навчальної моделі яка включала в себе всі етапи в одне ціле, разом з попереднім , наявним та контрольним результатом в виді усної розповіді, тесті, або комп'ютерних тестів. Педагогічний експеримент був проведений в період з січня по червень 2021 року, на базі ЗОШ I-III ступенів №3 м. Лебедин з учнями 10 класу, експериментальна група - 10 дітей , контрольна-9 дітей. В контрольній групі урок проводилися традиційно, були включені загальні теоретичні відомості процесі уроку , та проведення бесід на тему Олімпійських ігор на позакласних уроках. В той же час проведення уроків з програмним навчанням, було застосовано в трьох формах:

- урок фізичної культури( виконання основних завдань)
- позакласні заняття ( вікторини для перевірки отриманих знань)
- самостійна робота з виконанням домашнього завдання( робота з навчальними посібниками, та другими засобами підготовки до уроків)

В результаті проведеного експерименту у старшокласників експериментальної групи рівень теоретичних знань з фізичної культури виявився значно вищий показник ніж у контрольної при (  $P < 0,05$ ). Про що свідчать набрані бали з контрольного тестування . Учні експериментальної групи краще орієнтувалися при виконанні контрольних завдань, менше часу витрачали на їх виконання, частіше давали правильні відповіді. Тому в оцінці груп можна надати перевагу експериментальній групі, в ній менше задовільних оцінок і більше добрих та відмінних.



**Порівняльні дані рівня знань старшокласників з фізичної культури  
після експерименту**

Групи	Загальна кількість правильних відповідей	P	Оцінки
Контрольна група	15,57±0,70	<0,05	3 оцінки добре 6 задовільно
Експериментальна група	25,50±0,79		2 оцінки відмінно 6 оцінок добре 2 оцінки задовільно

Порівняння рівня теоретичної підготовленості між хлопцями та дівчатами які були в групі показало, що перевагу мають хлопці. В усіх розділах теорії фізичної культури рівень підготовки юнаків, був вище, ніж у дівчат, звідси можна вивести що знайдена раніше закономірність- більш високий рівень теоретичних знань у хлопців в порівнянні з дівчатами зберігається і після розробленої і проведеної підготовки в старшокласників. Достовірних змін між контрольною та експериментальними групами не відбулося. Відповідно проведені теоретичні заняття не знизили рівень їх фізичної підготовленості. В той же час в експериментальній групі близько половини старшокласників активізували свій образ життя, і декілька дітей почали займатися в спортивних секціях. В результаті проведеного експерименту виявилось що теоретичні знання за розробленою методикою, дозволили якісно підвищити рівень фізкультурних потреб в підлітків експериментальної групи. На початку експерименту рівень фізичних потреб в обох групах був нижче середнього. Після закінчення педагогічного

експерименту як і було заплановано рівень потреб в контрольній групі не змінився, а в експериментальній групі рівень виріс до високого.

Таким чином в результаті проведеного експерименту було показано, що вивчення методики формування теоретичних знань, обґрунтованої з застосуванням програмного навчання дозволяє підвищувати рівень теоретичних знань у учнів старших класів, впливає на розвиток потреби в заняттях фізичною культурою, і підтримання фізичної підготовки.

### **3.2 Розвиток провідних якостей підлітків для технічної підготовки гри в футбол**

Для здійснення регулярної і систематичної роботи з розвитку провідних якостей підлітків при вивченні техніки гри футбол була розроблена індивідуальна програма яка була використана в певному часовому відрізкові( пів року), яка використовувалася на уроках фізичної культури та позакласних заняттях.[38, 39]

Основні цілі програми:

- Розвиток спритності
- розвиток швидкості
- розвиток витривалості
- розвиток сили
- розвиток гнучкості
- формування і вдосконалення техніки гри в футбол

Перший тренувальний цикл модуля направлений на розвиток швидкості реакції , частоти рухів при подоланні коротких відрізків від 10 до 15 метрів в серії не менше 3 разів, включає рухливі ігри з бігом, естафети, повторне подолання відрізка 30 метрів з положення високого старту (до 3 разів).

В другому тренувальному циклі формуються вміння та навички гри в футбол на основі теорії навчальної діяльності. Модуль включає в себе 9 уроків з вирішенням певних завдань:

- Формування мотивації до гри футбол

- допомога в формуванні уявлення про різноманітні футбольні дії та рухи футболістів та основні правила гри

- допомога в засвоєнні знань різноманітних ударів по мячу, розуміння про опорну та ведучу ногу

- здатність до розвитку творчого мислення та розуміння матеріалу

Модуль «Сила та гнучкість» включає в себе наступні вправи направлені на розвиток силових здібностей:

- динамічні вправи з зміною опори ноги або руки, вправи на розвиток м'язів тулуба з використанням ваги свого тіла і додаткової ваги, комплекси вправ з поступовим включенням в роботу основних груп м'язів і збільшенням додаткової ваги

- лазіння з додатковою вагою на поясі ( по похилій гімнастичній лавці, гімнастичній стінці

- віджимання з упору лежачи на лавці

- ходьба з глибокими випадами, широким кроком, з махами ногами, в положенні присівши

- Випади в напівшпагати на місці

- викручування зі скакалкою й або гімнастичною палицею

- високі махи поперемінно правою та лівою ногами біля гімнастичної стінки або під час руху

- комплекси вправ які включають максимальне згинання і прогинання тулуба

- індивідуальні комплекси розвитку гнучкості

Другий тренувальний цикл формує вміння і навички гри футбол в процесі навчальної діяльності. На уроках вирішується ряд певних завдань:

- допомога в розробці структури навчання технічним прийомам гри(удар носком, внутрішньою стороною стопи).

Допомога в формуванні рефлексії власних знань фізкультурного компоненту і власних рухових дій

- сприяти розвитку творчості при вивченні навчального матеріалу
- сприяти розвитку спритності, сміливості, вольових якостей.

У модулі «витривалість» перший тренувальний цикл спрямований на розвиток загальної витривалості і включає в себе циклічні вправи помірної інтенсивності в виді проходження дистанції на лижах тривалістю до 15 хвилин і з контрольною точкою 1 км. Здійснюється розвиток швидкісної витривалості шляхом проходження на лижах відрізків від 100 до 300м в серіях (3 рази) з проміжною перервою 1 хв.

Другий тренувальний цикл передбачає навчальний модуль, де вирішуються такі завдання:

- 1) вивчення техніки удару по м'ячу серединою підйому
- 2) вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому
- 3) розвиток умінь застосовувати засвоєні рухові дії в різноманітних варіантах гри у футбол
- 4) формування уявлень про удари п'ятою ноги та ударах відкидних ударах м'яча подошвою на прикладі макету людини.

У модуль “ Координація та спритність ” входять комбіновані вправи, естафети, рухливі ігри, елементи спортивних ігор, човниковий біг. Виконання вправ на уроці триває 12 – 15 хвилин, модуль складається з 2 – 3 естафет чи комбінованих вправ у виконанні 3 серій тривалістю 30 сек. з відпочинком 1 хв. між повторами.

Другий тренувальний цикл 4 чверті вдосконалює уміння та навички гри у футбол на основі теорії навчальної діяльності. На таких заняттях вирішуються наступні завдання:

- удосконалення техніки удару по м'ячу в різних ситуаціях
- сприяння розвитку вміння застосовувати засвоєні рухові дії у різних варіантах гри у футбол
- сприяти формуванню ініціативності в побудові навчального співробітництва, мотивації до вивчення гри у футбол
- сприяти розвитку творчості при перетворенні навчального матеріалу

- сприяти всебічному фізичному розвитку дітей.

Крім того, у змісті модулів пропонується домашнє завдання. Наприклад, на розвиток швидкості – біг з опорою на стінку протягом 6 сек., на техніку - удар носком методичні вказівки: удар виконується різко та швидко, майже без замаху, носок ноги, що б'є дещо при піднятій; вдома виконати імітацію удару, потім намалювати круг і старатися потрапити надувним м'ячом в центр намальованого круга.[14]

Домашні завдання мають безпосереднє відношення до змісту минулого уроку, на якому вони задаються.

Висновок: запропонована програма повинна вирішити проблему розвитку головних фізичних якостей підлітків та навчання їх техніки гри в футбол. Що ж стосується конкретних вправ по їх розвитку та формуванню технічних навичок гри у футбол, то вони представлені у наступній частині досліджу.

У даній частині роботи запропоновані вправи, які будуть використовуватися в процесі реалізації програми, яка представлена в попередній частині дослідження, та спрямовані на розвиток фізичних якостей підлітків в процесі навчання їх техніки гри у футбол.

#### 1. Вправа “Удари носком”.

При виконанні вправи вчитель повинен пояснити алгоритм виконання удару: відвести ногу назад (виконується майже без замаху); направити ногу носком вперед в сторону м'яча; опорна нога знаходиться ледь позаду м'яча; нога, що б'є м'яч різко випрямляється; носок ноги, що б'є дещо при піднятій, удар направлений на середину м'яча.

#### 2. Вправа “Удари з місця та з розбігу”.

У цій вправі застосовуються наступні прийоми футболу: удари з місця по нерухомому м'ячу в стіну; удари з розбігу по нерухомому м'ячу в стіну. По завершенню вправи аналізуються помилки, серед яких найчастіше зустрічаються: опорна нога в момент удару знаходиться далеко від м'яча, і через це нога, що б'є м'яч ледь дотягується до нього; носок опорної ноги

повернутий всередину або назовні; носок ноги, що б'є не потрапив у середину м'яча.

### 3. Гра “Слухай сигнал!”.

Запропонована гра використовується для навчання дітей веденню м'яча. Діти, стаючи на відстані один від одного у вільному порядку, виконують на великому рівному майданчику ведення м'яча перед собою та удари по ньому. Потім по свистку необхідно бігати по полю та бити по м'ячу ногою, щоб звикнути до цього відчуття. Після другого свистку діти зупиняються. Головне завдання – не зіткнутися з іншими гравцями.

### 4. Гра “Контролюй удар”.

У цій грі учні шикуються на лінії старту – у кожного є м'яч. По свистку вони починають рухатися до протилежної лінії поля та ведуть м'яч перед собою. У грі ставиться завдання: м'яч потрібно штовхати легко, щоб він не котився далеко і щоб його можна було контролювати. Перемагає той, хто швидше добіжить до протилежної сторони поля.

### 5. Гра “Хто далі?”.

У цій грі учні відпрацьовують силу удару по м'ячу. Діти вишиковуються на лінії старту. По свистку їх необхідно вдарити якомога сильніше. Суддя відмічає, чий м'яч відлетів далі за інших.

### 6. Гра “Удар “щічкою” ”.

Дана вправа застосовується для відпрацювання техніки удару внутрішньою стороною стопи – так званою “щічкою”. Виконуючи ведення різними способами, учні повинні зрозуміти, що цей удар виконується головним чином як точна передача на невеликі відстані. Але, коли гравець опиняється в безпосередній близькості від воріт, можна точно пробити і по воротах.

З допомогою вчителя повинен бути чітко визначений алгоритм при ударі внутрішньої сторони стопи: опорна нога повинна бути збоку – ззаду; коліно опорної ноги ледь зігнуте; стопа ноги, що б'є розвертається так, щоб бути до

м'яча внутрішньою стороною; під час удару можна нахилити тулуб над м'ячом.

#### 7. Вправа “Маятник”.

Використовується для відпрацювання удару “щічкою”. Гравець розміщує м'яч між стопами ніг. По свистку він починає легенько бити по м'ячу бічною частиною стопи, штовхаючи м'яч від правої ноги до лівою та навпаки. Завдання – протримати м'яч як можна довше в такому стані, щоб він не викотився за межу можливого удару.

#### 8. Вправа “М'яч в парі”.

Використовується для відпрацювання удару “щічкою”.

Проведення: гравці діляться на пари й стають на невеликій відстані один від одного. Спочатку відстань не повинна перебільшувати 1 м. У кожній парі є м'яч; потрібно пасувати м'яч один одному, б'ючи по ньому “щічкою” ноги.

Завдання гравців – вдарити не сильно, а так, щоб партнер мав змогу перехватити м'яч “щічкою” ноги. Після тренувальних вправ можна влаштувати невелике змагання між парами гравців: яка пара довше протримає м'яч, віддаючи пас один одному.

#### 9. Вправа “Віддай м'яч ведучому”.

Дана вправа також використовується для відпрацювання удару “щічкою”.

Учні (5 – 6 дітей) шикуються в лінію обличчям до ведучого. Ведучий б'є м'яч “щічкою” ноги в сторону стоячих на лінії так, щоб він долетів до одного із гравців. Той відбиває м'яч назад. Кожен гравець отримує м'яч по черзі. Краще, якщо спочатку роль ведучого буде виконувати дорослий. Коли діти засвоюють вправу, можна давати пас не по порядку від першої дитини до останньої, а в хаотичному порядку. В такому випадку від дітей, які відбивають м'яч потребується підвищена увага.

#### 10. Гра “М'яч у колі”.

Використовується для удосконалення координації та зіграності гравців.

Всі гравці стають в коло так, щоб відстань між ними була невелика. Один гравець – в центрі кола. Відстань від нього до інших гравців не більше метра. Центральний гравець б'є “щічкою” ноги по м'ячу, посилаючи його до одного із гравців. Кожен гравець так само відбиває м'яч. Після цього м'яч посилається його сусіду. І далі – по колу. Бити по м'ячу потрібно несильно, стараючись точно послати його іншому гравцю. Краще починати з невеликої відстані та слабких ударів. Головне – домогтися точного пасу.

Коли учні освоюються з вправою, можна провести командні змагання: чия команда довше не дозволить м'ячу вилетіти за межі кола.

#### 11. Вправа “Удар серединою підйому”.

Ця вправа використовується для навчання техніки удару серединою підйому, котрий виконується з прямого розбігу по відношенню до ймовірного напрямлення польоту м'яча. Злегка зігнута в колінному суглобі нога ставиться поряд з м'ячом, носок її “дивиться” точно в напрямку удару. Нога, що б'є відводиться назад, сильно згинається в коліні, потім маховим рухом стегна виноситься вперед. Удар наноситься точно в середину м'яча. Носок ноги, що б'є відтягується вниз, надп'яtkовою – гомілковий суглоб напружується, тулуб нахиляється над м'ячом.

#### 12. Вправа “Удар внутрішньою частиною підйому”.

Вправа використовується для навчання техніці удару внутрішньою частиною підйому, який застосовується в футболі при обстрілі воріт, при виконанні передач на різні дистанції. Техніка виконання: опорна нога ставиться дещо позаду й збоку від м'яча на зовнішнє склепіння підошви. На неї переноситься вся тяжкість тулуба, який відхиляється в бік від м'яча. Нога, що б'є згинається в колінному суглобі. Потім стопа ноги, що б'є дещо розвертається назовні, надп'яtkово – гомілковий суглоб закріплюється, а носок відтягується. Удар доводиться в нижню частину м'яча. А при ударі з розбігу, гравець рухається по дузі в напрямку польоту м'яча.

Роль воріт можуть виконувати кеглі: 2 кеглі ставлять на деякій відстані від лінії удару. Гравець, що виходить на старт, б'є по м'ячу, намагаючись



влучити в імпровізовані ворота. Ширину воріт та їх віддаленість від лінії подачі м'яча необхідно змінювати в залежності від можливостей дітей.

Після того, як учні навчаються справлятися із цим завданням, можна розділити їх на 2 команди і рахувати кількість вдалих влучень. Виграє та команда, яка заб'є більшу кількість голів.

### 13. Гра “Футбол в парах”.

Ця вправа використовується для розвитку координації рухів. При її виконанні гравці, утворивши пари, грають, тримаючись за руки.

### 14. Вправа “Два м'ячі”.

Дана вправа розвиває як координацію рухів, так і периферичний зір.

При виконанні вправи кожний підліток здійснює ведення одразу двох м'ячів.

### 15. Вправа “Удар носком по нерухомому м'ячу по воротах”.

Обладнання: ворота, лавка, футбольний м'яч, свисток.

У ворота (висота воріт – 2 м, ширина – 3 м) ставляють лавку. На відстані 6 м (удар пенальті) покласти 5 м'ячів. Учень ставляє опорну ногу на одну лінію з м'ячом, удар виконується без замаху, м'яч повинен залетіти у ворота, по траєкторії не зачепивши лавку. Дівчата виконують удар з 4 м.

Вправа виконується по свистку.

Результат: кількість м'ячів, які потрапили у ворота.

### 16. Вправа « Удар внутрішньою стороною стопи по кеглям на швидкість»

Обладнання : м'яч для футболу, 10 кеглів, секундомір.

Проведення: зробити з кеглів ворота на відстані 1 метра одну від одної; повинно бути 5 воріт і 5 м'ячів; кожен м'яч по номеру відповідає номеру воріт. Перші ворота ставляють прямо напроти м'яча на відстані 6 метрів від центру майданчика, другі на відстані 8 метрів, треті ворота ставляться лівіше від м'яча, четверті на відстані 6 метрів, п'яті правіше, кут з м'ячом 45 градусів.

Вправа виконується за 20 секунд у хлопців і 30 секунд у дівчат, від стань до воріт у дівчат на 2 метра менша, ніж у хлопців.

Результат: враховується кількість влучань м'яча по воротам з кеглів, можна зараховувати попадання в кеглі.

#### 17. Вправа «Удар серединою підйому по воротам»

Обладнання: ворота, 5 м'ячів для футболу, 5 обручів з нумерацією, корзина для м'ячів, свисток.

Проведення: В воротах (висота-2 м, ширина – 3 м) вішаються 5 обручів в центрі кожного відповідно вішають цифри; на відстані 10 метрів покласти м'яч, всі інші лежать поруч в корзині для м'ячів. Потрібно влучити різними м'ячами в різні обручі, не можна влучати в один і той самий обруч двічі.

М'ячі виставляють самі діти, стартова позиція не змінюється. Дівчата виконують удар з відстані 7 м.

Вправа виконується за командою свистка. Результат: враховується кількість ударів, що були влучені по цілі.

#### 18. Вправа « Удар внутрішньою частиною підйому по воротам»

Обладнання: ворота, 5 футбольних м'ячів, секундомір, свисток.

Виконання, 5 м'ячів розташувати на відстані 10-15 м від лінії воріт, на відстані 10,12,13,11,15 м удари виконуються за командою свистка за 30 с хлопці, у дівчат відстань від воріт менша і час виконання 40 с. Необхідно щоб м'яч перетинав лінію воріт тільки за траєкторією.

Результат: враховується кількість ударів, які влучили в ціль.

**Висновок:** дані вправи представлені авторською методикою повинні не тільки допомогти старшокласникам у вивченні техніки гри в футбол, а й розвинути провідні фізичні якості для даної гри.

### **3.3. Результати розвитку провідних якостей в процесі вивчення футболу на уроках фізичної культури.**

На початку нашого дослідження ми порівняли спортивні результати тестів в контрольній та експериментальній групах. В першому випробуванні «Біг з м'ячом» на 30 метрів хлопці контрольної групи показали результат  $5,55 \pm 0,04$  секунд, хлопці експериментальної групи –  $5,24 \pm 0,08$  секунд, різниця становила всього 0,21 секунду.

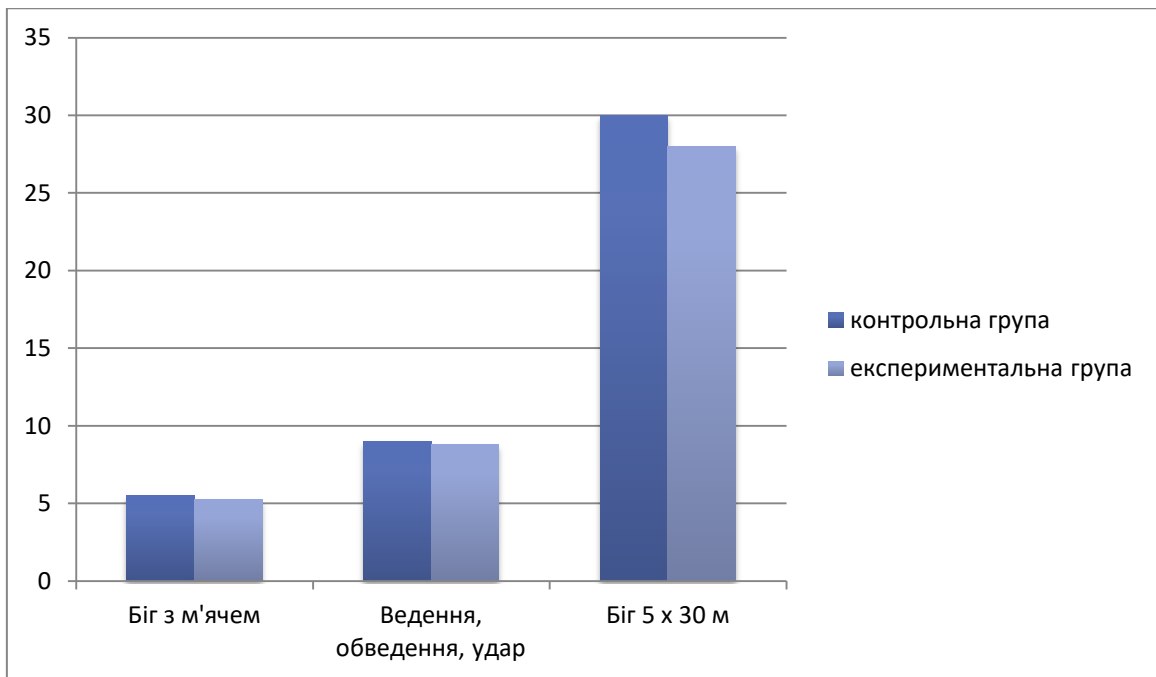
У другому випробуванні «Ведення м'яча, обведення 4 стійок, удар по воротам» (відстань між стійками 4 – 2 – 2 – 2 – 10 м) учасники контрольної групи виконали за  $8,74 \pm 0,05$  секунд, експериментальної –  $8,42 \pm 0,08$  секунд з різницею в 0,32 секунди.

У третьому випробуванні «Човниковий біг» 5 разів x 30 метрів з м'ячом учасники контрольної групи показали результат  $30,13 \pm 0,27$  секунд, експериментальної –  $28,24 \pm 0,52$  секунд з незначною різницею 1,49 секунд (рис. 1).

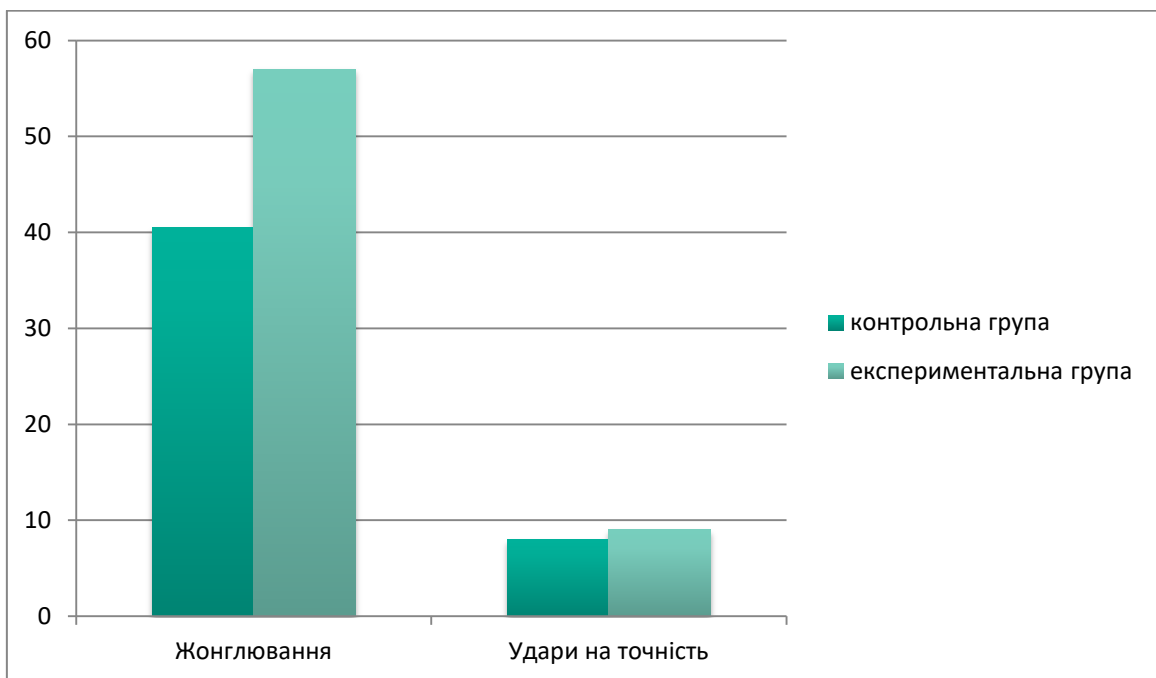
Четверте випробування було суто технічним «Жонглювання м'ячом» (кількість разів). Отже, результат в контрольній групі дорівнював  $40,75 \pm 1,20$  разів, в експериментальній  $56,82 \pm 4,82$  разів; різниця становила 16 ударів, але вони виявились недостовірними.

У п'ятому випробуванні «Удари по воротам» на точність (10 спроб), спортсмени контрольної групи влучили  $7,25 \pm 0,17$  разів, експериментальної –  $8,41 \pm 0,31$  разів (рис. 2). Таким чином, достовірних відмінностей між групами не виявлено.

Потім в експериментальній групі була застосована навчально – тренувальна програма по розвитку технічних та фізичних якостей, а контрольна група займалась за звичайною програмою.



**Рис. 1. Розвиток спеціальних фізичних якостей юних футболістів на початку експерименту.**



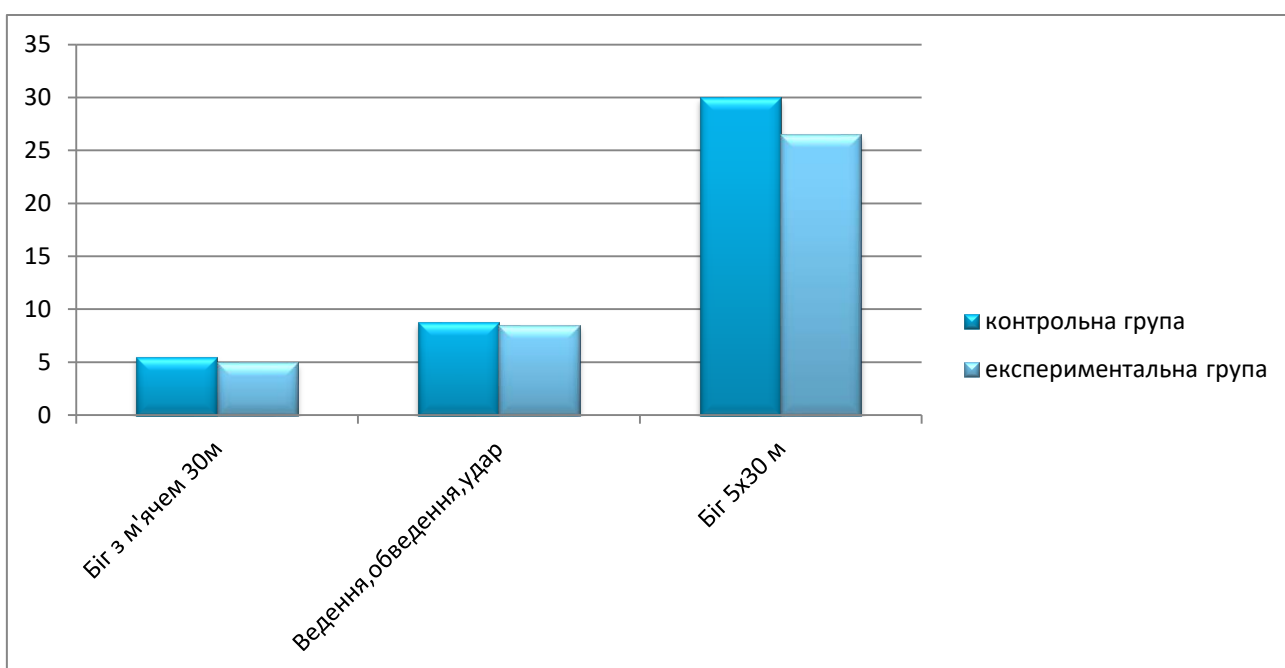
**Рис. 2. Рівень технічної підготовки юних футболістів на початку експерименту**

Після проведення експерименту ми отримали наступні результати. У першому випробуванні «Біг з м'ячем» 30 м спортивний результат

контрольної групи покращився на 0,31 секунди та став дорівнювати  $5,24 \pm 0,02$  секунд, в експериментальній групі результат покращився на 0,45 сек. та став  $4,97 \pm 0,02$  сек. Результати обох груп мають достовірні відмінності  $p < 0,001$ .

У другому випробуванні «Ведення м'яча, обведення 4 стійок, удар по воротам», в контрольній групі час на подолання тесту знизився на 0,32 сек. й став  $8,42 \pm 0,08$  сек., в експериментальній групі час знизився на 0,47 сек., й став дорівнювати  $8,13 \pm 0,03$  сек. Різниця в результатах обох груп виявилася достовірною  $p < 0,001$ .

У третьому випробуванні «Човниковий біг» 5 разів x 30 метрів, час на подолання дистанції знизився на 1,89 сек., й став рівним  $28,24 \pm 0,52$  сек., а в експериментальній групі на 3,38 сек., й став  $26,56 \pm 0,26$  сек. Достовірні відмінності виявились  $p < 0,001$  (рис. 3).

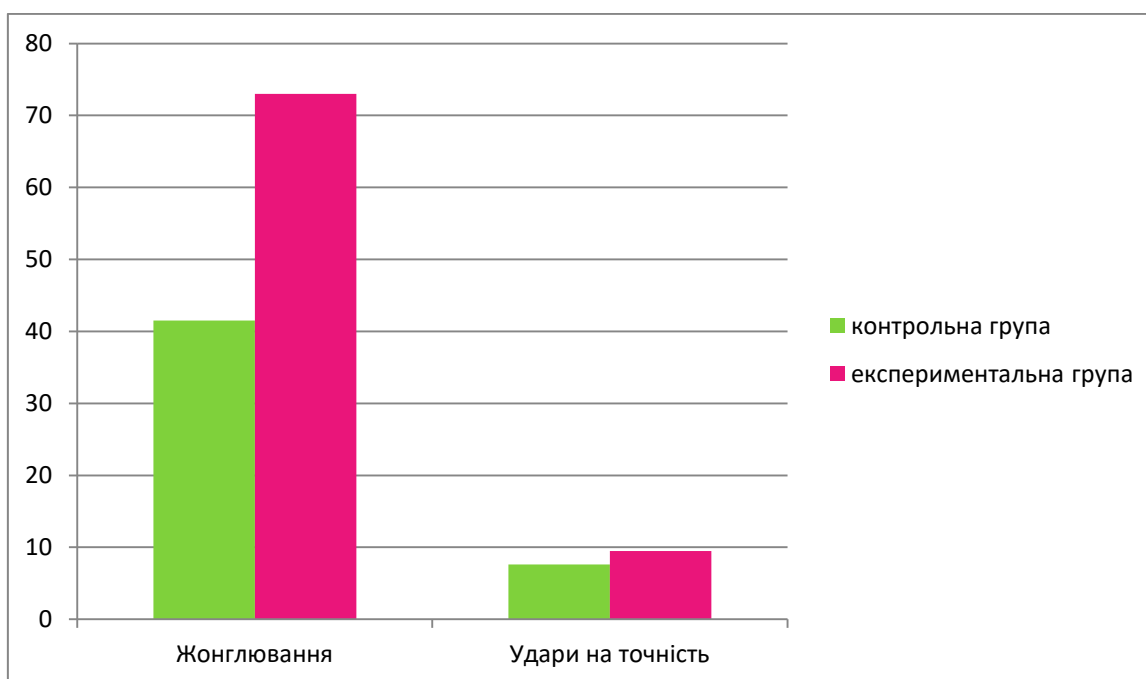


**Рис. 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей юних футболістів наприкінці експерименту**

У четвертому експерименті «Жонглювання м'ячем» у контрольній групі результат збільшився на 16 ударів та становив в середньому 56 ударів, а в експериментальній – на 32 удари й становив 74 удари. Достовірність різниці висока й становила  $p < 0,01$ .

У п'ятому випробуванні «Удари по воротах» (на точність), результат в контрольній групі в середньому покращився на 1,16 ударів й став  $8,41 \pm 0,31$  ударів, а в експериментальній групі – на 1,94 удари й став  $9,44 \pm 0,12$  ударів. Достовірність відмінностей становила  $p < 0,001$  (рис. 4).

Таким чином, запропонована програма сприяла розвитку як фізичних, так і технічних можливостей юних футболістів.



**Рис. 4. Рівень технічної підготовки юних футболістів наприкінці експерименту.**

### **3.4. Техніка безпеки під час занять футболом.**

Практика свідчить якщо не дотримуватися правил поведінки та безпеки на уроках фізкультури обладнання та інвентар можуть стати причиною тяжких травм та каліцтв. Особливо поширеною причиною травматизму є

прагнення слабких учнів не поступатися своїм сильнішим і спритнішим одноліткам. Тільки знання та виконання учнями правил техніки безпеки знижує небезпеку травматизму на заняттях фізичної культури не тільки на спортивних майданчиках, а й у вільний від уроків час.

Основні положення техніки безпеки:

- до занять з футболу допускаються тільки учні основної медичної групи які прослухали інструктаж та ознайомилися з технікою безпеки на уроці.
- учні допускаються до уроків тільки в спортивній формі відповідного зразку.
- учні можуть бути не допущені до заняття, за не наявності відповідної форми, хвороби або поганого самопочуття.
- заняття починаються і закінчуються згідно з затвердженим розкладом школи.

Обов'язки учня:

- бережно відноситися до спортивного інвентарю та обладнання, не використовувати його для не цільового виконання.
- бути уважним при переміщенні по стадіону або спортивній залі.
- знати і виконувати інструкцію техніки безпеки.

На уроках фізкультури з елементами футболу учні здають програмні нормативи, тому вони повинні дотримуватися певних вимог:

- без дозволу вчителя заборонено брати и кидати м'ячі;
- обов'язково виконувати загальну та спеціальну розминку;
- при виконанні прав з м'ячами передавати м'ячі потрібно точно та повільно по команді вчителя зупиняти м'яч ногою;
- під час роботи з м'ячом бути уважним, концентрованим, виконувати команди та вказівки вчителя;
- під час навчальної гри дотримуватися правил, поводити себе коректно до гравців протилежної команди.

Для запобігання створення травматичних ситуації під час заняттями футболу, учні повинні:

- уважно слухати пояснення до будь якої вправи чи рухової дії і правильно її виконувати;

- брати інвентар і виконувати з ним вправи тільки з дозволу вчителя;

- виконувати вправи тільки на справному обладнанні;

- при виконанні вправ в руховому потоці дотримуватися дистанції та інтервалу;

- бути уважним при переміщенні на майданчику: не заважати іншим, не ставити підніжок, уникати зіткнень.

Такі легкі і всім знайому правила при їх виконанні можуть значно поліпшити як організаційну частину уроку так і основну. Це може полегшити не тільки роботу для учителя фізичної культури , а також прививає у дітей певну дисципліну , відповідальність, самоконтроль тощо.



## ВИСНОВКИ

Узагальнення опрацьованого матеріалу та літератури свідчить про недостатню рухову активність молодого покоління, що підтверджується результатами експерименту. Відображається це в низькому рівні розвитку фізичних якостей, незадовільному стані здоров'я, та посереднього прояву індивідуальних властивостей.

Організація занять фізичною культурою для здобувачів освіти старших класів загальноосвітніх шкіл з елементами футболу має доповнити програму та поліпшити становище ситуації в даний момент. У зв'язку з цим, актуальним стає визначення впливу на організм старшокласників регулярних занять футболом.

Розвиток провідних якостей під час занять футболом проходять більш ефективно з включенням спеціальних (авторських) тренувальних програм. Важливою особливістю футболу є універсальний набір фізичних вправ. Заняття футболом дають вплив одразу на рухову і психологічну сфери учнів. При цьому ігровий процес відрізняється складністю та різноманіттям рухів, до яких зазвичай можуть бути залучені практично всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку провідних фізичних якостей підлітків. Найбільш ефективними методиками розвитку фізичних якостей виявилися спеціальні програми, які можуть використовуватись протягом певного періоду часу та застосовуватися як на уроках фізичної культури, так і у позакласній та секційній роботі. Ця програма складається з чотирьох навчально-тренувальних модулів:

- навчально- тренувальний модуль «Швидкість»;
- навчально- тренувальний модуль «Сила та гнучкість»;
- навчально- тренувальний модуль «Витривалість»;
- навчально- тренувальний модуль «Спритність та координація».

Запропонована програма повинна вирішити проблему розвитку провідних фізичних якостей підлітків і навчанню їх техніки гри в футбол. Проведений експеримент показав , що в даній підборці відбулися позитивні

зміни в рівні розвитку всіх без винятку фізичних якостей підлітків, а найбільшого ефекту було досягнено в підвищенні рівня швидкості.

Таким чином, розроблена і реалізована програма, спрямована на розвиток провідних якостей підлітків в процесі навчання футболу, показали свою ефективність

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аникин А.И., Туркунов Б.И. Физическая культура в школе. Харків, 2005. 17-21с.
2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський, 2011. – 368 с.
3. Бальсевич В.К. Фізична культури для всіх і кожного. Київ: фізкультура і спорт, 2009. 111с.
4. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань, 2010. 52с.
5. Босенко А. Педагогічні науки:теорія, історія,інноваційні технології: науковий журнал. МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2017. 35-48с.
6. Васильчук А.Г. Використання навчальної комп'ютерної програми з футболу у процесі удосконалення технічної майстерності старшокласників. Вінниця: ВДП, 2006. 18-22с.
7. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі: навчальний посібник. Чернівці: Знання, 2009. 234 с.
8. Віхров К. Фізичне виховання в школі. Тернопіль, 2009. № 1. 2-3с.
9. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
10. Войцеховський В.В. Фізичне виховання в рідній школі. Тернопіль, 2016. 22-25с.
11. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України 2016. 464 с.
12. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Человек, 2009. 272с.
13. Горшкова Н. Б. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Харків, 2005. с. 130–133.

14. Гужалковський Л.А. Розвиток рухових якостей у школярів. Харків, 2011. 88с.
15. Гура Н.О. Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2008. 22-25с.
16. Дорошенко Е.Ю. Олімпійський і професійний спорт. Київ: НУФВСУ, 2014. 44 с.
17. Дейкун М.П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання. Київ, 2015. 248с.
18. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. Харьков: Физкультура и спорт, 2008. 150 с.
20. Зінченко О.О. Уроки з футболу в школі: навч. посіб. Чернівці, 2012. 214 с.
21. Карнечук С.П. Самовиховання особистості. Київ, 2015. 129с.
22. Костюкевич В.М. Олімпійський і професійний спорт, Київ: НУФВСУ, 2012. 41 с.
23. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки( на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. с. 31-34.
24. Круцевич Т.Ю. Контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків і юношей. Київ : НУФВСУ, 2009. 195 с.
25. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
26. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. Київ, 2010. 1184с.
27. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2011. 271с.
28. Лукашенко А.І. Фізичне виховання в школах України. Київ, 2019. С. 4-5.

29. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально - методичний посібник. Дні-ськ: ДДІФКіС, 2014. 90с.

30. Москаленко Н. Спортивний вісник Придніпров'я: науково – практичний журнал. Дніпропетровський державний ін-т фіз. Культури і спорту. Дніпропетровськ : ТОВ «Інновація», 2016. №1. с. 196-200

31. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. 180 дисс. на здобуття наук. ступеня док. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 42 с.

32. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 150 с.

33. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371-377.

34. Пархоменко Л.К. Медицинские проблемы сохранения здоровья подростков в Украине. Киев, 2006. с. 321-326.

35. Платонов В. Н. Теорія та методика спортивного тренування. Київ, 2013. 352с.

36. Пруднікова М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Збірник наукових праць, ХДАФК. Харків, 2019. с. 205-208.

37. Рогачов Ю.В., Шалар О.Г., Фізичне виховання в школах України. Київ, 2017. С.7-13.

38. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів Київ, 2011. – 438 с.

39. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник. Київ, Олімпійська література, 2010. 439 с.
40. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
41. Складенко. Л. Здоров'я та фізична культура. Київ, 2016. С.35-36.
42. Столітенко Є.В. Фізичне виховання в школі. Харків, 2009. С.33-38 .
43. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания Киев: Физкультура и спорт, 2009. – 206 с.
44. Трапезникова С.С. Фізичне виховання в школах України. Харків, 2018. С.13-16.
45. Фіцула М.М. Педагогіка : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2010. 559 с.
46. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів. Луцьк: Надстир'я, 2009. 364 с.
47. Шаповал В.М., Бурла О.М.. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції,(29-30 квітня 2010р., м. Суми) . Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. С.79-81.
- 48.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. кн. Богдан, 2013. 272 с.
49. Шиян Б.М., Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: навчальна книга. Богдан, 2008. 276 с.
50. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, 2013. 248 с.