

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
освітньою програмою Фізичне виховання

на тему: **«ОРГАНІЗАЦІЯ ДОЗВІЛЛЄВИХ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ ІЗ  
ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Ганкевича Дмитра Кириловича  
Науковий керівник: Пальчук М. Б.  
к. фіз. вих., доцент  
Рецензент: Хрипко І. В.  
к. фіз. вих., доцент  
Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 4 від 24.11.2022 р.)  
Завідувач кафедри: Круцевич Т. Ю.  
д. фіз. вих., професор

---

Київ – 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>		4
<b>РОЗДІЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЄВИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ</b>	7
1.1	Особливості організації дозвіллевих занять для дітей підліткового віку	7
1.2	Фубол, як засіб удосконалення фізичного розвитку та підготовленості підлітків	12
	Висновки до розділу 1	20
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	21
2.1	Методи дослідження	21
2.1.1	Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури	21
2.1.2	Антропометричні методи дослідження	21
2.1.3	Фізіологічні методи дослідження	22
2.1.4	Педагогічні методи дослідження	23
2.1.5	Методи математичної статистики	25
2.2	Організація дослідження	26
<b>РОЗДІЛ 3</b>	<b>ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ДОЗВІЛЛЄВИХ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ</b>	27
3.1	Оцінка ефективності програми дозвіллевих занять підлітків з використанням засобів футболу	27
3.2	Структура та зміст програми дозвіллевих занять підлітків з використанням засобів футболу	34
	Висновки до розділу 3	43
<b>ВИСНОВКИ</b>		45

<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b>	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	55

## ВСТУП

За даними ВООЗ кожен другий підліток в Україні має відхилення у стані здоров'я, через фактори зовнішнього впливу та відсутність основних критеріїв здорового способу життя. Згідно з даними науково-методичної літератури, здоров'я людини, залежить від різних чинників, серед яких рухова активність займає провідне місце. Сучасний стан гіподинамії, обумовлений недостатнім задоволенням біологічної потреби в русі. Молодь все більше захоплюється комп'ютерними іграми та віртуальним спілкуванням. У зв'язку з цим актуальною є проблема залучення дітей до ведення здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності. Незважаючи на велику кількість сучасних різновидів рухової активності, відсоток підлітків, охоплених різними видами занять, є низьким [15, 16].

Вирішити означені проблеми можна шляхом залучення підлітків до змістовного дозвілля. Забезпечення безпосередньої участі підлітків у тих видах дозвілльєвої діяльності, які є для них найбільш привабливими та цікавими – шлях до формування особистісних якостей, розвитку творчих здібностей, змістовному й активному проведенню дозвілльєвого часу. Друга вимога щодо організації підліткового дозвілля полягає в тому, що воно, безсумнівно повинно бути різноманітним, цікавим, розважальним і ненав'язливим. Зрозуміло, отут важливі як зміст, так і форма запропонованих занять, розваг, які мають відповідати потребам та інтересам підлітків, органічно сприйматися юнаками і дівчатами.

Футбол як органічна складова фізичної культури і спорту є частиною культурного життя суспільства, яка сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини, розвитку її фізичних і морально-вольових здібностей. Цей популярний вид дозвілля охопив усі верстви населення, зокрема дітей та молодь. Футбол у нашій країні сприймається не просто як спортивна гра, а і як соціальне явище, вкрай необхідне та корисне. Запровадження

футболу в закладах освіти ще більше популяризує гру та найголовніше сприяє залученню підлітків до здорового способу життя, позбавляє їх впливу сумнівних компаній.

У зв'язку з цим, на наш погляд, вирішення питань, пов'язаних із використанням засобів футболу під час організації дозвілля підлітків є актуальним.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми дозвіллевих занять підлітків з використанням засобів футболу

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз сучасної науково-методичної літератури щодо особливостей використання футболу в процесі дозвіллевих занять
2. Обґрунтувати та розробити програму дозвіллевих занять підлітків з використанням засобів футболу
3. Визначити вплив дозвіллевих занять з футболу на показники фізичної та технічної підготовленості підлітків

**Об'єкт дослідження** – дозвіллеві заняття з використанням засобів футболу

**Предмет дослідження** – вплив занять з футболу на показники фізичної підготовленості підлітків

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Практична значущість** отриманих результатів дослідження полягає у можливості їхнього використання керівниками позашкільних закладів та тренерами-викладачами в процесі планування та проведення дозвіллевих занять з футболу для підлітків.

**Теоретична значущість** проведеного дослідження полягає у розширенні даних щодо ролі дозвіллевих занять у забезпеченні

фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності підлітків, особливостей організації занять з футболу та їхнього впливу на показники фізичної підготовленості підлітків.

**Структура роботи.** Робота представлена на 60 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку використаних джерел. Робота проілюстрована 5 таблицями, 6 рисунками. Список використаних джерел включає 67 найменувань.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЄВИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Особливості організації дозвіллевих занять для дітей підліткового віку

Дослідження змісту та організації вільного часу спочатку були орієнтовані на аналіз позаробочого часу та виникли етапі високого рівня суспільно-економічного розвитку.

Одним із найбільш поширених видів спорту серед дітей середнього шкільного віку є футбол, оскільки він характеризується високою емоційністю, розвиває рухові якості, виховує сміливість і дисциплінованість. Систематичні заняття футболом, окрім підвищення загального рівня рухової активності, всебічно впливають на організм школярів, удосконалюють його функціональну діяльність, забезпечують правильний фізичний розвиток

Нарощування темпів виробництва, пов'язана з цим тривалість робочого дня, переважання монотонного механічного праці призводили до скорочення вільного часу та його нестачі не тільки для фізичного, а й, головним чином, для психологічного відпочинку людей. Ця ситуація призвела до руйнівних наслідків для людини праці і, як наслідок, виявила необхідність певним чином організованого вільного часу, який отримав назву – «дозвілля».

З. Фрейдом було обґрунтовано важливість дозвілля для психічного та душевної рівноваги людини, оскільки в ній реалізується та сторона особи, яка залишається нереалізованою або навіть пригніченою в професійну працю [7]. Інтерес до вивчення дозвілля породив поряд з раціональними теоріями та соціально-утопічні уявлення про те, що настане

епоха високого розквіту людської особистості, коли дозвілля замінить собою працю і стане домінуючою, а не супутньою діяльністю людини.

У сучасних соціологічних та психологічних дослідженнях форми дозвілля поділяються, насамперед, за способом їх проведення – на активні та пасивні. До перших відносяться всі діяльні різновиду дозвілля, до других – пасивне сприйняття «продукції» товариства споживання.

Для нашої роботи мають значення соціологічні висновки про сутності, зміст та особливості активного дозвілля.

Дозвілля має діяльну природу, тобто. не є виключно пасивний відпочинок. Особливостями дозвілля є її необов'язковий, вільний та добровільний характер, безкорисливість, а також відповідність потреби людини у самовираженні [2].

Як і будь-яка діяльність, дозвільна діяльність є цілеспрямованою, систематичною, результативною, що дозволяє говорити про можливість її спеціальної організації. Якщо розглядати дозвільну діяльність загалом, то вона диференціюється на кілька груп:

- освітня дозвілля, яка задовольняє пізнавальні інтереси та потреби особистості, що виходять за рамки його професійні інтереси або доповнюють їх; до неї відносяться, наприклад, всі види та форми пізнавальної діяльності, що збагачують дітей та підлітків новими знаннями, вміннями та навичками, а також усі види та форми самоосвіти;

- аматорська та громадська дозвілля, задовольняюча потреба особистості реалізації своїх спеціальних здібностей, що не належать до сфери професійної діяльності (наприклад, художніх, спортивних та інших.), і навіть потреб у суспільно корисної діяльності (наприклад, волонтерство, охорона природи та ін);

- комунікативна дозвілля, що реалізує одну з головних людських потреб – потреба у спілкуванні, причому у спілкуванні з людьми, які поділяють спільні інтереси; до неї відносяться різноманітні форми ігор з



дітьми, організація діяльності клубів з інтересів, ігрових кафе, тематичних зустрічей та ін;

- пасивний відпочинок, який, як правило, зводиться до відмови від активної діяльності, а в сучасному соціумі все частіше – у перегляді продукції ЗМІ, проведення часу в соціальних мережах, використання ІКТ-технологій (комп'ютерних ігор тощо).

У підходах до розуміння сутності дозвілля досі немає єдності. Початкова думка на дозвілля як на поняття, тотожне поняття «вільні часи», досить довго займала провідні позиції.

Так, у «Тлумачному словнику живої мови» В. І. Даля представлено таке визначення: «пуста людина – вміє, здатний до справи, спритний, майстерний» [4]. На початку ХХ століття утвердилося розуміння «дозвілля» як «досягнення, здібності, можливості людини проявити себе у вільний час від роботи час» [1].

У Педагогічному енциклопедичному словнику ми знаходимо визначення дозвілля, як «частини позаробочого часу, що залишається у людини за вирахуванням непорушних, необхідних витрат» [6].

В даний час можна виділити, принаймні, три різні дослідних підходів у вивченні дозвілля: філософський, гуманітарний та економічний.

У рамках філософського підходу віддані людині форми дозвілля розглядаються як найважливіша характеристика процесу вікового розвитку (Г.В.Ф. Гегель), а також у контексті теорії діалектики. У діалектичній концепції К. Маркса поняття «дозвілля» та «вільний час» вперше розходяться і встановлюється їхня кореляція.

Перший визначається як «послідовний процес відновлення людських сил та їх розвиток», а друге – «як час, що представляє собою дозвілля, і час більш піднесеної діяльності» [5].

Цінність дозвільної діяльності для підлітків полягає в тому, що вони отримують можливість добровільно, вільно та самостійно спробувати себе в різних соціальних ролях, недоступних їм (з різних причин) в умовах сім'ї

та школи. Добровільність, свобода вибору та самостійність дозволяють підліткам задовольнити такі природні та високо значущі для даного вікового періоду потреби, як не залежність, самооцінка, свобода, самовираження, нереалізованість яких часто призводить до демонстративного асоціальної поведінки.

Для організації дозвільної діяльності старших підлітків важлива типологія, запропонована О. В. Гімазетдіноюю та В. К. Крючком, які диференціюють «реальне дозвілля» і «уявне дозвілля» [3]. Під реальним, або «суспільно корисним», дозвіллям розуміється діяльність, орієнтована на єдність інтересів особистості та суспільства, що створює відносну свободу з комплексу необхідних повсякденних справ, відпочинку, самоактуалізації, розваги.

У дозвільній діяльності у дітей та підлітків формується особливий мікросоціум, що дозволяє їм освоювати різноманітні соціальні ролі, ідеали, еталони, норми, тим самим забезпечується сприятливий процес соціалізації.

Дозвілля може стати важливим фактором фізичного та морального розвитку дітей. Улюблені заняття в дозвілля підтримують емоційне здоров'я, сприяють виходу зі стресів і дрібних занепокоєнь. Особлива цінність оптимально організованого для підлітка дозвілля полягає в тому, що він може допомогти дитині реалізувати її найкраще, що в ньому є, відкрити нові творчі здібності.

Найбільші можливості для досягнення цієї мети надають канікули. Канікули становлять значну частину вільного часу підлітка, тому в цей час діти відновлюють здоров'я, розвивають творчий потенціал, задовольняють свої індивідуальні інтереси, відпочивають від навчання в школі.

Оскільки дозвілля ідентифікується з дією, активністю, він залежить від соціальних відносин, а звідси – і від міжособистісних зобов'язань, таких, як контракти і навіть домовленості.

Головна умова дозвілля – пошук стану задоволеності. Це стан може бути позбавлений будь-якої напруги, концентрації розумової діяльності, але досягається воно завдяки самодисципліні, добровільним зусиллям чи навіть спрямованості на винагороду.

Головна мета дозвільної діяльності – створення умов для повноцінного розвитку особистості підлітка, розвиток емоцій, творчих здібностей, мовленнєвих навичок, вольових якостей, естетичного ставлення до навколишнього світу, пізнавальних здібностей, здібностей до самовираження. А також створення умов емоційного, фізичного розвантаження, ситуації успіху, виховання в учнів самостійності, самодисципліни, самоповаги, впевненості в успіху, що особливо необхідно при підготовці до змагань, відновлення після ігор та змагань.

Вся дозвільна діяльність спрямована на те, щоб кожен підліток міг саме реалізуватися, отримати можливість компенсації відсутності уваги близьких та рідних людей – батьків.

Особливістю побудови дозвільної діяльності є те, щоб заходи давали можливість відпочити, відновитися після виснажливих тренувань, а не в жодному разі не бути нав'язаними і такими, що приносять дискомфорт.

Особливо слід виділити виховні та освітні функції дозвілля. На погляд може здатися, що вони значимі переважно дітей і юнацтва. Справді, у період соціалізації та індивідуального розвитку особистості дозвілля набуває величезного виховного значення. Разом з тим ці функції залишаються найважливішими і в більш зрілому віці людини. У цей час йому меншою мірою, але все ж таки необхідно розширювати кругозір, зберігати соціальні зв'язки, відгукуватися на вимоги часу. У дорослих подібні процеси дослідники називають не вихованням, а вторинною соціалізацією, що за суті теж пов'язано з індивідуальним розвитком. Дозвілля має в своєму розпорядженні широкими можливостями здійснювати цю вторинну соціалізацію дорослих та літніх людей з найбільшим ефектом.

Система організації дозвілля визначається інтересами та потребами молодих людей у вільний час. Потреби у сфері дозвілля мають певну послідовність прояву. Задоволення однієї потреби породжує зазвичай нову. Це дозволяє змінювати вигляд діяльності та збагачувати дозвілля. У сфері дозвілля має здійснюватися перехід від простих форм діяльності, але все більш складним, від пасивного відпочинку – до активного, від задоволення глибших соціальних та культурних прагнень, від фізичних форм рекреації – до духовним насолодам, від пасивного засвоєння культурних цінностей до творчості тощо.

На юних підлітків, дозвілля яких сформовані на занятті футболом на етапі початкової підготовки, ефективно та адекватно впливають розроблені спільно з тренером (куратором) та психологом комплексні заходи, правильне застосування яких забезпечить формування мотивації, корекцію самооцінки та розвиток самовдосконалення.

Відповідно тематики дипломної роботи, розглянемо значення та роль футболу при формуванні дозвіллевих занять для підлітків, а також у фізичному вихованні в цілому.

## **1.2. Футбол, як засіб удосконалення фізичного розвитку та підготовленості підлітків**

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура та спорт – загально визнані матеріальні та духовні цінності суспільства в цілому та кожної людини окремо. Не випадково в останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру як про стійку якість особистості.

Футбол несе в собі багато істотних ознак культури взагалі і фізичної культури зокрема. Перш за все тому, що в його сфері здійснюється діяльність, яка спрямована на вдосконалення, перетворення природних даних людини як відносно фізичних якостей, так і рухових навиків, формується культура тіла і руху, а також культура поведінки, спілкування,

пізнання. Найактивнішим фактором формування особистості тут виступає колектив. А команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють разом; якщо досягнута психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчать один в одного тощо.

Футбол являє собою такий вид спорту, який найбільшим чином сприяє різнобічному фізичному розвитку людини і разом з тим ставить організму виключно високі вимоги.

Гра у футбол, пов'язана з необхідністю підтримувати високу працездатність протягом тривалого часу і виконувати роботу максимальної інтенсивності на фоні значного загального стомлення і стресу, вимагає високої стійкості у взаємозв'язку функціональних систем. Тому технічні та тактичні вміння футболістів проявляються в грі з належною ефективністю лише на тлі високого рівня їх фізичної підготовленості.

Заняття футболом виробляють здатність швидко освоювати рухові дії і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановкою. Спритність в футболі проявляється в рухах з м'ячем, без м'яча, в постійно мінливих ігрових ситуаціях. Пересування, пов'язані з веденням, обведенням, відбором і ударами по м'ячу, вимагають від гравців найширшого прояви координаційних можливостей. Крім цього рухова діяльність у футболі протікає в умовах єдиноборства і постійно мінливих зовнішніх умов (стан поля, глядачі, погода), що вимагає високого прояву спритності.

Всі спортивні ігри різні за характером та інтенсивністю психологічного навантаження, і футбол не є винятком. Під час гри футболісти відчувають стрес, який неодмінно впливає на спортивну і технічну майстерність.

Заняття футболом виробляють здатність швидко опановувати руховими діями і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановки. Спритність у футболі проявляється в рухах з м'ячем,

без м'яча, в постійно мінливих ігрових ситуаціях. Пересування, пов'язані з веденням, обведенням, відбором і ударами по м'ячу, вимагають від гравців прояву координаційних можливостей. Крім цього, рухова діяльність у футболі протікає в умовах єдиноборства і постійно мінливих зовнішніх умов (стан поля, глядачі, погода), що вимагає високого прояву спритності. Футбол – потужний засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту.

Мета формування дозвіллевих занять для підлітків, зокрема з використанням футболу - формування різнобічно фізично розвиненої особистості, здатної активно використовувати цінності фізичної культури для зміцнення та тривалого збереження власного здоров'я, оптимізації трудової діяльності та організації активного відпочинку. Це досягається шляхом формування стійких мотивів та потреб підлітків у дбайливому ставленні до свого здоров'я, цілісному розвитку фізичних та психічних якостей, творчому використанні засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Фізкультура – це можливість як підтримати здоров'я дітей, а й навчити любити своє здоров'я, а головне, вкласти у голови хлопців переконання, що заняття фізкультурою сприяють повноцінному розвитку. Це завдання фізичного виховання.

Фізичне виховання є одним із найважливіших складових єдиного виховно-освітнього процесу формування зростаючої особистості. Істотне місце у комплексі засобів фізичного виховання займають спортивні ігри, в тому числі і футбол.

Футбол, як командна спортивна гра, більшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку школяра. Ігрова ситуація, що постійно змінюється, безперервна боротьба за м'яч пов'язані з найрізноманітнішими рухами і технічно-тактичними діями. Сучасний футбол відрізняється складністю та різноманітністю технічних прийомів. Систематичне заняття футболом, участь у змаганнях з цього виду спорту всебічно впливають на

майбутніх футболістів: удосконалюється функціональна діяльність їх організму, забезпечується нормальний фізичний розвиток. Заняття футболом сприяє також вихованню цілого ряду позитивних якостей та рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повагу до партнерів чи суперників у іграх, свідомої дисципліни, активності, почуття відповідальності, пунктуальності. Це ще раз підтверджує істину: фізичне виховання тісно пов'язане із моральним вихованням.

Футбол – воістину один із наймасовіших та найулюбленіших видів спорту. Його популярність серед дорослих та дітей надзвичайно велика. Футбол приваблює своєю видовищністю, різноманітністю технічних і тактичних прийомів боротьби, емоційністю, злагодженістю дій команди спортсменів [18]. Крім того, це ефективний засіб зміцнення здоров'я. Користь футболу полягає у розвитку у дитини не тільки фізичних даних, а й лідерських якостей, колективного мислення, навичок планування, які так необхідні сучасній людині, щоб досягати високих результатів не лише у спорті, а й у житті.

Вплив на фізичний стан організму, завдяки заняттям футболом, суттєвий, зокрема:

#### 1. Зміцнює кістки.

Не дивлячись на те, що в футболі футболісти часто отримують травми ніг, науково доведене, що постійні заняття футболом зміцнюють кісткові м'язи, а також підвищують швидкість відновлення кісток [19].

#### 2. Підвищує витривалість.

Футбол впливає на витривалість, анітрохи не гірше чим біг. Відповідно, цей вигляд спорту впливає позитивний чином на стан серцево-судинної системи. У людей, які займаються футболом, серце здатне легко пристосуватися як до розумових, так і фізичним навантаженням, у них практично не буває непритомності або тахикардії.

3. Поліпшує реакцію і тренує розумові здібності [20]. У футболі головне - не прозивати м'яч. Футболісти завжди повинні вмить реагувати на подачі від гравців противника або ж гравців своєї команди, вони завжди повинні стежити за м'ячем і повинні уміти у час забивати його у ворота. Таке постійне спостереження за грою, значно впливає на швидкість реакції і тренує кмітливість.

4. Крім поліпшення властивостей кістковою тканини вчені відмічають позитивну динамію в роботі серцево-судинної системи, і з боку органів дихання, у людей що займаються спортом спостерігається значне зниження загального холестерину в крові, що відбивається на зменшенні процесу утворення атеросклеротических бляшек в судинах головного мозку - в зв'язку з цим поліпшується робота і нервової системи, ниркоподібних судинах, в коронарних судинах, і судинах нижньої кінцівки [19].

Останніми роками гра у футбол значно інтенсифікувалася, що, зрештою, ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри і між окремими гравцями команди.

Дослідженню різних сторін спеціальної фізичної підготовленості футболістів присвячений ряд робіт.

Проте наявні наукові дослідження в цій області були направлені, як правило, на вивчення окремих сторін підготовленості або рухових здібностей в різній мірі впливаючих на рівень спортивних досягнень у футболі. Так, деякими з наведених авторів досліджувалися показники швидкості, стрибучості, різних видів витривалості. Проте систематизувати і використовувати наявні відомості їх різноплановості практично неможливо. Крім того, більшість досліджень відносяться до 70-80 років і проводилися із залученням контингенту дорослих спортсменів високої



кваліфікації або дітей шкільного віку. При цьому, як показує аналіз методичних матеріалів і досвіду практики фізична підготовка юних футболістів, в основному, спирається на рішення оздоровчих і загальноосвітніх задач, часто без урахування специфіки змагальної діяльності, і раціонального співвідношення в розвитку рухових якостей.

Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму того, що займається. А це можливо лише в процесі різносторонньої фізичної підготовки, коли, разом з розвитком основних фізичних якостей, приділяється увага і розвитку спеціальних якостей для футболу.

Розвиток у футболістів-початківців фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навиками роблять безпосередній вплив на всі сторони їх підготовки, але понад усе сприяють підвищенню рівня технічної і тактичної підготовленості. Фізично підготовлені майбутні спортсмени, як правило, володіють і стійкішою психікою і здібністю до подолання психічних напружень. У них спостерігається більша впевненість в своїх силах, наполегливість у діях. Високі функціональні можливості дозволяє їм легше справлятися із стомленням, зберігати ефективність діяльності ефектних систем і на цій основі добиватися переваги в тактичній діяльності. Фізична підготовка розділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовленість футболістів-початківців. Вона є процесом, направленим на розвиток основних фізичних якостей і вдосконалення життєво необхідних рухових навиків.

Окрім цього, ця гра сприяє формуванню командного духу дітей. Футбол - це спорт, який є змаганнями різної важливості. Тут трапляються перемоги, а бувають і поразки. Спорт ставить дітей у різні життєві ситуації, дитина починає усвідомлювати, що є успіхи та невдачі. Що також

дуже корисно. Адже якщо людина ще в ранньому дитинстві зрозуміє, що не все в нашому житті так просто, як може здатися, тим більшим переможцем він опиниться в житті. Він зрозуміє, що для того, щоб бути успішним, потрібно багато тренуватися та працювати.

Діяльність футболіста характеризується постійною зміною інтенсивності виконуваних дій. М'язова робота високої інтенсивності перемежовується періодами відносного спокою і зниженої активності. Прискорення, стрибки, ривки, чергуються з рівномірним легким бігом, зупинками, ходьбою, і виконуються зі зміною напрямку, темпу і ритму руху. Така діяльність пов'язана із здійсненням певних фізичних навантажень і супроводжується значними функціональними зрушеннями в протіканні вегетативних процесів, в першу чергу обміну речовин, кровообігу і дихання.

Ігрова діяльність футболістів складається не тільки з стрибків, ходьби і бігу. В умовах жорсткого єдиноборства, діючи на граничній швидкості і тривалий час, футболіст повинен в найнеймовірніших вихідних позах (стрибок, підкат, одноопорне стан) ефективно володіти м'ячем, одночасно вирішуючи складні тактичні завдання.

Виховання морально-вольових якостей тісно пов'язане з патріотичним вихованням та психологічною підготовкою футболістів. Почуття патріотизму, обов'язок перед колективом, прагнення своєю перемогою на змаганнях підняти престиж школи, міста є потужним стимулом для систематичного тренування та перемоги на великих змаганнях. Все це, у свою чергу, сприяє вихованню наполегливості та завзятості, цілеспрямованості, волі до перемоги. Футбол дозволяє перевірити дитину, що називається, у всіх напрямках, виявити її сильні та слабкі сторони, причому слабкі, природно, підтягнути. Крім того (з особистого досвіду), він, зокрема, може докорінно змінити життя і долю людини. Уявіть собі, дитина погано навчається у школі, але раптом на обласних змаганнях стала призером. У цей момент у нього починається

нове життя. Змінюється самооцінка, з'являється авторитет серед однокласників, нарешті дитина пізнає смак перемоги. Наука перемагати — вона одна на всі випадки життя: у житті та у спорті. Вона виробляє вміння ставити мету та її домагатися. Отже, футбол сприяє як розвитку мускулатури, а й становленню характеру [19].

Футбол, як і інші ігрові види спорту, розвиває «бійцівські» якості, які просто необхідні в житті: суперницький дух вчить боротися і не відступати, навіть якщо матч був програний. Вчить приймати будь-які варіанти закінчення гри та робити правильні висновки [20].

А найголовніше - футбол допомагає відволікти від вулиці та норм поведінки, що диктуються нею.

Планомірна та цілеспрямована робота з фізичного виховання дає не лише кількісні результати (діти, граючи у футбол, займають призові місця), але слугує всебічному розвитку особистості. Набуваючи спортивних навичок, діти долучаються до моральних цінностей людства та конкретного суспільства.

Недарма кажуть: "Футбол - більше, ніж гра" [18].

Футбол, як командна спортивна гра, більшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку юного спортсмена. Постійно змінюється ігрова ситуація, безперервна боротьба за м'яч пов'язані з самими технічно-тактичними діями і різноманітними рухами. Сучасний футбол відрізняється різноманітністю і складністю технічних прийомів. Систематичне заняття футболом, участь у змаганнях з цього виду спорту надають всебічне вплив на майбутніх футболістів: забезпечується нормальне фізичний розвиток, удосконалюється функціональна діяльність їхнього організму. Заняття спортом сприяє також вихованню цілого ряду позитивних рис і якостей характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повагу до суперників або партнерам в іграх, активності, свідомої дисципліни. пунктуальності, спортивної етики, почуття відповідальності.

Тому заняття в секції футболу сприяють як фізичному, так і моральному розвитку підлітків та дітей. Заняття футболом дають можливість постійно вдосконалювати і розвивати роботу серцево-судинної системи, нервової системи, м'язового апарату, підвищувати загальну тренуваність юного спортсмена. Командний характер гри і високий технічно-тактичний рівень сучасного футболу висуває підвищені вимоги до всіх сторін психіки вихованців секції. Футбол виховує не тільки швидкість, спритність, силу, а й почуття колективізму, мужність, волю до перемоги.

### **Висновки до розділу 1**

У дозвільній діяльності у дітей та підлітків формується особливий мікросоціум, що дозволяє їм освоювати різноманітні соціальні ролі, ідеали, еталони, норми, тим самим забезпечується сприятливий процес соціалізації.

Дозвілля може стати важливим фактором фізичного та морального розвитку дітей. Улюблені заняття в дозвілля підтримують емоційне здоров'я, сприяють виходу зі стресів і дрібних занепокоєнь. Особлива цінність оптимально організованого для підлітка дозвілля полягає в тому, що він може допомогти дитині реалізувати її найкраще, що в ньому є, відкрити нові творчі здібності.

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура та спорт – загально визнані матеріальні та духовні цінності суспільства в цілому та кожної людини окремо. Не випадково в останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру як про стійку якість особистості.

Футбол, як і інші ігрові види спорту, розвиває «бійцівські» якості, які просто необхідні в житті: суперницький дух вчить боротися і не відступати, навіть якщо матч був програний. Вчить приймати будь-які варіанти закінчення гри та робити правильні висновки.

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

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури;
- антропометричні методи дослідження;
- фізіологічні методи дослідження;
- педагогічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

**2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури** застосовувався з метою визначення проблеми, ступеня актуальності питань, вирішуваних в ході досліджень, теоретичного обґрунтування мети та завдань роботи, аналізу результатів, які отримані в ході власних досліджень з різноманітних позицій. Проаналізована нами література дозволила визначити особливості дозвіллевої діяльності, а також можливість використання футболу як засобу удосконалення фізичного розвитку та підготовленості підлітків.

В ході дослідження було проаналізовано 67 джерел наукової літератури.

**2.1.2 Антропометричні методи дослідження.** Морфо-функціональний стан організму відображає комплексну характеристику міжсистемних зв'язків організму та розглядається як маркер здоров'я. Оцінка фізичного розвитку досліджуваного контингенту проводилась шляхом порівняння антропометричних ознак дітей із середніми показниками вікової-статевої групи.

Антропометричне обстеження проводили за допомогою стандартного інструментарію за класичною методикою: довжина тіла (ДТ)

вимірювалася ростоміром (см); окружність грудної клітки (ОГК) у стані спокою – сантиметровою стрічкою (см); маса тіла (МТ) визначалася на медичних вагах (кг).

Для вимірювання довжини тіла обстежуваний ставав на площадку прямо, спиною до шкали, торкаючись її міжлопатковою ділянкою, сідницями і п'ятками. Коліна при цьому розігнуті, п'ятки прилягають одна до одної, голова фіксується так, щоб зовнішні кути очей і верхній край зовнішніх слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. Рухому планшетку опускають до стискання з верхівкою голови.

Для визначення маси тіла використовували ваги медичні. Зважування проводиться без верхнього одягу і взуття, між прийомами їжі.

Окружність грудної клітки визначали з допомогою сантиметрової стрічки, яку розміщували спереду по середньогрудинній точці, ззаду – під нижніми краями лопаток.

**2.1.3 Фізіологічні методи досліджень.** Для визначення стану ССС оцінювались такі показники, як частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ).

ЧСС вимірювалася пальпаторно, пульс підраховується за 15 секунд з наступним перерахунком на 1 хвилину.

Вимірювання артеріального тиску здійснювалося за допомогою тонометра, слуховим методом Н. С. Короткова. Визначалися показники систолічного і діастолічного тиску.

Функціональний стан дихальної системи вивчали за результатами проб з довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) та на видиху (проба Генча), а отримані результати порівнювали із віковими нормами.

Проба Штанге полягає в тому, що обстежуваний в положенні сидячи виконував декілька повних дихальних рухів, а потім в кінці фази повного вдиху затримував дихання, замкнувши губи та затуливши ніс. Фіксувався

час від початку затримки дихання до першого скорочення діафрагми. В нормі показник становить 16-55 с.

Проба Генча – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів здійснював повний видих, закривав рот і затискав пальцями ніс. Час затримки дихання реєстрували секундоміром. В нормі показник становить 20-39 с.

**2.1.4 Педагогічні методи дослідження.** *Метод педагогічного спостереження.* Метод спостереження є одним із основних емпіричних методів педагогічного дослідження, який полягає у систематичному і цілеспрямованому сприйнятті педагогічних явищ з метою вивчення їх специфічних змін у конкретних умовах, а також у пошуку змісту цих явищ [36]. Педагогічне спостереження характеризується наявністю специфічних прийомів, реєстрацій факторів, які спостерігаються і наступною перевіркою результатів спостереження.

*Педагогічний експеримент.* Педагогічний експеримент є таким методом досліджень, при якому відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових умов, що відповідають меті дослідження [36]. Педагогічний експеримент – це своєрідно сконструйований і здійснений педагогічний процес, що включає принципово нові його елементи і здійснюється таким чином, що дає можливість глибше, ніж зазвичай, бачити зв'язки між різними його сторонами і точно враховувати результати внесених змін [36]. Педагогічний експеримент застосовувався нами з метою виявлення необхідних умов для вирішення поставлених завдань.

Педагогічний експеримент проводився на базі фізкультурно-оздоровчого центру «Голосієво». В процесі дослідження було сформовано групу з 20 підлітків 14-15 років, які протягом 3 місяців чотири рази на тиждень відвідували заняття з футболу.



*Педагогічне тестування* фізичної підготовленості використовувалось для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей на основі результату виконання комплексу рухових тестів:

1. Біг 60 м, с;
2. Човниковий біг 4x9 м, с;
3. Підтягування на перекладині, кількість разів;
4. Стрибок у довжину з місця, см;
5. Нахил з положення сидячи, см

Для оцінки технічної підготовленості підлітків було використано ряд тестів, представлених в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

Нормативи для оцінювання технічної підготовленості

Норматив	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
5 спроб обведення стояків (фішок)	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
5 ударів на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5

Продовження табл. 2.1

5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м	1 або жодного правильно виконаного кидку	2	3	4–5

**2.1.5 Методи математичної статистики.** Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики [21]. Використовувалась описова статистика з розрахунком наступних показників:

середнього арифметичного значення ( $x$ );

стандартного відхилення ( $S$ )

Перевірка вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювалася на основі критерію Шапіро-Уїлкі. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовувався параметричний критерій Стюдента для залежних вибірок, а в протилежному – непараметричний критерій Уїлкоксона.

При аналізі статистично значимої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності  $P=95\%$  (рівень значущості  $p=0,05$ ), а деякі гіпотези перевірялись при більш високому рівні надійності  $P=99\%$  (рівень значущості  $p=0,001$ ).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакету документів «Statistica 6.0» (StatSoft, США) та електронних таблиць

«Excel 2007» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

## **2.2. Організація досліджень**

Проведення досліджень здійснювалось у декілька етапів:

На I етапі (вересень 2021 – листопад 2021 рр.) було проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, який дозволив оцінити актуальність досліджуваної проблеми, визначити об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження.

II етап (грудень 2021 – серпень 2022 рр.) був присвячений освоєнню адекватних цілям і завданням роботи методів дослідження, узгодженню термінів проведення досліджень, розробці протоколів досліджень, розробці програми дозвіллевих занять з футболу для підлітків 14-15 років.

Робота на III етапі (вересень 2022 – грудень 2022 рр.) передбачала організацію та проведення експерименту з метою отримання нових теоретичних і експериментальних даних, які стосуються впливу дозвіллевих занять футболом на показники фізичного розвитку та підготовленості підлітків 14-15 років. На даному етапі була здійснена статистична обробка та аналіз даних, отриманих в процесі дослідження, сформульовані висновки, здійснено загальне оформлення кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ДОЗВІЛЛЄВИХ ЗАНЯТЬ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

#### 3.1. Структура та зміст програми дозвіллевих занять підлітків з використанням засобів футболу

Дані наукової літератури свідчать про те, що кожен другий підліток в Україні має відхилення у стані здоров'я, через фактори зовнішнього впливу та відсутність основних критеріїв здорового способу життя. Гіподинамія, притаманна більшості дітей підліткового віку, обумовлена недостатнім задоволенням біологічної потреби в русі. Молодь все більше захоплюється комп'ютерними іграми та віртуальним спілкуванням. У зв'язку з цим актуальною є проблема залучення дітей до ведення здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності. Незважаючи на велику кількість сучасних різновидів рухової активності, відсоток підлітків, охоплених різними видами занять, є низьким [15, 16].

Зазначене, свідчить про необхідність залучення дітей до дозвіллевих занять.

Зважаючи на високу популярність футболу серед дітей підліткового віку, нами була розроблена програма дозвіллевих занять підлітків з використанням засобів футболу.

**Мета програми** – сприяння фізичному розвитку, підготовленості та соціалізації дітей підліткового віку в процесі дозвіллевих занять футболом.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення ряду **завдань**, серед яких було виділено:

- 1) залучення дітей підліткового віку до регулярних занять футболом під час дозвілля;
- 2) сприяння розвитку фізичних якостей та, загалом, підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей підліткового віку;

- 3) удосконалення морфо-функціональних показників організму дітей підліткового віку;
- 4) сприяння успішній соціалізації підлітків в процесі дозвіллевих занять;
- 5) формування стійкого інтересу та звички до систематичних занять фізичними вправами, зокрема футболі, під час дозвілля.

Під час розробки програми нами були враховані методичні принципи фізичного виховання [36], принципи дозвіллевої діяльності та принципи соціалізації [67]:

принцип свідомості і активності передбачав свідоме та активне ставлення підлітків до занять футболі, загалом, та до навчального матеріалу, зокрема. Реалізація даного принципу полягала в поясненні мети та завдань занять, а також вправ та їхньої дії на організм. Загальновідомо, що усвідомлене ставлення до виконуваних вправ підвищує свідомість дітей, стимулює їхню активність в процесі заняття;

принцип систематичності. Досягнення позитивного ефекту у розвитку фізичних якостей, формуванні рухових умінь та навичок можливе лише за умови систематичного проведення занять, через певні проміжки часу, щоб навантаження систематично чергувалось із відпочинком. В результаті багаторазового повторення вправ відбувається вдосконалення техніки, розвиток фізичних якостей, підвищуються функціональні можливості організму;

принцип доступності полягав у виборі завдань, які відповідають віку, статі, рівню фізичної підготовленості підлітків. Поступово, з кожним наступним заняттям, величина навантаження повинна збільшуватись, а завдання – ставати складнішими. При цьому враховувався той факт, що завдання повинні бути посильними для кожного підлітка;

принцип наочності. Використання даного принципу, перш за все, включало показ та демонстрацію вправ, технічних і тактичних прийомів.

принцип індивідуалізації. Зазначений принцип передбачав урахування індивідуальних особливостей підлітків з метою найбільш сприятливого впливу на їхній фізичний розвиток та успішну соціалізацію.

принцип системності. Значний вплив на розвиток дитини має те середовище, в якому вона проводить багато часу. Перед усім, це звичайно ж сім'я. Проте, не варто применшувати роль шкільних колективів, як макросередовища, в якому дитина проводить по 5-6 годин на день, та яке має значний вплив на її соціальний розвиток. Ще одним мікросередовищем, котре здатне впливати як на фізичний, так і на соціальний розвиток дитини є гуртки та секції, які вона відвідує під час дозвілля. Тому, даний принцип передбачає вплив на особистість як мікро-, так і макросередовища, які тісно взаємодіють, взаємно впливають і взаємно детермінують одне одного;

принцип діяльності, який обумовлює активну взаємодію підлітка з іншими учасниками навчально-виховного процесу. Безпосередньо в процесі занять дитина вимушено контактує з іншими дітьми, обмінюється досвідом, спілкується, тобто відбувається безперервний процес засвоєння особистістю певних знань, умінь та навичок завдяки включенню в конкретну діяльність;

принцип двосторонньої взаємодії полягає у тісному взаємозв'язку підлітка із тим соціальним оточенням, в якому вона перебуває, а також взаємообумовленість процесу входження підлітка в систему суспільних відносин і водночас відтворення цих відносин в системі сімейних, товариських, навчальних, та інших зв'язків;

принцип особистої активності та вибіркової полягає у розгляді та включенні підлітка як активної ланки в процес соціалізації, спроможної активно діяти і самостійно вибирати соціальні умови власного розвитку та формувати власне «Я», виходячи з власного бачення ідеалів і переконань .

Серед принципів дозвіллевої діяльності, врахованих нами під час розробки програми варто виділити:

принцип системності, котрий передбачав організацію дозвіллевої діяльності підлітків з метою раціонального використання їхнього вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи, а також відволікання від асоціальної поведінки;

принцип добровільності, що передбачав певну незалежність дозвілля, відсутність регламентації з боку держави та інших структур, вільний вибір підлітком дозвіллевих занять;

принцип диференціації. Зазначений принцип, в першу чергу, передбачав урахування інтересів та вікових особливостей;

принцип доступності та якості дозвіллевих послуг, полягав у задоволенні потреб і запитів підлітків, які відвідували заняття, систематичне вивчення їхніх бажань;

принцип інтересу передбачав врахування інтересів підлітків та був спрямований на їх задоволення, пробудження нових потреб і запитів, формування нових духовних цінностей. Принцип інтересу передбачав відповідність дозвіллевих занять уподобанням підлітків.

Під час планування фізичних навантажень особлива увага приділялась інтенсивності виконуваних вправ. Інтенсивність навантажень контролювалась за показниками ЧСС. Під час занять вправи переважно виконувались із низькою (до 135 уд/хв), середньою (136-160 уд/хв) та великою (161–180 уд/хв) інтенсивністю.

Заняття мало традиційну структуру і включало: підготовчу, основну та заключну частини.

Заняття мало традиційну структуру і складалось з підготовчої, основної та заключної частин.

Метою підготовчої частини заняття була підготовка організму дітей до виконання основної роботи, створення психологічного настрою на майбутню діяльність.

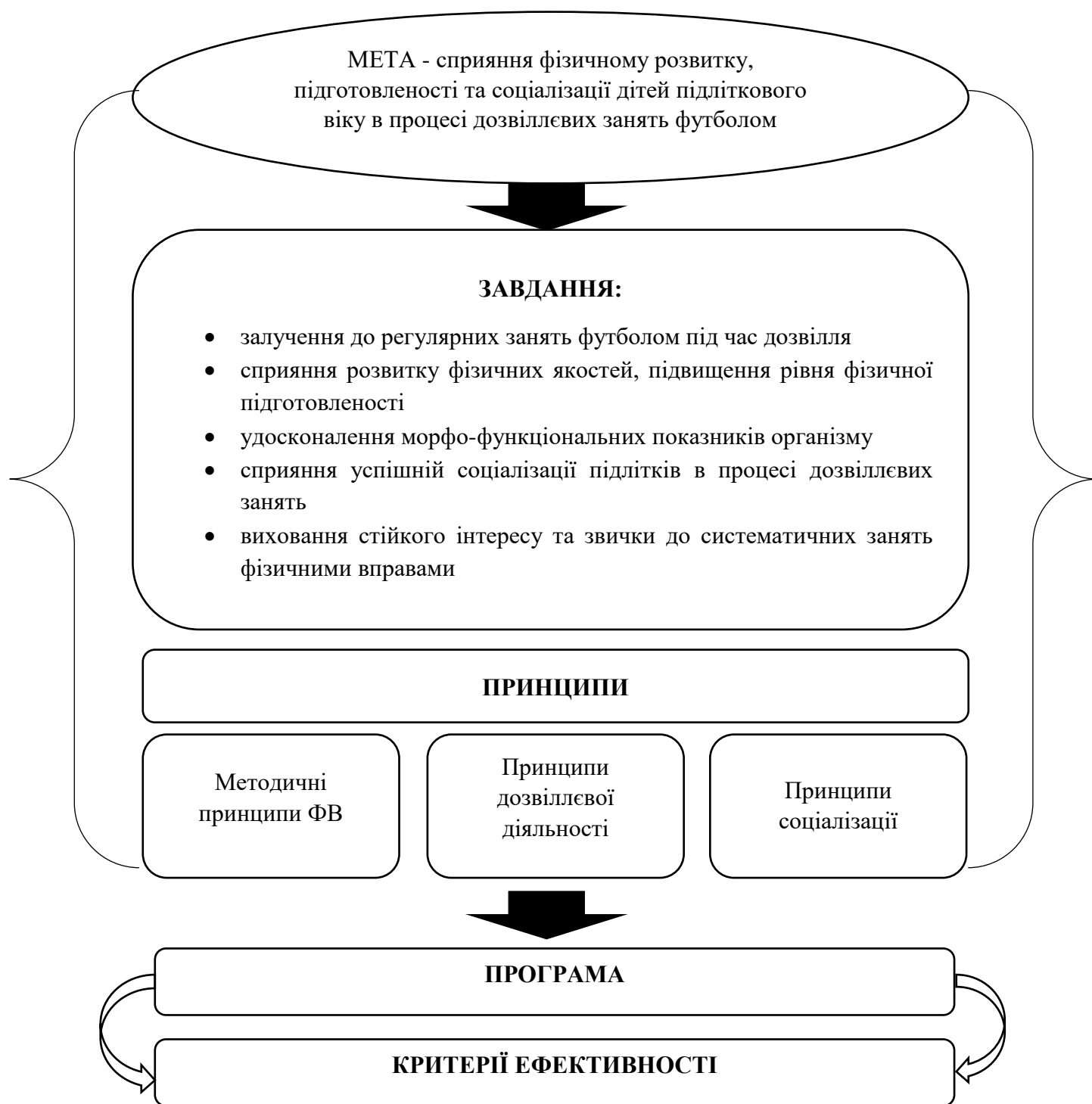


Рис. 3.1. Схема програми дозвіллевих занять підлітків із використанням засобів футболу



Таблиця 3.1

## Зміст програмного матеріалу

<b>№</b>	<b>Розділ підготовки та зміст заняття</b>	<b>Кількість годин</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретичні відомості</b>	<b>5</b>
–	Історія українського футболу	1
–	Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста	1
–	Профілактика травматизму під час занять футболом	1
–	Спортивний режим і харчування юного футболіста	1
–	Основні поняття арбітражу	1
<b>2.</b>	<b>Фізична підготовка</b>	<b>20</b>
2.1	<b>Загальна фізична підготовка</b>	<b>8</b>
2.2	<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	<b>12</b>
–	Вправи, спрямовані на розвиток швидкості	4
–	Вправи, спрямовані на розвиток витривалості	4
–	Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей	4
<b>3.</b>	<b>Технічна підготовка</b>	<b>21</b>
	пересування	5
	удари по м'ячу ногою	5
	зупинки м'яча	4
	ведення м'яча	4
	відволікаючі дії (фінти)	3
<b>4.</b>	<b>Тестування</b>	<b>2</b>
–	Оцінка фізичної підготовленості	1
–	Оцінка технічної підготовленості	1
<b>Загальна кількість годин</b>		<b>48</b>

В підготовчу частину заняття були включені вправи з розділу загальної фізичної підготовки, ходьба, біг та його різновиди (спиною вперед, приставним та поперемінним кроками), вправи зі зміною ритму, вправи для формування правильної постави, вправи на координацію, підвідні та підготовчі вправи. Тривалість підготовчої частини заняття складала 12-15 хвилин.

Основна частина заняття була присвячена теоретичній підготовці учнів, оволодінню ними основними технічними елементами футболу, а також розвитку фізичних якостей. На початку основної частини заняття відбувалося навчання новим руховим діям, а також тим, під час виконання яких підлітки робили помилки на попередніх заняттях, відбувалося формування умінь застосовувати засвоєні дії у нових поєднаннях.

Під час вивчення технічних елементів дотримуватися такої послідовності:

1. Опис біомеханічної структури руху;
2. Демонстрація (показ), розповідь;
3. Виконання підвідних вправ;
4. Вивчення прийому по частинах;
5. Виконання вправи в цілому.

Заключна частина була спрямована на зниження функціональних показників основних систем організму, зниження нервового та м'язового напруження, прискорення процесів відновлення організму. У заключній частині протягом 3-5 хвилин підлітки виконували вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.

Критеріями ефективності розробленої програми був рівень фізичної та технічної підготовленості, який визначався на основі виконання рухових тестів.

### 3.2. Оцінка ефективності програми дозвілєвих занять підлітків з використанням засобів футболу

З метою визначення ефективності розробленої програми в процесі послідовного порівняльного експерименту було проаналізовано ряд показників: антропометричних, показників функціонального стану, а також показників фізичної та технічної підготовленості.

В процесі дослідження було здійснено вимірювання антропометричних показників, таких як: довжина тіла, маса тіла та ОГК, підлітків 14-15 років (табл. 3.2).

Довжина тіла є найбільш стабільним показником, який характеризує стан соматичної зрілості. Маса тіла відображає ступінь розвитку кісткової та м'язової систем, внутрішніх органів, підшкірної жирової клітковини і залежить від конституційних особливостей, умов зовнішнього середовища, в тому числі і від фізичного навантаження [36].

Таблиця 3.2

#### Порівняння показників фізичного розвитку підлітків 14-15 років (n=20)

Показник	14 років		15 років	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	174,3	3,7	175,2	3,5
Маса тіла, кг	61,2	4,8	61,8	4,5
ОГК, см	85,3	5,7	85,9	6,1

Отримані нами в процесі дослідження антропометричні показники фізичного розвитку підлітків 14-15 років, вказують на те, що достовірних відмінностей між 14-річними та 15-річними хлопцями виявлено не було ( $p \geq 0,05$ ). Разом із тим встановлено, що досліджувані показники відповідають віковим нормам та даним, представленим в спеціальній літературі [7].

Отримані нами дані антропометричних показників підлітків 14-15 років дозволили об'єднати їх в одну групу для організації послідовного порівняльного експерименту та виявити вплив дозвіллевих занять футболом на функціональні показники, фізичну та технічну підготовленість.

Функціональний стан серцево-судинної системи є одним з найбільш вагомих показників фізичного здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень, а також одним з основних показників функціональних можливостей організму [36].

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи підлітків 14-15 років вивчався на основі показників ЧСС,  $AT_{\text{сист}}$ ,  $AT_{\text{діаст}}$ , а функціональний стан дихальної системи – на основі аналізу значень ЖЄЛ та був доповнений функціональними пробами затримки дихання на вдиху (Штанге) та видиху (Генча) (табл. 3.3)

Артеріальний тиск є інтегральним показником системи кровообігу, який залежить від серцевого викиду, стану вегетативної регуляції і системи мікроциркуляції [7].

Таблиця 3.3

**Порівняння показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем підлітків 14-15 років**

Показник	на початку експерименту		в кінці експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
ЧСС <sub>сп</sub> , уд·хв <sup>-1</sup>	80,4	4,8	78,1	4,6
$AT_{\text{сист}}$ , мм.рт.ст.	114,2	6,7	114,0	6,6
$AT_{\text{діаст}}$ , мм.рт.ст.	77,2	4,7	76,1	4,8
ЖЄЛ, мл	2943,2	578,1	3135,4	586,3
Проба Штанге, с	43,4	7,8	46,3	7,6
Проба Генча, с	23,2	3,8	26,3	3,9

Аналіз показників функціонального стану серцево-судинної системи свідчить про те, що під впливом дозвіллевих занять з футболу показник ЧСС<sub>сп</sub> зменшився. При цьому варто зазначити, що статистично значущих відмінностей між показниками, отриманими на початку та в кінці дослідження виявлено не було ( $p \geq 0,05$ ). Слід відзначити, що загалом середньостатистичні значення обстежуваних підлітків відповідають віковим нормам.

Між показниками артеріального тиску, як систолічного, так і діастолічного, не було виявлено статистично достовірних відмінностей ( $p \geq 0,05$ ), а отримані дані корелюють з даним, котрі представлені у спеціальній літературі [7].

В процесі аналізу рівня функціонування будь-якої фізіологічної системи, застосування функціональних проб – дослідження характеру реакції означеної системи на певну дію ззовні, має велике значення. Отримані результати надають змогу оцінити такі якості фізіологічної системи, як її стійкість, або навпаки, лабільність, а також потенційні можливості [36].

Аналізуючи показники ЖЄЛ підлітків 14-15 років було встановлено, що у 80% вони відповідають середньовіковій нормі. Незважаючи на відсутність статистично достовірної різниці ( $p \geq 0,05$ ) між показниками ЖЄЛ, результатами проб Штанге та Генча, виявлено тенденцію до покращення вище зазначених показників впродовж педагогічного експерименту.

Для характеристики фізичної підготовленості нами були використані ізольовані рухові тести: біг 60 м, човниковий біг 4x9 м, нахил з положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця (табл. 3.4). Основою нормативних вимог слугувала Державна система тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [54]. Відповідно до системи

оцінювання результат оцінювався як «незадовільний», «задовільний», «добрий», «відмінний».

Таблиця 3.4

**Динаміка фізичної підготовленості підлітків 14-15 років  
протягом педагогічного експерименту**

Тест	на початку експерименту		в кінці експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 60 м, с	10,1	0,87	9,8	0,77
Човниковий біг 4x9 м, с	10,4	0,72	10,1	0,75
Підтягування на перекладині, кількість разів	11,2	2,4	12,8	2,1
Стрибок у довжину з місця, см	221,8	13,4	232,4	12,7
Нахил з положення сидячи, см	9,9	1,28	10,2	1,34

Порівняння показників рівня розвитку швидкості підлітків свідчить про те, що на початку експерименту рівень зазначеної якості відповідав оцінці «задовільно». В процесі експерименту нами було зафіксовано покращення показників підлітків у бігу на 60 м, а середньостатистичні значення наприкінці експерименту відповідали оцінці «добре». Аналіз отриманих даних свідчить про відсутність статистично значимих відмінностей ( $p \geq 0,05$ ) у рівні розвитку зазначеної вище якості на початку та наприкінці експерименту.

Результати підлітків 14-15 років у тесті човниковий біг 4x9 м, який характеризує рівень розвитку такого прояву координаційних здібностей як спритність, засвідчили, що як на початку експерименту, так і наприкінці отримані нами результати відповідали оцінці «добре». Не зважаючи на відмічену тенденцію до покращення результатів вище зазначеного тесту, статистично значущих відмінностей виявлено не було ( $p \geq 0,05$ ).

Рівень розвитку сили підлітків оцінювався на основі використання тесту підтягування у висі (на перекладині). Отримані дані дозволили встановити, що між показниками, отриманими на початку та в кінці дослідження немає статистично значущих відмінностей ( $p \geq 0,05$ ). Проте, слід зазначити, що відповідно до системи оцінювання фізичної підготовленості рівень розвитку сили підлітків як на початку, так і в кінці експерименту відповідав оцінці «відмінно».

Аналогічні висновки були зроблені нами під час аналізу результатів тесту стрибок у довжину з місця, адже отримані нами середньостатистичні результати виконання підлітками зазначеного тесту відповідають оцінці «відмінно». Проте, слід звернути увагу на покращення результатів у вище зазначеному тесті.

Аналізуючи результати тесту нахил з положення сидячи, який був використаних нами з метою оцінки рівня розвитку гнучкості підлітків, було встановлено, що показники на початку та в кінці експерименту відповідають оцінці «добре». Варто звернути увагу на те, що незважаючи на відсутність статистично значущих змін у результатах вище зазначеного тесту, нами була зафіксована тенденція до покращення зазначеної якості у підлітків в процесі дозвіллевих занять футболом.

Одним з критерієм ефективності запропонованої програми дозвіллевих занять із використанням засобів футболу була динаміка технічної підготовленості підлітків.

Отримані нами в процесі дослідження результати дали змогу визначити рівень компетентності підлітків у наступних тестах: 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м; 5 спроб обведення стояків (фішок); 5 ударів на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча; 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків; 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу

не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м.

Отримані нами результати у вправі 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м дали змогу встановити позитивну динаміку у виконанні даної вправи (рис. 3.2).

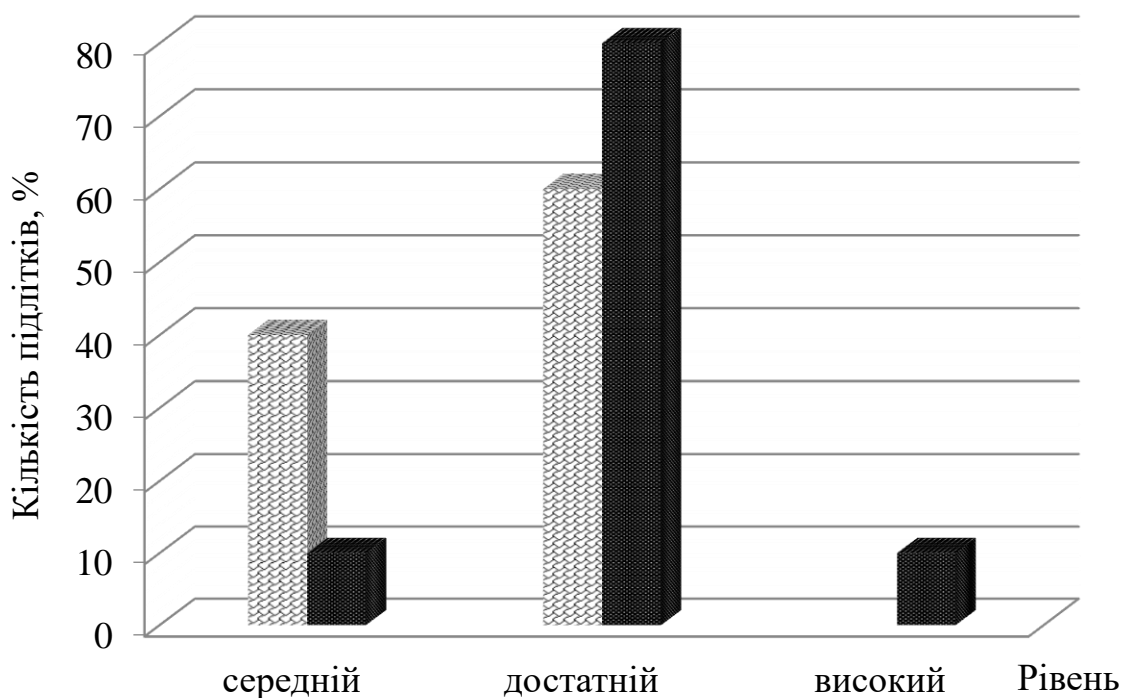


Рис. 3.2 Розподіл підлітків за рівнем компетентності у вправі 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м

▲ на початку експерименту      ■ в кінці експерименту

Так, на початку дослідження у 40% підлітків було зафіксовано середній рівень компетентності у виконанні даної вправи, а ще у 60% достатній. Тоді як наприкінці дослідження було виявлено 10% із середній рівнем, 80% – із достатнім та 10% із високим.



Результати виконання підлітками вправи 5 спроб обведення стояків (фішок) свідчать про позитивну динаміку змін у компетентності виконання даної вправи (рис. 3.3).

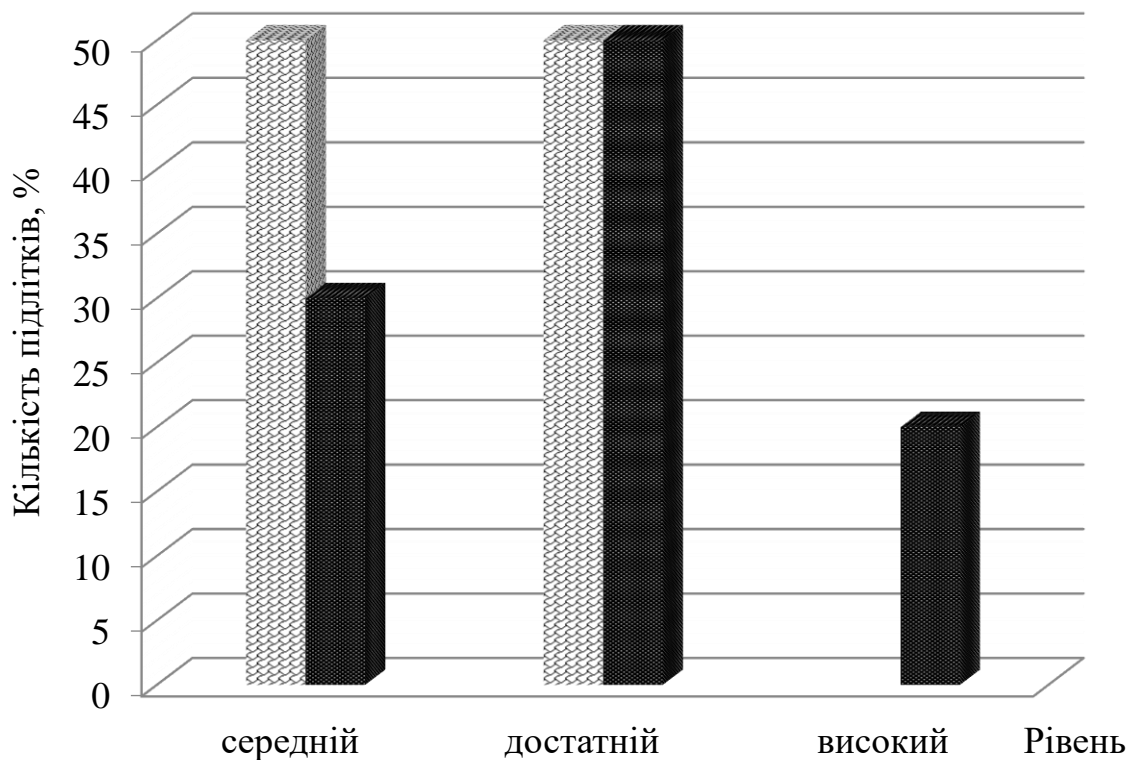


Рис. 3.3 Розподіл підлітків за рівнем компетентності у вправі 5 спроб обведення стояків (фішок)

▨ на початку експерименту      ■ в кінці експерименту

В процесі послідовного порівняльного експерименту було встановлено, що на початку дослідження половина, тобто 50%, підлітків у зазначеній вище вправі мали середній рівень компетентності, а ще половина (50%) – достатній. У той же час, в кінці дослідження, середній рівень компетентності було зафіксовано у 30% підлітків, середній – у 50%, а ще у 20% високий.

Оцінюючи результати виконання вправи 5 ударів на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча нами було встановлено, що на початку експерименту у

переважної більшості підлітків (70%) рівень компетентності був низьким, у 20% – середній та у 10% – достатній (рис. 3.4).

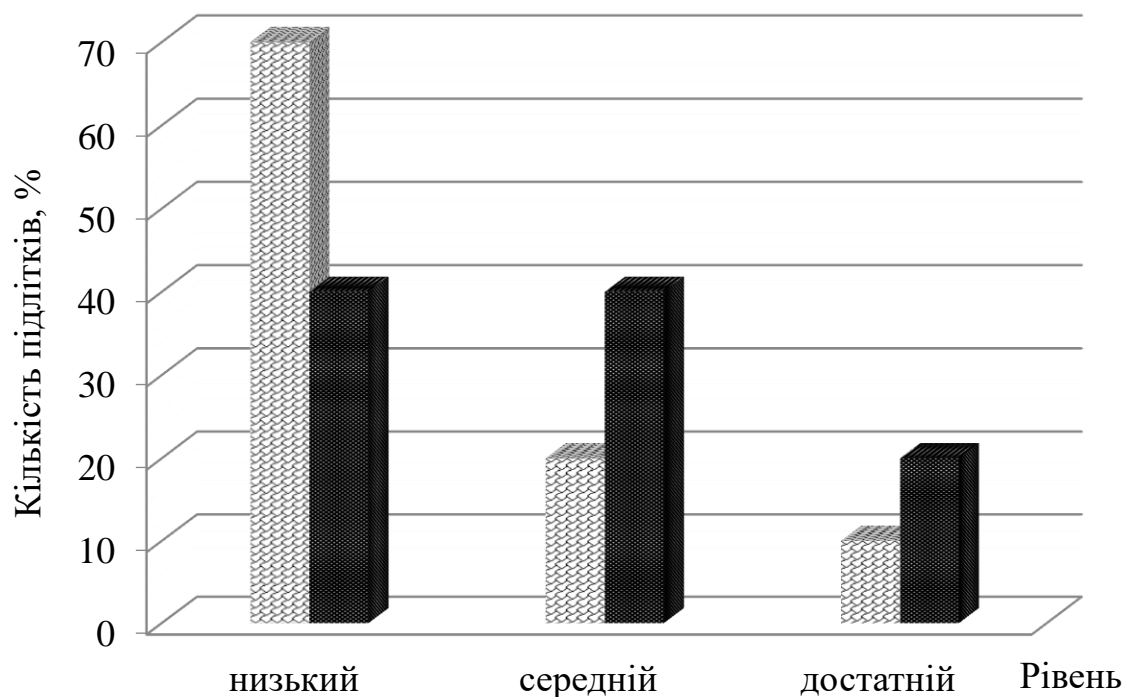


Рис. 3.4 Розподіл підлітків за рівнем компетентності у вправі 5 ударів на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча

▨ на початку експерименту      ■ в кінці експерименту

Наприкінці дослідження нами було встановлено, що у 40% підлітків рівень компетентності у виконанні даної вправи є низьким, ще у 40% – середнім, а у 20% – достатній.

Позитивна динаміка виявлена нами і при виконанні підлітками вправи 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків (рис. 3.5).

Так, 90% підлітків, які взяли участь у дослідженні мали середній рівень компетентності у виконанні даної вправи, а ще 10% – достатній. Натомість, наприкінці дослідження у переважної більшості підлітків, а

саме у 80%, було зафіксовано достатній рівень. Із середнім та високим рівнями компетентності було виявлено по 10% підлітків.

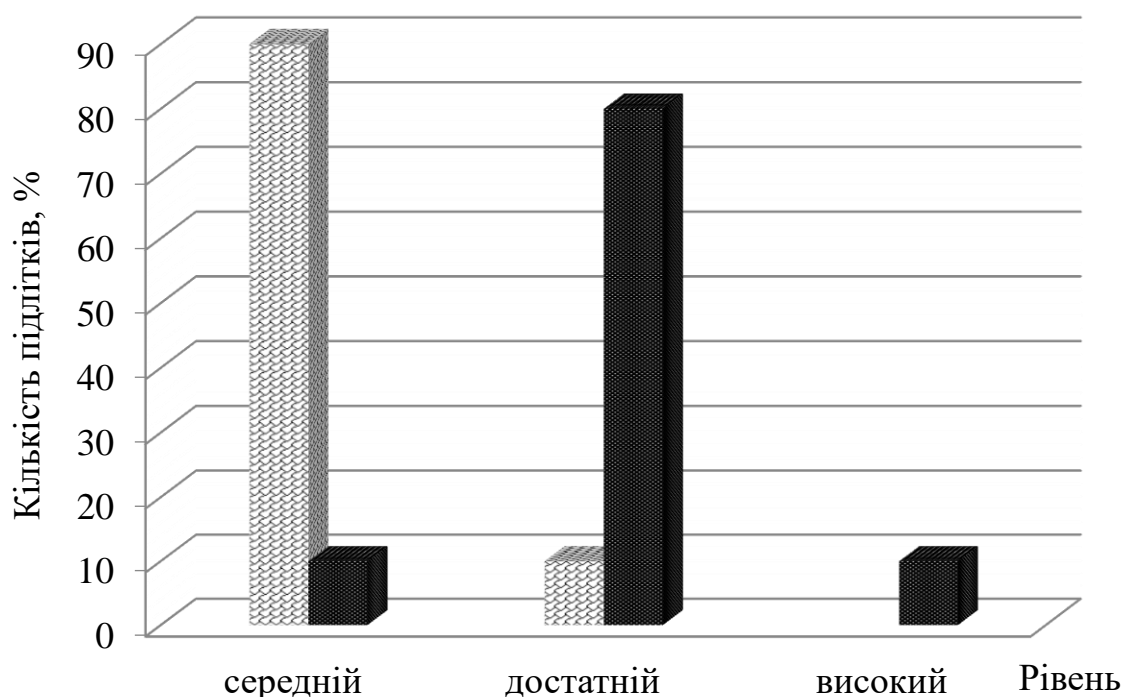


Рис. 3.5 Розподіл підлітків за рівнем компетентності у вправі 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків

▨ на початку експерименту      ■ в кінці експерименту

У результатах виконання підлітками вправи 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м також була виявлена позитивна динаміка.

На початку дослідження низький рівень компетентності було зафіксовано у 60% підлітків, а середній – у 40%. Натомість наприкінці дослідження низький рівень компетентності було виявлено у 40% підлітків, середній – у 50%, а достатній – у 10% (рис. 3.6).

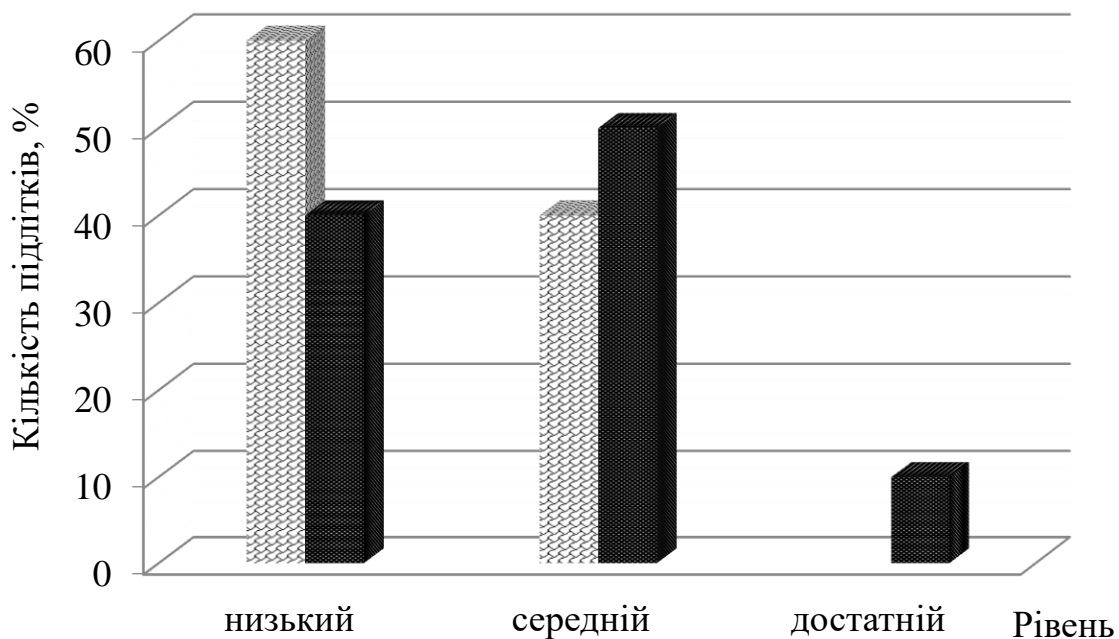


Рис. 3.6 Розподіл підлітків за рівнем компетентності у вправі 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м

▨ на початку експерименту      ■ в кінці експерименту

Відтак, нами встановлено, що розроблена нами програма позитивно впливає на показники фізичної та технічної підготовленості підлітків 14-15 років.

### Висновки до розділу 3

Узагальнення практичного досвіду організації дозвіллевих занять, а також педагогічне спостереження стали передумовою розробки програми дозвіллевих занять з використанням засобів футболу для підлітків 14-15 років. Метою програми є сприяння фізичному розвитку, підготовленості та соціалізації дітей підліткового віку в процесі дозвіллевих занять футболу.

Програма розроблена на основі урахування ряду методичних принципів фізичного виховання, принципів дозвіллевої діяльності та

соціалізації та включає в себе теоретичні відомості, фізичну та технічну підготовку.

Оцінка ефективності розробленої програми здійснювалась на основі аналізу динаміки функціональних показників, фізичної та технічної підготовленості. Достовірних відмінностей між показниками функціонального стану кардіо-респіраторної системи протягом експерименту виявлено не було, проте виявлено тенденцію до покращення означених показників впродовж експерименту.

Встановлено позитивний вплив дозвіллевих занять з використанням засобі футболу на показники фізичної підготовленості підлітків 14-15 років, зокрема швидкості, сили, швидко-силових якостей, координації та гнучкості.

Виявлено позитивні зміни у кількісному розподілі підлітків 14-15 років за рівнем компетентності у виконанні вправ, спрямованих на оцінку технічної підготовленості.

## ВИСНОВКИ

1. При вирішенні завдань, пов'язаних з формуванням здоров'я особистості на різних етапах вікового розвитку, доцільним є використання сфери дозвілля для вирішення завдань навчання, виховання і розвитку дітей та молоді шляхом їх залучення до систематичних занять спеціально організованою руховою активністю, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Серед найбільш привабливих для підлітків видів рухової активності є футбол. Особливість футболу полягає в тому, що він сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, впливає на адаптаційні можливості організму, розширює функціональні резерви організму, має яскраво виражену оздоровчу спрямованість та емоційну привабливість.

2. В процесі дослідження нами було розроблено програму дозвіллевих занять із використанням засобів футболу для підлітків 14-15 років, яка включала теоретичні відомості, фізичну та технічну підготовку і була побудована на основі методичних принципів фізичного виховання, принципів дозвіллевої діяльності та соціалізації. Ефективність програми перевірялась на основі аналізу динаміки показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості підлітків 14-15 років протягом педагогічного експерименту тривалістю 3 місяці.

3. Отримані в процесі дослідження антропометричні показники свідчать про те, що фізичний розвиток підлітків 14-15 років відповідає віковим нормам. Між показниками, які характеризують діяльність серцево-судинної та дихальної систем не було виявлено статистично достовірних відмінностей ( $p \geq 0,05$ ). Варто зазначити, що середньостатистичний показник ЧСС<sub>сп</sub> знизився, а між показниками ЖЄЛ, результатами проб Штанге та Генча, виявлено тенденцію до покращення протягом педагогічного експерименту.

4. Встановлено позитивний вплив дозвіллевих занять з використанням засобі футболу на показники фізичної підготовленості підлітків 14-15 років, зокрема бистроти, сили, швидкісно-силових якостей, координації та гнучкості. Незважаючи на відсутність статистично достовірних відмінностей ( $p \geq 0,05$ ) між досліджуваними показниками на початку та в кінці експерименту, нами відмічена тенденція до покращення зазначених фізичних якостей протягом експерименту.

5. Результати, отримані в процесі дослідження свідчать про позитивну динаміку технічної підготовленості підлітків 14-15 років. Зокрема, нами встановлено якісні та кількісні зміни у рівні компетентності підлітків під час виконання таких вправ, як: 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м; 5 спроб обведення стояків (фішок); 5 ударів на точність одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча; 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків; 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

В рамках Програми запропонованої у розділі 3 заняття з використанням футболу для підлітків бажано сформувати 4 блоки вправ:

- Володіння тілом
- Футбольна координація
- Володіння м'ячем
- Ускладнення

1. Володіння тілом. Цей блок - основа гри в футбол. Вправи на координація, спритність, витривалість, силу і швидкість є основними аспектами в даному блоці. Також володіння - тілом це необхідна умова для розвитку функціональних технічних навичок. Координація в рамках цієї проміжної дії відбувається перехід від загальної координації до конкретно футбольної координації.

2. Футбольна орієнтація – це швидка робота ніг, дриблінг, біг з м'ячем і жонглювання та ін.. Іншими словами «один гравець, один м'яч» координація – необхідна умова для розвитку функціональних технічних навичок тому слід, звернути увагу на вправи для розвитку координації.

3. Володіння м'ячем. В рамках даного блоку робиться наголос на розвиток функціональних технічних навичок: відпрацювання пасу і прийому, дуелі 1 на 1. Всі рухи, які відпрацьовуються на заняттях, можуть бути використані в реальній грі. Пас і прийом, де відпрацьовуються всі різні навички, є найважливішою частиною блоку «Володіння м'ячем», оскільки більше 80% гри - це саме пас і прийом. Дуель 1 на 1 - одна з форм «Володіння м'ячем», де необхідно в визначених ситуаціях діяти в залежності від простору і місця розташування противника.

4. Ускладнення. У цьому проміжному блоку ми з'єднуємо навички майстерності володіння тілом і інтуїцію, здатність дитини приймати власні рішення. В основному ми тренуємо даний навик під час міні-ігор 1 гравець проти 2 і до максимального 4 проти 4. В рамках блоку



«Ускладнення» також проводиться ускладнений пас-прийом з наданням свободи вибору дитини. Всі рухи, які відпрацьовуються на занятті, можуть бути використані в реальній грі. Вправи(дуелі), які зосереджуються на здатності розуміти концепцію футбольного матчу і опанувати грою як команда, і в кінцевому рахунку забивати м'яч.

Для найкращого використання дій з м'ячем, як складової частини рухової діяльності дітей підліткового віку, необхідні перш за все знання змісту і структури занять, де застосовуються доступні дітям способи володіння м'ячем. У зміст цієї методики занять з елементами футболу переважно входять вправи з м'ячем, які виступають як засіб підготовки до гри у футбол, базові елементи гри. Ефективність навчання дій з м'ячем значною мірою залежить від відповідності підібраного навчального матеріалу віковим особливостям і функціональним можливостям дитячого 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. 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 (аут, кутові), дії воротаря.

Для якісного оволодіння підлітками технічними прийомами гри нами запропоновані вправи та методичні рекомендації щодо їх виконання.

#### Дріблінг (ведення м'яча)

Гравцям слід показати, що ведення м'яча вимагає використання всіх частин стопи. внутрішньої, зовнішньої, підйому, п'яти, носіння, - а потім поставити їх у ситуації, у яких їм дозволяється експериментувати. Не бійтеся обманних фінтів у юному віці. Гравців потрібно включати до дриблінгових вправ, які змушують їх змінювати швидкість, напрямок, а при ударі по м'ячу зберігати рівновагу.

Вправа 1. У кожного має бути свій м'яч. Майданчик обмежений стійками або кеглями. Гра ведеться всередині майданчика одразу всіма гравцями. Спочатку вони рухаються майданчиком, ведучи м'яч як їм подобається. За командою тренера гравець має зупинити м'яч тією частиною тіла, яку тренер вигукує (наприклад: - Коліно! Ніс! Лікоть!). Нехай вони на ньому посидять, покружляють або побігають навколо нього. Чим безглуздіше, тим краще!

Вправа 2. Топ – танець. За командою тренера гравці чергують дотик м'яча п'ятою обох ніг поперемінно. Коли вони вловили ритм, слідує наказ зробити поворот на 180 °, утримуючи ногу на м'ячі.

Вправа 3. Біг змієюю. Гравці ведуть м'яч, слідує за напрямним гравцем, намагаючись йти точно слідом. Змінійте провідного гравця (усі гравці мають бути з м'ячами).

Вправа 4. Ведення м'яча із прискоренням. Повільне ведення м'яча 10 метрів. Спринт – 10 метрів із веденням м'яча. Прийняти м'яч на підйом і вдарити, щоб він злетів якомога вище. Повторення 5 разів.

Вправа 5. Краби. Майданчик обмежений стійками. Половина гравців сідає на підлогу. Рухатися можна лише животом догори, спираючись на руки, ноги та спину. Їхня мета вибити м'яч з майданчика. Ведучі подають м'яч і, забравши вибиті м'ячі, повертаються на майданчик. Змінюються ролями.

Вправа 6. Червоне світло – зелене світло. Гравці ведуть м'яч як і куди хочеться вільному просторі. На команду тренера: "Зелене світло!" гравці починають ведення м'яч. На команду "Червоне світло!" повинні зупинитися разом із м'ячем. Змінійте інтервал часу між командами.

7. Хто зайвий? (Обмін м'ячами). Гравці ведуть м'яч в обмеженому стійками просторі, поки тренер не скаманує: «Змінюємося!». У цей момент треба зупинити свій м'яч і постаратися заволодити м'ячем сусіда. Щоб ця вправа була більш цікавою, після кожної команди викидайте по

м'ячу. Таким чином, діти змушені весь час бути уважним і рухатися швидше.

Вправа 8. Гра в номери, Гравці рухаються на обмеженій стійками майданчику, доки тренер не вигукує цифри (наприклад, 2,3,4). За цієї команди гравці кидають свій м'яч і утворюють групу з такої ж кількості людей, яку цифру названо цифрою. Ті, хто не організувався в групи, повинні понести жартівливе покарання (наприклад, зробити зарядку).

#### Передача м'яча

Гравцям потрібно показати якою частиною стопи здійснюється передача м'яча – внутрішньої, зовнішньою, підйомом, п'ятою, носком, - потім переходити до вправ, які дозволяють їм експериментувати.

Вправа 1. Швидка передача. Попросіть гравців робити якнайбільше передач під час руху з м'ячем на обмеженому майданчику. Встановіть ліміт часу та повторіть. Побийте свій рекорд. (Виконується у парах).

Вправа 2. Футбольний гольф. Прокладіть курс стійками (кегли) і попросіть гравців підрахувати кількість передач, що знадобиться, щоб пройти весь маршрут, вразивши кожен мету (кегли, стійки) послідовно. Повторіть та побийте свій рекорд.

3. Футбольний крикет. Беруть участь два гравці. Один гравець встановлює три кеглі, а інший намагається збити їх з відстані від 3 до 10 метрів. Поміняйтеся ролями та продовжуйте передачі.

Вправа 4. Полювання на індиків. Розташовуються 12 кеглів на великій площі. Поясніть гравцям, що вони збираються на полювання на індиків. Індики – кеглі. Попросіть їх підрахувати індиків, яких вони підстрелять. Кеглю, яку збили, нехай одразу встановлюють на місце.

Вправа 5. Передача через міст. Половина гравців приймає положення мосту (Нахиляються вперед, упираються руками в підлогу, щоб утворилася арка). Інші гравці ведуть свої м'ячі та здійснюють передачу через будь-який «міст» за бажанням. Проте гравець повинен проповзти під кожним мостом, яким він здійснив передачу.

Вправа 6. Двоє проти одного. Два гравці передають один одному м'яч, переміщаючись навколо третього будь-яким уподобаним способом, третій їм заважає. Змінійте центрального гравця.

Вправа 7. Тренування біля стіни. Шикуюмо дітей вздовж стіни. Нехай подають м'яч на стіну і приймають м'яч, що відскочив.

#### «Як забити гол»

У цю вправу не треба просити взяти участь. Просто залиште їх одних на початку тренування і подивіться, що вони робитимуть. Швидше за все, вони оберуть воротаря, поставлять його у ворота і забиватимуть голи. Чомусь це їм подобається.

Природну пристрасть до забивання голів треба взяти на озброєння та поставити дітей такі ігрові ситуації, які дадуть їм безліч реальних можливостей забивати голи, а особливо важливо, щоб це їм подобалося. Уникайте побудов та очікувань. Покажіть ним використовувати підйом (назвіть його шнурками від черевиків). Включайте рухові вправи у процесі забивання голів.

#### Прийом м'яча

Вміння амортизувати силу м'яча, що летить, і направити його в потрібному напрямку – це мистецтво, яке вимагає багато років наполегливої роботи. На першому ступені навчання прийому м'яча ми повинні підкреслювати, як важливо розслабитись у момент отримання м'яча. Якщо тіло при отриманні м'яча направлено в момент зіткнення з ним, то м'яч не відскакує відразу. Гравців потрібно, по-перше, навчити не боятися м'яча. По-друге, вони повинні навчитися розслаблятися, як тільки увійдуть у дотик із м'ячем. Техніка гри вимагає, щоб гравці вчилися розслаблятися та бути постійно у русі.

Основні принципи прийому м'яча:

- 1) Поставте приймаючу частину тіла на шляху м'яча.
- 2) Нехай м'яч торкнеться частини тіла, що приймає.

3) У момент удару розслабтеся і подайтеся назад частиною тіла, що приймає.

Подбайте про те, щоб поставити гравців у ситуації, коли вони повинні приймати м'яч ногою (внутрішньою частиною стопи, зовнішньою, підйомом, підшвою), стегном та грудьми.

Вправа 1. Почніть з того, що подавайте руками м'яч на різні частини, що тренуються. тіла. Слід робити це у русі. Як тільки діти навчатимуться приймати м'яч, можна починати ускладнювати вправи (час, швидкість, конкуренти, місце). Наступні вправи допоможуть розвивати жорсткий дотик, необхідний контролю м'яча.

Вправа 2. Соло одного. Попросіть дітей підкинути м'яч догори і прийняти його частиною тіла, яку ви назвете. Перетворіть це на гру, придумавши жартівливе покарання для тих, хто не контролює м'яч.

Вправа 3. У парах. Працюючи в парах, м'яч подають рукою до ноги, стегна, грудей один одного, змінюючись.

Вправа 4. Поставте одного гравця у центрі між двома іншими. Перший гравець подає м'яч на одну з ділянок тіла другої (стегно, груди, ступня). Інший – відбиває.

Вправа 5. Бик у кільці. Поставте одного гравця у центр між чотирма. Усі четверо мають м'ячі. Гравці за межами майданчика подають по черзі м'яч рукою, то ногою (залежно від ситуації) гравцю у центрі. Центральний гравець приймає і віддає м'яч тому, хто подає.

Вправа 6. Прийняв м'яч і вперед. Половина команди з м'ячами вишиковується в шеренги. Вони будуть подавати м'яч до ноги, стегна або грудей гравця, що рухається. Друга половина переходить від одного гравця до іншого, діючи за схемою: приймає м'яч, передає назад і продовжує з новим гравцем.

#### Удари головою

Удари головою - вправа, яка спочатку не подобається більшості.

Часто кажуть: «Якщо все виконано правильно, то удар головою не завдає болю». Проблема в тому, що спочатку ніхто не виконує удар правильно і це завдає біль. Візьміть це до уваги і зробіть все можливе, щоб усунути страх та біль. Використовуйте на перших парах надувні кулі, гумові м'ячі тощо.

Використовуйте ігри з розважальними елементами доти, доки не будуть засвоєні ази техніки.

Теорія. Попросіть гравців знайти тверді виступи на голові, якими здійснюється контакт з м'ячем - це лоб, бічні виступи чола, але не верхівка. Після цього попросіть гравців покатати м'яч через ці частини голови, щоб познайомитись ближче до точок дотику.

Вправа 1. Поодинокі вправи. Гравці вільно переміщаються щодо один одного. Вони підкидають м'яч вгору або вбік, біжать до нього і сідають поряд з ним. Зробіть із цього гру: хто останній сяде, той і програв.

Вправа 2. У парах. Один із гравців тримає м'яч на витягнутій руці на рівні голови свого партнера. Попросіть того, хто битиме головою, прогнутися назад, різко нахилитися вперед і штовхнути м'яч лобом. Поміняйтесь ролями.

Вправа 3. Гравці пересуваються відносно один одного рачки, штовхаючи м'яч лобом і бічними виступами чола.

Вправа 4. П'ятірки. Група з п'яти осіб по черзі подає м'яч, приймає його головою, відбиває його та ловить, рухаючись по колу. Треба намагатися не впустити м'яч. Побийте рекорд.

Вправа 5. Самоподання. Два гравці стоять з боків маленьких воріт із воротарем. Гравці подають м'ячі самі собі та головою пробивають м'яч у ворота. Той, хто забиває гол, стає воротарем. Заохотьте дух змагання, попросивши дітей вести рахунок за хвилину.

Вправа 6. Подай партнеру. Один гравець подає м'яч партнеру руками на голову, а той пробиває його у маленькі ворота з воротарем. Воротар

ловить м'яч і віддає його. Тримайте ритм гри та ведіть рахунок попаданням.

Вправа 7. Половина гравців стоїть у колі, у кожного гравця м'яч. Вони стоятимуть і подаватиму м'ячі. Інша половина, то вбігаючи в коло, то вибігаючи з нього, відбиває м'яч головою подає.

Вправа 8. Центральний нападник. Варіант А. Один гравець у центрі кола, складеного із чотирьох осіб, у кожного з яких м'яч. Він відбиває м'яч подає, граючи якнайшвидше. Варіант В. У гравців лише два м'ячі, центральний гравець відбиває м'яч будь-якому з чвертки, який тільки не подає

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

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесова ГА. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации М.: Аспект-Пресс, 2006. – 201 с.
2. Акимова ЛА. Социология досуга: Учебное пособие. МГУКИ. М., 2003. 123 с.
3. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання– Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
4. Ареф'єв ВГ. Фізичні можливості учнів загальноосвітньої школи різного рівня фізичного розвитку. Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. 2013. Вип. 112. С. 26-8.
5. Ашмарін БА. Теорія і методики фізичного виховання: Навчань. Для педінститутів. М., 1990. з. 161
6. Бим-Бада БМ. Педагогический энциклопедический словарь ; 2003.
7. Благій ОЛ, Ярмач ОМ. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання. Біла Церква: БНАУ; 2019. 162 с.
8. Вакулов АД., Бутін ИМ. Развітіє фізичних здібностей дітей середнього шкільного возроста. - Я.: Видавничий центр «Грінго», 1996 р.
9. Васильчук А. Аналіз техніко-тактичних дій старшокласників під час занять із футболу в загальноосвітній школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 2. С. 32–34.
10. Васильчук АГ. Науково-методичні основи програмованого навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу) 2003. № 2. С. 21–26.
11. Васильчук АГ. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання



різних верств населення» ; Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2007. 17 с.

12. Васильчук АГ. Формування технології першого рівня навчання елементів техніки гри з футболу в загальноосвітній школі. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2009. № 2. С. 38–40.

13. Викулов АД, Бутін ИМ. Развітіє фізичних здібностей дітей середнього шкільного возраста. - Я.: Видавничий центр «Грінго», 1996 - 176 з.

14. Віхров КЛ. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. – Київ : Комбі ЛТД, 2002. 255 с.

15. Герасименко СЮ, Шевчук ВВ. Мотивація підліткового віку до занять фізкультурнооздоровчою та рекреаційною діяльністю. В: Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД. Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної інтернет конференції. Переяслав-Хмельницький; 2014. с. 155-8.

16. Герасименко СЮ. Особливості формування мотивації до здорового способу життя. В: Калиниченко І, редактор. Освіта і здоров'я. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка; 2014. с. 43-51.

17. Гимазетдинова ОВ. Научно-педагогические основы организации досуга детей и подростков: Теория, методика и организация культурнопросветительской деятельности : Монография Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. 218 с.

18. Годик МА. Спортивніе гри: Навчань. Для ин-тов физ. культ. М., 1998 с.303.

19. Гужаловський АА. Основи теорії і методики фізичної культури: Навчань. Для технікумів физ. культ- М., 1999 р. стор. 136

20. Даль ВИ. Толковый словарь живого великорусского языка : Т.1-4. М.: Русский язык, 2008.
21. Денисова ЛВ. Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Київ: Олимпийская лит.; 2008. 127 с.
22. Донской ИВ, Круглянский, Ф. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Минск: Попурри, 2010. – 608 с.
23. Дубровский ВИ. Психология особистості. М.: Видавничий центр «Владос», 2002 512 з.
24. Железняк ЮД. Педагогічне фізкультурно-спортивне вдосконалення. М.: Видавничий центр «Академія», 2000 .384 з.
25. Журід СМ. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–17 років з використанням комплексів тренувальних завдань : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» ; Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2007. 19 с.
26. Ильин ЕП. Мотив і мотивація. М., 2000. - 512 з.
27. Ильин ЕП. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
28. Ильин ЕП. Психология фізичного виховання: 2-е изд., испр. і доп. - СПб, 1998. 283 з.
29. Іващенко ВП., Безкопильний ОП. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Черкаси, 2006.
30. Каковкин АВ. Судейство змагань по футболу: Методичні рекомендації для студентів відділення ФФК ВГПУ . Вологда, изд-у «Русь» 2003. -48 з.
31. Ковалев АГ, Мясичев ВН. Психологичеськіє особливості людини, 1996-1997. 264с.
32. Ковалев АГ. Психология особистості: 3-е изд., переработ. і доп.- М., 1997. - 391 з.
33. Ковалев ВИ. Мотиви поведінки і діяльності. М., 1998. - 348 з.

34. Кон ІС. Психология старшекласників. - М., 1994. - 175 з.
35. Кофман ЛБ. Настільна книга вчителя фізичної культури. М., 1998. з. 208
36. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.
37. Круцевич,ТЮ, Дятленко ТС. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5–9 класи. Київ, 2009. 116 с.
38. Кузьміна НВ. Професіоналізм особистості викладача і майстра виробничого навчання. М., 1990. - 185 з.
39. Курамшин ЮФ. ТМФ: Підручник -2-е изд. испр-М.: Радянський спорт, 2004-464с.
40. Курдюкова НА. Оценіваніє успішності учбової діяльності як психолого-педагогічна проблема: Автореф. дис. канд. - СПб., 1997.
41. Лейтес НС. Возрастные особливості розвитку схильностей: Проблеми загальної, вікової і педагогічної психології. М., 2000. 201 з.
42. Леонтьев АН. Деятельность. Свідомість. Особистість. М., 1999. 307с.
43. Лисенчук ГА. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Національний університет фізичного вихованні спорту України. Київ, 2004. – 34 с.
44. Лисенчук ГА. Управление подготовкой футболистов. – Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
45. Лях ВІ, Мейксон ГБ. Фізичне виховання учнів 5-7 класів: Допомога для вчителя. М., 1997. з. 153
46. Лях ВІ. Методика фізичного виховання учнів 10 - 11классов: Допомога для вчителя.М., 1997. 480
47. Лях ВІ. Тести в фізичному вихованні школьників.М., 1998. м.

48. Максименко АМ. Основи теорії і методики фізичної культури. М., 1999. 146.
49. Маркс К, Енгельс Ф. Из ранних произведений. М., 2006. С.1-5.
50. Марьянович А. Теория футбола. Краснодар, 2010. 188 с.
51. Маслоу А. Психология фізичних виховання. М., 1998. 96с.
52. Матвеев ЛП. Теорія і методика фізичної культури: Навчань. Для ин-тов физ. культ. М., 1991. з. 136
53. Набатникова МЯ. Специальная выносливость спортсменов. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. 120 с.
54. Наказ міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Інтернет]. Доступно: <https://ips.ligazakon.net/document/RE30063?an=8>
55. Никитюк БА. Интеграция знаний в науке о человеке (интегративная анатомическая антропология). Москва : 2000. 440 с.і
56. Свистун ЮД. Взаємозв'язок фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи юних футболістів 14–16 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. 169
57. Сергієнко АП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
58. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підруч. для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Тернопіль : 2014. 496 с.
59. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підруч. для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн.– Тернопіль : 2014.900 с.
60. Сермеєв БВ. Визначення фізичної підготовленості школярів. - М., 1998. з. 208

61. Сермеєв БВ. Фізичний розвиток дітей середнього шкільноговозраста. М., 1998. з. 208
62. Сітовський АМ. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» ; Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2008. 20 с.
63. Сітовський АМ. Планування диференційованої фізичної підготовки підлітків з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання. Молодіжний науковий вісник. Серія : Фізичне виховання і спорт. 2008. С. 18–23.
64. Сопов ВФ. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 116 с.
65. Столітенко ЄВ. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. Київ 2013. 304 с.
66. Шандригось В. Методи оцінки фізичного здоров'я школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001;28:2-7.
67. Ягупов ВВ. Педагогіка: навчальний посібник. К.: Либідь; 2002. 560 с.