МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

# ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ’Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ЗДОРОВ’Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему:

**ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ДЛЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Глуховський Олег

Науковий керівник: Єременко Н.П.

к.фіз.вих., доцент

Рецензент: Єременко О.А.

К.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до затвердження на засіданні кафедри (протокол № 7 від 2.12.2022)

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.

д.фіз.вих., професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис)

**КИЇВ-2022**

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 3](#_Toc116494795)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 8](#_Toc116494796)

[1.1. Розвиток фізичних якостей як основне завдання початкового етапу підготовки юних спортсменів в ігрових видах спорту 8](#_Toc116494797)

[1.2. Фізичні якості та форми їх прояву в ігрових видах спорту 9](#_Toc116494798)

[1.3. Методика виховання фізичних якостей в ігрових видах спорту 15](#_Toc116494799)

[1.4. Фізичні якості та форми їх прояву у футболі 18](#_Toc116494800)

Висновки до розділу 1…………………………………………………………..….22

[РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 23](#_Toc116494801)

[2.1 Методи дослідження 23](#_Toc116494802)

[2.2 Організація дослідження 27](#_Toc116494803)

Висновки до розділу 2……………………………………………………………...29

[РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ 30](#_Toc116494804)

[3.1. Дослідження швидкісних якостей 30](#_Toc116494805)

[3.2. Дослідження витривалості 33](#_Toc116494806)

[3.3. Дослідження силових якостей 36](#_Toc116494807)

[3.4. Дослідження спритності 39](#_Toc116494808)

Висновки до розділу 3……………………………………………………………...43

[ВИСНОВКИ 44](#_Toc116494809)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 50](#_Toc116494810)

[ДОДАТКИ 58](#_Toc116494811)

# **ВСТУП**

**Актуальністю роботи** є обґрунтування та доведення важливості проведення уроків футболу в школах, занять в футбольних секціях при школах в позаурочний час, юнацьких футбольних змагань для покращення рівня фізичного здоров'я юнаків старшого шкільного віку.

Можна передбачити, що чим більше систем і органів випробовують напруження під впливом фізичних навантажень, тим більше довершеним стає організм спортсмена. Регулярні, в міру інтенсивні заняття спортом не тільки допомагають підтримувати свою фігуру в нормі, але і сприятливо позначаються на здоров'ї. Футбол безперечно, відноситься до тих коштів фізичного виховання, які найбільш істотно впливають на всебічний розвиток людини. Фізичні вправи поліпшують роботу серцево-судинної системи, стабілізують рівень холестерину в кров, що допомагає уникнути таких захворювань, як інфаркт і інсульт. Регулярні заняття футболом сприяють поліпшенню рухової координації і надають позитивний вплив на всі без винятку системи і органи організму за рахунок збільшення кількості споживаної організмом О2 (що особливо важливо для серця). До того ж, гра в футбол зміцнює кістки, а це істотно знижує ризик перелому при падінні. Систематичні заняття спортивною грою (футболом) сприяють значному приросту силових показників, життєвій ємності легких і максимального споживання кисню в порівнянні з нетренованими особами. Також заняття футболом приводять до формування більш економічного варіанту функціонування серцево-судинної системи в спокої і на тестуюче навантаження.

Футбол відрізняється від інших видив спорту тим, що в нього грають масово, якомога більше людей може приймати одночасно в грі (не менше 22 юнаків)

Не дивлячись на те, що в футболі футболісти часто отримують травми ніг, науково доведено, що постійні заняття футболом зміцнюють кісткові м'язи, а також підвищують швидкість відновлення кісток. Крім того, футболісти не випробовують проблем з кістками в старості.

Також, вчені встановили, що футбол як і, можливо, вся інша гра з м'ячем - дуже ефективний метод профілактики вікових патологічних змін кісток і частих переломів у юнаків старшого шкільного віку.

Футбол, як командна спортивна гра, в більшій мірі сприяє різносторонньому фізичному розвитку юного спортсмена. Постійно змінна 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 в змаганнях всебічно впливають на майбутніх футболістів: забезпечується нормальний фізичний розвиток, удосконалюється функціональна діяльність їх організму. Заняття спортом сприяє також вихованню цілого ряду позитивних рис і якостей характеру: уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повага до суперників або партнерів в грі, активність, свідомої дисципліни, пунктуальності, спортивної етики, почуття відповідальності.

Зокрема, відзначено, що шкільний футбол, на сьогодні, є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення юнаків до занять футболом та підвищення їх рухової активності, що сприяє здоров'язбереженню школярів та формуванню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Дослідженню розвитку фізичних якостей та ефективності фізичного виховання за допомогою футболу для юнаків старшого шкільного віку загалом та в процесі занять футболом, зокрема, присвячено праці науковців Кондратович А.Б., Соколова О.В., Миленко В.М., Петренко І.Г., Петровського В.Р. Деякі аспекти щодо загальної організації занять з футболу висвітлені у працях А.М. Четирко, В.А. Старикова, Н. Рогальського, Е.Г. Дегеля та інших.

В.В. Варюшин, А.А. Сучилин, В.Н. Шамардин звертали увагу на вплив занять футболом на організм дітей і підлітків. Фахівці вказують на необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості. Саме в спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати безліч радісних емоцій і переживань. Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтацію в просторі. Ігри з м'ячем розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські відносини, засновані на співпрацю і взаємодопомогу. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості. Діти вчаться управляти своїми рухами в різних ігрових умовах та ситуаціях.

Значна кількість провідних фахівців галузі футболу, а саме М.О. Годік, В.М. Костюкевич, Г.А. Лисенчук, В.Н. Шамардін та багатьох інших, приділяли особливу увагу проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

**Метою роботи** є дослідження оздоровчого впливу занять футболом для юнаків старшого шкільного віку.

**Завдання роботи:**

1. Провести аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного світового досвіду щодо організації оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних ігор дітей дошкільного віку в умовах дитячих спортивно-оздоровчих клубів.

2. Визначити показники фізичного стану дітей старшого шкільного віку, чинники вибору спортивно-оздоровчого закладу для дітей старшого дошкільного віку.

3. Виявити оздоровчий вплив занять футболом для юнаків старшого шкільного віку.

**Об’єкт дослідження** – оздоровчо-рекреаційна діяльність дітей 15-18 років в умовах юнацьких футбольних клубах.

**Предмет дослідження** – організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності юнацьких футбольних клубів.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів здійснювався з метою визначення особливостей рухового режиму дітей старшого шкільного віку, обґрунтування інноваційних підходів до організації оздоровчо-рекреаційних занять з юнаками, оцінки можливості та доцільності використання елементів футболу у оздоровчо-рекреаційних програмах для даного контингенту, характеристики клубних об’єднань для юнаків, їх сутності, функцій та специфіки. Оцінка фізичного розвитку дитини проводилась шляхом співставлення антропометричних (довжина, маса тіла, окружність грудної клітки) і фізіометричних (життєва ємність легень та м’язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою. Окрім цього, залежно від завдання використовували загальноприйняті для оцінки фізичного розвитку індекси. Вимірювання життєвої ємності легень проводили за допомогою сухого спірометра за загальноприйнятою методикою. Дослідження м’язової сили кистей рук проводились за допомогою кистьового динамометра.

**Наукова новизна результатів** досліджень полягає в таких положеннях:

– уперше теоретично обґрунтовано структуру та зміст моделі організаційно- методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дитячих футбольних клубів, що включає організаційний, діагностичний, програмно-методичний і контрольний блоки, та опрацьовано технологічні та методичні умови її реалізації для підвищення безпечності та ефективності занять з дітьми дошкільного віку;

– уперше при розробці моделі організаційно-методичного забезпечення виявлено значущі чинники вибору спортивно-оздоровчого закладу для дітей старшого дошкільного віку, які включають оцінку якості, безпеки, комфортності умов, сприятливої для розвитку юнака атмосфери, покращення організації рекреаційно-оздоровчої діяльності спортивно-розважальних центрів, організації співпраці закладу та сім’ї в напрямі підвищення рівня залучення юнаків до рухової активності;

– доповнено наукові розробки щодо використання програм спортивної анімації з контингентом дітей дошкільного віку в умовах юнацьких футбольних клубів.

**Практична значущість роботи:** дослідження полягає в оптимізації та підвищенні ефективності та безпечності оздоровчо-рекреаційних занять з елементами футболу для дітей старшого шкільного віку, в можливості використання теоретичних, практичних доробок у практиці діяльності дитячих футбольних клубів та у розробці практичних рекомендацій для фахівців сфери фітнесу та рекреації. Розроблено та експериментально апробовано програму оздоровчо-рекреаційних занять з використанням елементів футболу «Football Stars» для дітей дошкільного віку.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ**

# **1.1. Розвиток фізичних якостей як основне завдання початкового етапу підготовки юних спортсменів в ігрових видах спорту**

Основні завдання в роботі з навчальними програмами, що регламентують діяльність педагогів, визначені наступні: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і різнобічної фізичної підготовленості. Рішення цих завдань має створити передумови для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на етапах багаторічного тренувального процесу.

Спортивні фахівці звертають увагу на необхідність систематичних занять фізичними вправами, які надають різнобічний вплив на всі органи і системи організму і сприяють зміцненню і розвитку опорно-рухового апарату. Крім того, в результаті фізкультурних занять збільшується м'язова маса тіла і зменшується жирова маса [25].

Заняття фізичними вправами робить позитивний вплив на серцево-судинну систему, позитивно впливають на зміни складу крові, покращують діяльність травної та видільної систем.

Такий комплексний вплив систематичних занять фізичними вправами на людину виражається в поліпшенні її фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість характеризується станом вегетативних функцій організму, ступенем розвитку фізичних якостей і форм тіла, різноманітністю рухових навичок, якими оволоділа людина.

Процес, спрямований на поліпшення фізичного стану, називається фізичною підготовкою [3].

У спортивній теорії і практиці прийнято фізичну підготовку поділяти на загальну і спеціальну. Загальна підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток, виховання фізичних якостей, сприяє ефективному протіканню відновних процесів, позитивно впливає на загальну працездатність організму.

На думку Ткаченко С. М., засоби загальної фізичної підготовки за характером нервово-м'язових зусиль і за характером механізмів енергозабезпечення повинні мати схожість з діяльністю в умовах змагань. Загальна фізична підготовка є фундаментом спеціальної підготовки спортсменів [66].

Зміцнення органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, виховання фізичних якостей, стосовно до вимог обраної спеціалізації в спорті є результатом впливу засобів спеціальної фізичної підготовки.

Відзначається, що спеціальна фізична підготовка спрямована, перш за все, на розвиток окремих м'язових груп, що несуть основне навантаження в грі. На відміну від загальної фізичної підготовки вона в ще більшій мірі опирається на структуру і характер рухової діяльності спортсмена, що спеціалізується в певному виді спорту [17].

Спеціальна фізична підготовка в свою чергу підрозділяється на попередню, спрямовану на побудову спеціального фундаменту, і основну, мета якої - можливо більш широкий розвиток рухових якостей, стосовно до виду спорту.

Таким чином, з різноманіття завдань, що вирішуються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності в будь-якому виді спорту, в будь-якій спортивній грі, провідним є підвищення фізичних можливостей організму тих, хто займається, розвитку їх фізичних якостей. На початковому етапі підготовки здійснюється загальна фізична підготовка, як фундамент для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, стосовно до обраного виду спорту.

# **1.2. Фізичні якості та форми їх прояву в ігрових видах спорту**

Будь-який рух людини відбувається тільки при скороченні м'язів. Завдяки м'язовій силі тіло людини переміщається в просторі.

Від зміни напрямку прикладання сили і її величини змінюються швидкість руху і характер руху.

Під силою розуміється здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Фізичну якість сили можна віднести до найбільш важливих рухових здібностей людини, так як вона є біологічною основою всіх рухових здібностей людини. Силові здібності є одним з найважливіших елементів, що визначають результативність дій спортсмена на змаганнях. Прояв м'язової сили залежить від наступних факторів: діяльності центральної нервової системи, фізіологічного діаметра і довжини м'язів, її реактивності, біохімічних реакцій, що відбуваються в м'язі, рівня технічної майстерності і т.д. Значення мають вольові прояви, так як максимальні силові напруги можливі лише при великих вольових зусиллях [54].

У теорії спорту виділяють наступні режими прояву сили м'язами:

- статичний (ізометричний) - без зміни довжини м'язів;

- міометричний (долає) - в умовах укорочення довжини м'язів;

- пліометричний (поступається) - при подовженні м'язових волокон;

- ауксотоніческій (змішаний) - при зміні довжини і напруги м'язів.

Багато фахівців замість терміну «сила» застосовують поняття «силові здібності». Силові здібності включають в себе різні типи силових проявів в руховій діяльності: власне силові, швидкісно-силові, силову витривалість.

Власне силові здібності найбільш яскраво проявляються у відносно повільних рухах або у вправах статичного характеру.

Швидка сила вимагає прояву не тільки сили, але і високої швидкості рухів. Це може бути біг на короткі дистанції, стрибки, метання, ударні дії і т. д.

Для прояву швидкої сили найважливішим має бути прояв реактивних властивостей м'язів [16].

У волейболі, діяльність гравців, яка заснована на ударах по м'ячу, визначальною є швидка або динамічна сила.

Характеризуючи швидкість як фізичну якість, Бєляєв В.А. дає наступне визначення швидкості - це здатність людини здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

При цьому виділяє три різновиди прояву швидкісних якостей:

- швидкість реакції;

- швидкість як гранична швидкість окремих рухів, елементів техніки;

- темп рухів [24].

У чистому вигляді швидкість, як вважає автор, при окремих скороченнях в спорті зустрічається рідко. Як правило, швидкість рухів проявляється в поєднанні з силою. Ці рухи є в деякій мірі і силовими.

Швидкість одиночних скорочень у волейболі характерна для виконання подач і нападників ударів, ефективність яких буде найвищою, якщо виконуються вони з граничною швидкістю.

На важливість прояву швидкісних здібностей в діяльності волейболістів вказує Наумчук В. І. Вважає, що швидкість у волейболі проявляється в здатності гравця до швидкого реагування на м'яч або дію суперника, здатності до швидкого початку руху. Від цих форм прояву швидкості, перш за все, залежить здатність до швидкості переміщень [45].

Характеризуючи швидкість в баскетболі як фізичну якість, Лукашенко А.І. дає наступне визначення швидкості - це здатність баскетболіста виконувати рухи в мінімальний проміжок часу [40]. При цьому виділяє елементарні і комплексні форми прояву швидкості. До елементарних форм відносяться: час простий і складної реакції, час одиночного руху і частота рухів.

У грі зазвичай потрібний комплексний прояв всіх форм швидкості, так як вони є складовими більшості рухових дій баскетболістів і проявляються у швидкості пересувань при виконанні окремих технічних прийомів з м'ячем і без м'яча і їх комплексів, в швидкості зміни одних прийомів іншими.

Швидкість реакції, як різновид швидкості, надзвичайно важлива як при грі в нападі, так і при грі в захисті.

Темп руху, як різновид швидкості, характерний вправам циклічного характеру, він являє собою здатність швидко чергувати включення і виключення необхідних м'язових груп, тобто скорочення і розслаблення їх. Ця здатність дозволяє, не тільки збільшувати темп рухів, але і виконувати кожен рух більш ефективно, з меншою витратою сил і енергії. Чим швидше відбувається скорочення і розслаблення м'язів, тим більше часу є для відпочинку. Темп руху не є визначальним у волейболі.

Виконання напруженої м'язової роботи через деякий час призводить до стомлення. Стомлення - це тимчасове зниження працездатності, викликане м'язовою діяльністю [59].

Однак крім втоми, викликаною м'язовою діяльністю, виділяють так само розумовий, емоційний, сенсорний. У спортивній практиці мають місце всі види втоми, але найбільш важливе - фізичне стомлення. При виконанні одного й того ж навантаження у різних людей стомлення настає в різний час, що пов'язано з проявом витривалості. Витривалість - це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності.

Витривалість може бути загальною і спеціальною. Під загальною витривалістю мається на увазі здатність людини тривалий час виконувати фізичне навантаження помірної інтенсивності, що втягує в дію багато м'язових груп і, опосередковано, позитивно впливає на спортивну спеціалізацію. Спеціальна витривалість є здатністю ефективно виконувати специфічне навантаження протягом часу, обумовленого вимогами змагальної вправи.

Слід звернути увагу на особливості прояву якості витривалості в спортивних іграх, де витривалість обумовлена крайньою варіативністю змагальних дій, їх нестандартністю, склад яких складається в безпосередній залежності від поведінки суперників і динаміки змагальних ситуацій, а також неможливістю точно визначити заздалегідь параметри змагального навантаження [68].

Гра в волейбол пред'являє значні вимоги до систем анаеробного енергозабезпечення. У той же час великий обсяг рухової активності, що чергується з паузами відносного відпочинку, вимагає досить високої аеробної продуктивності організму.

Витривалість визначається рядом факторів:

- особистісно-психічними факторами,

- властивостями і діяльністю центральної нервової системи,

- енергетичними можливостями організму,

- факторами функціональної економізації,

- стійкістю до виконання вправи в екстремальних умовах [22].

У баскетболі висока напруженість турнірів і окремих матчів вимагає високого розвитку витривалості, тобто здатності протистояти стомленню, що з'являється в результаті змагальних навантажень.

На етапі загальної підготовки підготовчого періоду річного циклу слід переважно займатися питаннями загальної витривалості, що передбачає розвиток всіх фізичних якостей і створення необхідної бази аеробних можливостей.

Під спритністю розуміється здатність опановувати новими руховими діями і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки.

Деякі автори використовують термін "координаційні здібності", які багато в чому визначаються пластичністю центральної нервової системи, досконалістю функцій аналізаторів. Координаційні здібності, з психологічної точки зору, залежать від повноцінного сприйняття власних рухів і навколишнього оточення [1].

Про ступінь координаційних здібностей дозволяють судити наступні показники:

- координаційна складність завдання,

- точність його виконання,

- час, що витрачається на освоєння нових форм рухових дій або на перебудову засвоєних.

У спортивних іграх, зокрема у волейболі, рівень координаційних здібностей буде вище у тих гравців, у кого багатше і різноманітніше арсенал техніко-тактичних дій і більший обсяг освоєних технічних прийомів.

У баскетболі спритність - комплексна якість, в якій органічно поєднуються прояв високого рівня сили і швидкості з координованістю рухів і їх точністю.

Розрізняють три ступені спритності:

Перший ступінь - це просторова точність і координованість рухів взагалі, другий - просторова точність і координованість рухів, виконуваних в стислі терміни, третій - просторова точність і координованість рухів здійснюваних в стислі терміни в умовах, що змінюються.

Гнучкість, як здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою, є однією з найважливіших фізичних якостей спортсменів. Автори пропонують використовувати термін «гнучкість» в тих випадках, коли мова йде про сумарну рухливість в суглобах всього тіла. Стосовно до окремих суглобів доцільніше говорити про «рухливість», а не про «гнучкість» [51].

Прийнято виділяти дві основні форми прояву рухливості в суглобах: рухливість при пасивних рухах і рухливість при активних рухах.

Пасивний рух здійснюється в результаті дії сторонніх сил. Він може проводитися до повного упору і больових відчуттів. Активний рух виконується за рахунок м'язових груп, що проходять через даний суглоб.

На гнучкість впливають такі фактори: стан центральної нервової системи, форми суглобів, температура зовнішнього середовища, час доби, вік і ін.

Проведення розминки, що викликає підвищення температури тіла, супроводжується поліпшенням еластичних властивостей м'язів і зв'язок, що підвищує рухливість суглобів. Найменша гнучкість відзначена в ранкові години. Найбільша гнучкість відзначена у дітей. Максимальні її величини спостерігаються в 15-16 річному віці [31].

У волейболі з якістю гнучкості пов'язано створення оптимальних умов виконання ударних дій за рахунок високої рухливості плечового суглоба і суглобів хребетного стовпа.

У баскетболі в першу чергу слід приділяти увагу збільшенню рухливості в гомілковостопних і променезап'ясткових суглобах.

# **1.3. Методика виховання фізичних якостей в ігрових видах спорту**

Виховання фізичних якостей в різних видах спорту має багато загальних закономірностей. Ці закономірності пояснюються багато в чому протіканням біохімічних і морфологічних перебудов в організмі тих, хто займається, під впливом цілеспрямованих вправ.

Для виховання власне силових здібностей в даний час використовується багато методів, які об'єднані в дві великі групи: екстенсивні (коли використовуються ненасичені обтяження) і інтенсифіковані (коли обтяження близькі до граничних або граничні) [42].

Найбільш поширеними методами виховання власне силових здібностей є метод «до відмови», метод максимальних зусиль, який використовується в поступальному режимі виконання вправ.

Знаходить застосування в спортивній практиці і ізометричний метод. Але перераховані вище методи використовуються в підготовці спортсменів високого класу.

Школярі 7-11 років володіють низькими показниками м'язової сили. Силові, особливо статичні вправи викликають у них швидкий розвиток охоронного гальмування.

Таким чином, вважають автори, вікові особливості дітей обмежують застосування силових вправ в тренувальних заняттях. Діти цього віку більш схильні до короткочасних швидкісно-силових вправ, і основним методом повинен бути метод динамічних зусиль [15].

Фізіологічними передумовами виховання фізичної якості швидкості у школярів служить поступове підвищення функціональної рухливості і збудливості нервово-м'язового апарату, а також інтенсивний розвиток здібностей до виконання швидких рухів окремими частинами тіла.

При вихованні швидкості реакції волейболістів Арефьєв В. Г. рекомендує використовувати такі методичні прийоми:

- збільшувати швидкість руху м'яча,

- використовувати раптовість появи м'яча,

- скорочувати відстань між гравцем і м'ячем [5].

Для виховання складних реакцій в баскетболі Войцеховський В.В. пропонує використовувати вправи, в яких необхідно реагувати на рухомий предмет (м'яч), що з'являється раптово, що змінює швидкість руху, і різноманітні зміни ігрових ситуацій [18]. На думку автора, основними засобами виховання швидкості в баскетболі є швидкісні вправи, що виконуються з граничною або близько граничною швидкістю:

- виконання вправ в полегшених умовах (біг по похилій доріжці);

- чергування вправ в утруднених і звичайних умовах, варіювання обтяжень;

- біг за лідером (партнером), біг з розгону;

- введення обмеження часу виконання вправи, просторових умов його виконання [49].

Зінченко О.О., для цілісного виховання швидкості, пропонує швидкісні вправи. Тобто вправи, які можна виконувати з максимальною швидкістю [32].

В якості провідних засобів виховання швидкості багато фахівців називають рухливі ігри та ігрові вправи.

Для виховання витривалості, зокрема, для розвитку аеробних можливостей тих, хто займається, використовують метод тривалої безперервної вправи з рівномірним навантаженням. Інтенсивність навантаження за показниками ЧСС повинна бути не нижче 130 і не вище 170-180 уд/хв.

Іващенко В. П. вважає особливо цінними засобами вдосконалення аеробних можливостей кроси, плавання, веслування та інші вправи циклічного характеру, що виконуються з малою, середньою і змінною інтенсивністю, з поступовим збільшенням обсягу [34].

У дітей до 10-річного віку підвищується здатність до неодноразового виконання швидкісної роботи, а так само мало інтенсивної роботи протягом порівняно тривалого часу. В якості основного засобу виховання загальної витривалості y молодших школярів рекомендується повільний біг. Автор вважає нормою для дітей 11-12 років обсяг тижневої бігової підготовки до 14км.

Використання ациклічних форм вправ для виховання витривалості можливо в рамках кругового тренування.

Дитячий вік характеризується високими темпами розвитку спритності рухів. У процесі виховання спритності Платонов В. Н. пропонує застосовувати такі вправи, в яких спортсмен повинен виходити з несподівано сформованої ситуації за допомогою швидких, ефективних дій [49].

Найбільше цим вимогам відповідають, на думку автора, спортивні ігри, акробатичні вправи.

Для виховання координаційних здібностей можуть використовуватися такі методичні прийоми:

- введення незвичайних вихідних положень,

- «дзеркальне» виконання вправ,

- зміна швидкості або темпу рухів,

- варіювання зовнішніх обтяжень,

- зміна просторових меж для виконання вправ.

Платонов В. Н. вважає за необхідне для виховання спритності тренувати здатність до розслаблення м'язів [49].

Для розвитку спритності юних баскетболістів у швидко мінливих ігрових ситуаціях Рoманюк В. рекомендує вправи типу подолання смуги перешкод, що виконуються в швидкому темпі один за одним, наприклад:

- акробатичний стрибок-перекид через перешкоду, після короткого розбігу стрибок в "вікно", далі, відштовхуючись від пружинного містка, зістрибнути на канат, влізти по ньому до певної позначки і зіскочити на точність приземлення; вправи закінчуються ривком до фінішної межі [51].

Найбільш високі природні темпи розвитку гнучкості спостерігаються в дитячому віці. Однак фахівці застерігають тренерів, щоб процес підготовки з виховання гнучкості не перетворювався в самоціль.

У багаторічному плані процес виховання гнучкості ділять на три етапи: етап «суглобової гімнастики», етап спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах, етап підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

Завданням першого етапу, етапу суглобової гімнастики є не тільки підвищення загального рівня активної і пасивної рухливості, а й зміцнення самих складів.

Основним завданням другого етапу, етапу спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах є розвиток максимальної амплітуди в тих рухах, які сприяють якнайшвидшому оволодінню спортивною технікою і на цій основі - поліпшенню спортивного результату [10].

Для підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні автор пропонує включати в тренування вправи на розтягування протягом усього року.

Вправи на «розтягування» - це вправи зі збільшеною амплітудою руху.

Великий ефект дають вправи з використанням методу динамічних зусиль.

Провідний метод при використанні вправ на гнучкість повторний.

Таким чином, основним завданням фізичної підготовки на початковому етапі оволодіння футболом є розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Змагальна діяльність гравців заснована на виконанні рухових дій, в яких фізичні якості проявляються в комплексі, а не ізольовано. [35]

Фахівці пропонують для виховання фізичних якостей великий обсяг методів і засобів, методичних прийомів. Їх підбір з урахуванням спортивної спеціалізації, віку спортсменів, створить передумови ефективного вирішення завдань фізичної підготовки.

# **1.4. Фізичні якості та форми їх прояву у футболі**

У футболі по суті всі фізичні якості будуть визначальними в досягненні кінцевого результату. Однак вплив тієї чи іншої якості різний не тільки внаслідок різного ігрового амплуа, але в залежності від етапу підготовки (як вікового, так і річного) футболістів.

Характеризуючи швидкість як фізичну якість, дають наступне визначення швидкості - це здатність гравця здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу. При цьому виділяють чотири різновиди прояву швидкісних якостей:

- час реакції

- час одиночного руху

- максимальна чистота руху

- швидкість початку руху [9].

При пробіганні футболістами відрізків з максимальною швидкістю можна виділити дві фази: фазу збільшення швидкості (фазу розгону) і фазу її відносної стабілізації.

Результат ігрових дій футболістів в більшості випадків залежить від того, на скільки швидко нападник може відірватися від опікуна, а захисник перехопити форварда. Звідси стає зрозумілим, наскільки важлива здатність гравця швидко набирати швидкість. Швидкість стартового розгону залежить від частоти і довжини кроків, а також від часу опорної реакції при відштовхуванні від ґрунту.

Швидкісні можливості футболістів обумовлені комплексним проявом форм швидкості в ігровій діяльності. У футболі швидкість це не тільки швидкість пересування на полі, а й швидкість мислення і швидкість роботи з м’ячем.

Характеризуючи спритність як фізичну якість, Аксьонова О. П. дає наступне визначення спритності - це складна комплексна якість, яка характеризується по-перше, здатністю швидко освоювати рухові дії і, по-друге, здатність швидко і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки гри [1].

У спортивних іграх зокрема у футболі рівень координаційних здібностей буде залежати від того на скільки гравець володіє власним руховим апаратом і як високо у нього розвинені рухові здібності.

У футболі гнучкість залежить від форми суглобової поверхні, еластичності м'язово-зв'язкового апарату і стану нервової системи гравця. Гнучкість у футболістів з'являється при виконанні складних технічних прийомів.

Під витривалістю футболіста розуміють здатність виконувати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом всієї гри [36].

Таким чином, спираючись на вищевикладений матеріал, ми робимо висновок про те, що вікова періодизація до певної міри умовна і дозволяє встановити лише орієнтовні межі між фазами зростання. Однак в кожному віковому періоді фізичне виховання має свої відмінності.

Вікові особливості організму в значній мірі обумовлюють зміст і методику фізичного виховання. З урахуванням віку здійснюється підбір засобів, визначаються допустимі навантаження, нормативні вимоги.

Відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, що формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом, є хорошою основою для інтелектуального розвитку людини. Досягти високої фізичної досконалості, позбутися від деяких вроджених і набутих фізичних недоліків можна лише шляхом правильного і систематичного використання фізичних вправ. Тому завдання викладачів фізичного виховання і тренерів – роз'яснити позитивний вплив фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей [30].

Поєднуючи заняття фізичною культурою із загальнофізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення.

**Висновки до розділу 1**

У першому розділі проведено аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного світового досвіду щодо організації оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних ігор дітей дошкільного віку в умовах дитячих спортивно-оздоровчих клубів.

1. Футбол - гра універсальна. Вона надає на організм всебічний вплив. В процесі тренувань та ігор у тих, що займається футболом, удосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується правильний фізичний розвиток, формуються такі позитивні навички і риси характеру, як вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, активність і почуття відповідальності. Слід також враховувати, що заняття футболом – благодатний ґрунт для розвитку рухових якостей.

Заняття фізичними вправами робить позитивний вплив на серцево-судинну систему, позитивно впливають на зміни складу крові, покращують діяльність травної та видільної систем.

Такий комплексний вплив систематичних занять фізичними вправами на людину виражається в поліпшенні її фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

2. З різноманіття завдань, що вирішуються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності в будь-якому виді спорту, в будь-якій спортивній грі, провідним є підвищення фізичних можливостей організму тих, хто займається, розвитку їх фізичних якостей. На початковому етапі підготовки здійснюється загальна фізична підготовка, як фундамент для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, стосовно до обраного виду спорту.

3. Найбільш поширеними методами виховання власне силових здібностей є метод «до відмови», метод максимальних зусиль, який використовується в поступальному режимі виконання вправ.

Знаходить застосування в спортивній практиці і ізометричний метод. Але перераховані вище методи використовуються в підготовці спортсменів високого класу.

Основним завданням фізичної підготовки на початковому етапі оволодіння футболом є розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Змагальна діяльність гравців заснована на виконанні рухових дій, в яких фізичні якості проявляються в комплексі, а не ізольовано.

4. Фахівці пропонують для виховання фізичних якостей великий обсяг методів і засобів, методичних прийомів. Їх підбір з урахуванням спортивної спеціалізації, віку спортсменів, створить передумови ефективного вирішення завдань фізичної підготовки.

Поєднуючи заняття фізичною культурою із загальнофізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення.

# **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

# **2.1 Методи дослідження**

Відповідно до поставленої мети та вирішення завдань у процесі виконання експериментально-дослідної кваліфікаційної роботи нами використано наступні методи.

***Аналіз науково-методичної літератури*** проводився для узагальнення досвіду теорії та практики з обраної теми. Нами було визначено, що ефективність системи фізичного виховання в середніх закладах освіти, забезпечується широким залученням учнів у різні форми позакласної роботи з фізичного виховання, регулярним контролем за рівнем фізичного розвитку, підготовленості і здоров’я учнів, що взагалі сприяє до формування в учнів звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної активності. Шлях до досягнення цих завдань полягає через пошук ефективної організації фізичного виховання учнів із використанням різноманітних видів фізичної активності в процесі позакласних занять.

На цьому етапі дослідження проаналізовано навчальну програму для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (модуль «Футбол» та навчальну програму з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності).

***Педагогічне спостереження***. Дослідження наводилося на базі ЗОШ №2, протягом навчального року (з вересня 2021 по травень 2022), серед учнів 7-х класів. Для отримання пізнавально-аналітичної інформації щодо особливостей організації футболу ми здійснили педагогічні спостереження. Нами було з’ясовано які засоби та методи використовують вчителя фізичної культури під час уроків з футболу та занять у секції з футболу. Проведено аналіз навчальної програми з футболу для дитячо-юнацький спортивних шкіл, навчальну програма для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів для розробки організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу для учнів 6-7 класів.

***Педагогічне тестування***. Для дослідження рівня фізичної підготовленості учнів, що займаються в секції з футболу, ми проаналізували навчальну програму з футболу. Аналіз програми засвідчив, що на кожному році підготовки існує сучасна система складання нормативів з фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

Виходячи з навчальної програми ми підібрали рухові тести, що спрямовані до визначення конкретної рухової якості. Руховий тест – це метод виконання конкретної вправи для визначення рівня розвитку одної певної рухової якості [20].

Для розвитку швидкісних якостей протягом навчального року ми використовували такі вправи:

- прискорення з різних вихідних положень (основна стійка, присід, після перекиду) на різні сигнали (команда голосом, бавовна, свисток, зоровий сигнал);

- у стрибку вгору виконати кілька ударів;

- лежачи кинути м'яч вгору, встати і зловити м'яч;

- рухливі ігри «Падаючі палиці», «День-Ніч», «Виклик номерів», «Зміна місць», «Наступ», «Лапта», «Зустрічна естафета».

Слід зазначити, що при проведенні вправ на швидкість, необхідно використовувати тільки добре вивчені вправи, при цьому звертати увагу на швидкість, а не на техніку. І, звичайно, не проводити вправи на швидкість в стомленому стані.

Досліджуючи швидкісні якості дитини, ми організували біг 60м і човниковий біг 4х9м.

Тест «Човниковий біг» ми проводили наступним чином. У залі, на певній відстані один від одного креслять на підлозі дві паралельні лінії. За командою "Марш!" учасник стартує з першої лінії, добігає до другої, переступає її однією ногою, обов'язково торкаючись підлоги, повертається кругом і повертається до лінії старту.

Необхідно виконати завдання максимально швидко, не допускаючи рухів приставними кроками, а також поворотів в різні боки. Згідно техніці безпеки, всі учасники повинні бути у взутті, що не дає ковзання. Слід зазначити, що діти навчені виконувати завдання правильно. На заняттях ми відпрацювали поворот під час бігу, а саме правильну постановку стопи і тулуба для входження в поворот і старт після повороту. Високим рівнем вважається виконання завдання за 10,4 з і менше; результат 10,7 дозволяє визначити у дитини середній рівень, а 10,9 - говорять про низький рівень.

Для виховання витривалості ми використовували такі вправи як:

- спортивні ігри за спрощеними правилами (футбол, баскетбол);

- кросовий БІГ;

- рухливі ігри «Скакуни», «Бігуни», «Квач», «Невід», «Боротьба за м'яч», «Виклик номерів».

При цьому слід пам'ятати, що витривалість виховується тільки в боротьбі із втомою. Тому треба використовувати методичні прийоми, за допомогою яких можна регулювати навантаження в рухливих іграх: зменшувати кількість гравців в команді, збільшувати розміри майданчика, ускладнювати правила. Важливо поєднувати вправи циклічного і ациклічного характеру. Витривалість необхідно розвивати, починаючи з дій аеробного характеру.

Ми визначали витривалість по тесту «Біг на 1500 м» і кількості стрибків через скакалку за 1 хвилину.

Тест «Біг на 1000 м», на наш погляд, добре підходить для визначення загальної витривалості.

Ми проводили тест на стадіоні. Перед його проведенням ми провели попередню розминку. Так як для проведення даного тесту в цілях безпеки рекомендується присутність медпрацівника, з нами перебувала медсестра школи. Також, в разі втоми, діти можуть в процесі бігу переходити на ходьбу.

Високим результатом вважається виконання тесту за часовий відрізок не більше 7 хвилин, результати в 7 хвилин 30 секунд і 8 хвилин вважаються середніми і низькими відповідно.

Для виховання силових здібностей протягом року ми використовували такі вправи:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи на стегнах, в упорі лежачи;

- з положення лежачи піднімання тулуба, ніг;

- присідання на двох ногах;

- ходьба випадами;

- підтягування на високій, низькій перекладині;

- лазіння по гімнастичній стінці, по канату і жердині;

- рухливі ігри «Бій півнів», «Перетягування в парах», «Захист зміцнення», «Вудка», «Човник».

Ми вважаємо, що при проведенні вправ на силу необхідно спочатку виконувати вправи силового характеру, потім для розвитку швидкої сили. Слід давати перевагу динамічним вправам, виконувати вправи як на м'язи згиначі, так і на м'язи розгиначі.

Для визначення силової підготовки ми використовували також два тести: підтягування і підйом тулуба.

Ми відібрали і використовували протягом року наступні вправи для розвитку спритності:

- різні варіанти човникових пересувань (вліво-вправо, вперед-назад, змійкою);

- жонглювання 2 м'ячами;

- асиметричні вправи;

- вправи на розслаблення;

- ходьба по рейці гімнастичної лавки;

- вправи з малим м'ячем біля стіни. Після кидка в стіну виконували додаткові завдання (повороти, махові рухи руками, стрибки, присідання);

- рухливі ігри «Тягни-Штовхай», «Гонка м'ячів по колу», «Мисливці і качки», «Перестрілка», «БІГ пінгвінів».

Важливо відзначити, що не слід тренувати координаційні здібності дітей в стані втоми. Необхідно замінювати вправи на нові в міру звикання до нього. Важливо тренувати координаційні здібності часто, але малими дозами.

У діагностичний блок «спритність» ми визначили стрибок в довжину з місця і кидок набивного м'яча.

***Методи математичної статистики*** застосовувались для обробки та аналізу отриманих результатів тестування розвитку рухових здібностей учнів. Для оцінки отриманих результатів визначалось середнє арифметичне, стандартна помилка від середнього. Статистична перевірка значущості отриманих результатів визначалась за допомогою t-критерія Стьюдента.

# **2.2 Організація дослідження**

У дослідженні взяли участь тільки хлопчики. Експериментальну групу (Група 2) склали учні 7-х класів (а, б, в, г), хлопчики в кількості 20 осіб, які відвідують секцію з футболу. У контрольну групу (Група 1) увійшли учні 7-х класів (а, б, в, г), хлопчики в кількості 20 осіб, які не відвідують ніякі спортивні секції, в той час як відвідування інтелектуальних секцій і гуртків допускалося (студія «Юний художник, секція з шахів, орігамі та англійська мова»).

Теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів здійснювався з метою визначення особливостей рухового режиму дітей старшого шкільного віку, обґрунтування інноваційних підходів до організації оздоровчо-рекреаційних занять з юнаками, оцінки можливості та доцільності використання елементів футболу у оздоровчо-рекреаційних програмах для даного контингенту, характеристики клубних об’єднань для юнаків, їх сутності, функцій та специфіки.

Оцінка фізичного розвитку дитини проводилась шляхом співставлення антропометричних (довжина, маса тіла, окружність грудної клітки) і фізіометричних (життєва ємність легень та м’язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою.

Окрім цього, залежно від завдання використовували загальноприйняті для оцінки фізичного розвитку індекси. Вимірювання життєвої ємності легень проводили за допомогою сухого спірометра за загальноприйнятою методикою. Дослідження м’язової сили кистей рук проводились за допомогою кистьового динамометра.

Рівень фізичного розвитку дітей ми вивчали в різних за формою рухах, в яких в тій чи іншій мірі з'являються швидкість, сила, спритність, витривалість або їх поєднання.

Для дослідження на кожну дитину заповнювався лист діагностики «Протокол виконання нормативів з фізичної культури», в який вносилися дані про рухові уміння на початок і кінець навчального року. Також лист діагностики містить нормативи, що дозволяють відразу оцінити результат і визначити у дитини рівень сформованості тих чи інших рухових умінь – високий, середній або низький.

Підбираючи діагностичний матеріал, з метою максимальної достовірності результатів, ми намагалися дотримуватися єдності умов випробувань, доступність і дохідливість вимог, які б допомогли виявити максимальні досягнення дитини.

Випробування проводилися в звичній для дітей обстановці - в спортивному залі і на шкільному стадіоні, де проходять уроки фізичної культури протягом року.

До основних якостей, що проявляються в руховій діяльності і характеризують фізичний розвиток в цілому, ми визначили швидкісні якості, витривалість, силову підготовку і спритність. Так і названі основні блоки в діагностиці.

Кожен блок має дві діагностичні вправи, які в повній мірі дозволяють оцінити рівень сформованості тієї чи іншої якості.

**РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

# **3.1. Дослідження швидкісних якостей**

На початок року Група 1 (контрольна) розділилася наступним чином. Високий рівень спостерігався у 7 дітей з групи, середній - у 8, а низький рівень - у 5 дітей.

На кінець року ситуація змінилася, а саме група з високим рівнем склала вже 9 осіб, із середнім 7 осіб, а з низьким 4 дитини.

Так, ми бачимо, що в групі 1 показники по даному тесту змінилися. Високий рівень додав 10% від кількості дітей, в той час як середній і низький втратили 3% і 5% відповідно.

У другій групі 14 дітей продемонстрували високий рівень по даному тесту, 5 осіб належать до середнього рівня і всього 1 дитина до низького.

Показники в групі 2 в кінці року розділилися наступним чином. Високий рівень 18 дітей, середній і низький рівні по 1 дитині кожен.

Виходячи з цих даних, ми бачимо, що відсоток дітей з високим рівнем по даному тесту збільшився, із середнім зменшився, а низький залишився незмінним.

Спираючись на отримані дані, ми можемо сказати, що у Групі 1 і 2 спостерігається позитивна динаміка по даному тесту. Кількість дітей, які показали високий рівень збільшилася в обох групах.

Середній рівень, також у групах 1 і 2, зменшився. Що стосується низького рівня, то його показники в групі 1 знизилися, а в групі 2 залишилися незмінні.

Рис. 3.1. Результати тесту «Човниковий біг» в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Якщо говорити про відсоткове співвідношення, то в групі 1 показники дітей з високим рівнем збільшилися на 10%, в групі 2 на 20%. Середній рівень втратив і в групі 1 і в групі 2. Однак, якщо в групі 1 втратили 5%, то Група 2 всі 20%. Низький рівень у групі 1 зменшився на 10%, а в групі 2 ця зміна становила 0%.

Друга вправа з блоку швидкісних якостей - біг на 60м.

В даному тесті ми визначали максимальну швидкість в бігу.

Для проведення тесту помічник тренера стоїть на лінії старту, а тренер – на лінії фінішу. Дитина розганяється так, щоб до лінії старту вона набрала максимально можливу для неї швидкість. У момент вибігання в стартовий створ помічник дає відмашку, по якій тренер включає секундомір, а в момент вибігання в фінішний створ він вимикає секундомір.

Ми встановлюємо стійки для того, щоб точніше фіксувати момент старту і фінішу.

За результатами тесту в аркуші діагностики заповнюється графа «Результат».

Результати тестування на початок року групи 1 показали початковий рівень фізичної підготовленості дітей. У тесті «Біг 60 м.» 6 дітей продемонстрували високий рівень, 7 середній і 7 низький рівень. Таким чином, можна говорити про те, що результати тестування класу в цій області середні.

На кінець навчального року, високі результати показують ту ж кількість дітей – 7 осіб, проте показники в середній групі збільшилися і склали 10 осіб, а низький рівень демонструють всього 3 дітей.

Таким чином, кількість дітей в групі з високим рівнем по даному тесту збільшилася на 5%, із середнім рівнем на 15%, а кількість дітей, які показали на кінець року низький рівень, зменшилася на 20%.

Рис. 3.2 Результати тесту «БІГ 60м.» в контрольній групі. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Зовсім інша картина в другій групі, де діти, відвідують секцію з футболу. Слід зауважити, що по тесту «БІГ.60м», низький рівень не показав ніхто з учнів. Високий рівень склали 11 осіб, а середній 9 дітей, поділивши клас практично навпіл.

На кінець року низький рівень залишився без змін і як і раніше склав 0%. Високий рівень продемонстрували вже більша кількість дітей, а саме 17 осіб. Середній рівень показали всього 3 людини.

Таким чином, ми можемо говорити про відмінну тенденцію на кінець року в групі 2.

А саме, кількість дітей у групі з високим рівнем збільшилася 30%, із середнім зменшилася відповідно на 30%.

Нами був проведений аналіз змін по тесту «БІГ 60м.» в обох групах і складена зведена діаграма, яка наочно показує динаміку по даному тесту у дітей, які відвідують додаткові заняття в спортивній секції, і у дітей, які не відвідують її. Високий рівень в групі 1 змінився на 5%, в той час, як в групі 2 на 30%. У групі 1 показники у дітей із середнім рівнем по даному тесту збільшилися на 10%, а в групі 2 зменшилися на 10%. Низький рівень в групі 1 демонструють менше на 10% дітей, в той час, як в групі 2 ця кількість дорівнює 0%, як і на початок року.

Рис. 3.3. Результати тесту «БІГ 60м.» в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

# **3.2. Дослідження витривалості**

Слід зазначити, що в групі 1 високий рівень по даному тесту не був продемонстрований. Група розділилася по 50% між середнім і низьким рівнем.

Наприкінці року високий рівень вже становив 3 дитини, середній 5 дітей, а низький 12.

При порівнянні показників групи 1 на початок і кінець року по тесту «БІГ 100м.» можна побачити, що показники високого рівня зросли на 15%, а показники середнього зменшилися на 25%. У той же час, кількість дітей, що мають низький рівень, збільшилася на 10%, що ми пов'язуємо із загальною стомлюваністю дітей до кінця навчального року.

У другій групі всього 2 дитини мали високий рівень по даному тесту на початок року. 6 дітей показали середній рівень, а 15 осіб були віднесені до низького рівня.

На кінець року в групі 2 кількість дітей з високими показниками витривалості склала 7 осіб, з середніми 10, а з низьким рівнем виявлено 15 осіб.

Кількість дітей з високими результатами збільшилася до кінця року і склала 35%, в групі з середніми показниками також приріст, тепер вона становить 50%, а група з низьким рівнем всього 15%.

Порівнюючи результати обох груп з даного тесту, можна бачити, що високий рівень в обох групах збільшився, середній рівень в групі 1 знизився, в той час, як в групі 2 він значно виріс. А ось низький рівень в групі 1 до кінця року збільшився. У групі 2 низький рівень впав.

Рис. 3.4. Результати тесту «БІГ 1000м.» в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Група 1 додала 15% дітей з високим рівнем по даному тесту, а група 2 - 25%. Зниження в групі 1 показників за середнім рівнем склало 25%, група 2 ж додала 20% в середньому і втратила 55% в низькому, що можна назвати відмінними результатами в даній області. У групі 1 низький рівень до кінця року продемонструвало на 10% більше дітей.

Стрибки на скакалці виконувалися відповідно до стандартних вимог.

Важливо, щоб тулуб і голова були розташовані прямо, а руки були розведені передпліччями в сторони (передпліччя майже паралельні підлозі). Також необхідно, щоб лікті знаходилися близько тулуба або стосувалися його. У групі 1 на початок року високий рівень показали всього 2 дитини, середній – 7 дітей, а низький рівень спостерігався у 11 дітей.

При тестуванні в кінці навчального року ми отримали інші цифри.

А саме: високий рівень продемонстрували 5 дітей, середній та низький 6 та 9 дітей відповідно.

Таким чином, показники високого рівня зросли на 15%, а середнього і низького впали на 5% і 10%.

У групі 2 ми спостерігали схожу картину. Високий рівень представлений чотирма дітьми, середній трьома, а низький 13 дітьми.

Наприкінці року 9 осіб з групи показали високий рівень, 4 дитини середній, а 7 низький рівень.

Так, ми бачимо, що в групі 2 високий і середній рівень зросли на 25% і 5%, а кількість дітей, віднесених до низького рівня, зменшився на 30%.

При порівнянні динаміки по даному тесту в обох групах можна говорити про загальну тенденцію до збільшення кількості дітей, які мають високий рівень. А також про тенденцію до зменшення показників низького рівня в групах. Ситуація із середнім рівнем в групах різниться: в групі 1 він зменшується, а в групі 2 збільшується в порівнянні з початком навчального року.

Рис. 3.5. Результати тесту "Скакалка" в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Ми можемо спостерігати, що високий рівень в групі 1 зріс на 15%, а в групі 2 на 25%. Показники середнього рівня в групі 1 падають на 5%, а в групі 2 додають 5%. Низький рівень падає в обох групах, але різниця в показниках велика: група 1 - 10%, група 2 - 30%.

# **3.3. Дослідження силових якостей**

Тест «Підтягування на перекладині» ми проводили у висі на перекладині.

Тренер повинен стежити, щоб при опусканні руки були прямі. Підтягування вважається виконаним правильно, коли руки згинаються, підборіддя вище поперечини, потім розгинаються повністю, ноги не згинаються в колінних суглобах, а рухи виконані без перерв і махів. Слід зазначити, що неправильно виконані підтягування зараховані не були.

Достатнім результатом, що дозволяє поставити вищий бал за вправу, вважається виконання 7 разів.

У групі 1 високий рівень представлений 3 дітьми. Середній рівень показали 9, а низький 11 дітей

Діагностика в кінці року по даному тесту виявила 6 дітей з високим рівнем, 9 дітей із середнім і 8 дітей з низьким рівнем.

Зрозуміло, що показники високого рівня збільшилися на 15%, а низького рівня зменшилися на 15%. Середній рівень залишився на позначці 45%.

Що стосується групи 2, то показники в ній вище, ніж в групі 1.

Високий рівень на початок року демонструють 15 осіб, середній рівень 5 осіб, а низький рівень 8 осіб.

Наприкінці року ми бачимо вражаючі результати, а саме високий рівень виявлено у 18 осіб, що становить 90% від групи, середній рівень у 2 осіб. Низький рівень відсутній.

Високий рівень у групі 2 зріс на 15%, а середній зменшився на 15%.

Спираючись на зведену діаграму, можна визначити, що високий рівень в групі 1 і в групі 2 виріс до кінця року на 15%.

Рис. 3.6. Результати тесту «Підтягування» в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Середній рівень у групі 1 залишився незмінним, а в групі 2 зменшився на 15%. А низький рівень в групі 2 залишився як і раніше 0%, а в групі 1 зменшився на 15%.

Наступний тест, який був запропонований дітям, тест «Підйом тулуба», вимірював кількість підйомів за 1 хв.

Вправа виконувалася в спортивному залі на гімнастичному маті.

З вихідного положення (лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах строго під кутом 90º, стопи на ширині плечей, руки за головою, лікті розведені в сторони, стосуються підлоги, партнер притискає ступні до підлоги) по команді «Марш!» дитині необхідно було виконати за 1 хв максимально можливу кількість підйомів тулуба. Під час виконання вправи необхідно торкатися ліктями стегон і повертатися у вихідне положення, розводячи лікті в сторони до торкання підлоги лопатками, ліктями і потилицею.

За результатами тесту Група 1 розділилася наступним чином: 2 дитини з високим рівнем, 7 дітей представили середній рівень, а 11 осіб віднесені до групи з низьким рівнем.

Як і за раніше проведеними тестами, Група 1 продемонструвала досить низьку підготовку на початку навчального року. Багато з дітей отримали рекомендації відвідувати додатково спортивні секції.

В кінці року показники змінилися незначно, проте позитивна тенденція спостерігається як в цьому тесті, так і в цілому.

Високий рівень на кінець навчального року показали 4 дитини, середній та низький рівень по 8 осіб.

Високий і середній рівні в групі 1 за рік зросли, а кількість дітей з низьким рівнем скоротилася.

Ми спостерігаємо збільшення показників високого рівня на 10%, середній рівень зріс лише на 5%. Низький рівень в групі 1 по даному тесту скоротився на 15% в порівнянні з початком навчального року.

У групі 2 високий рівень показали 5 осіб, середній 12 дітей, а низький рівень всього 3 людини. Для початку року вважаємо ці показники хорошими.

Наприкінці року в групі 2, безсумнівно, хороша динаміка. Низький рівень відсутній. А група розділилася практично навпіл: високий рівень 9 дітей, середній рівень 11 дітей.

Ми бачимо, що в групі 2 на кінець року високий рівень збільшився на 20%, середній скоротився на 5%, а низький рівень зменшився на 15% і склав 0% .

Якщо порівняти дві групи по зміні показників протягом року, то можна бачити, що і в групі 1 і в групі 2 високий і середній рівні збільшилися, а низькі зменшилися. Різниця тільки у відсотковому співвідношенні.

Рис. 3.7. Результати тесту «Підйом тулуба» в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

А саме, високий рівень групи 1 додав 10%, групи 2 - 20%. Середній рівень групи 1 виріс на 5%, групи 2 впав на 5% . Низький рівень в обох групах впав на 15%.

# **3.4. Дослідження спритності**

Тест «Стрибок у довжину з місця» виконувався стандартно. З вихідного положення (стоячи, стопи разом або злегка нарізно, шкарпетки стоп на одній лінії зі стартовою лінією) виконати стрибок вперед з місця на максимально можливу відстань.

При цьому, була відзначена лінія, від якої буде виконуватися стрибок, і перпендикулярна їй лінія з розміченими поділками через 1 см для визначення довжини стрибка.

При проведенні даного випробування, у дітей було три спроби, проте в лист діагностики заносився кращий результат. У групі 1 по тесту «Стрибки з місця» на початку року 3 дитини показали високі результати, 5 дітей потрапили в групу із середнім рівнем, а 11 дітей в групу з низьким рівнем.

В кінці навчального року високий рівень в групі 1 представлений 6 дітьми, 3 дитини показали середній рівень, 11 дітей низький рівень.

Показники практично не змінилися.

Високий рівень зріс на 15%, середній впав на 10%, а низький рівень зменшився на 5%.

У групі 2 також невисокі показники по даному тесту на початок навчального року. Високий рівень становить всього 3 людини, середній рівень 6 дітей, а низький рівень показали 11 дітей

Однак до кінця року картина покращилася. Високий рівень показали вже 6 осіб, середній рівень склав 9 дітей, а низький всього 5.

Можна говорити про те, що в групі хороша надбавка показників по даному тесту. Високий рівень збільшений на 15%, середній рівень зріс на 15%, а низький рівень впав на 30%.

Показники високого рівня як у групі 1, так і в групі 2 збільшилися на 15%. Середній рівень групи 1 - на 5%, в той час як в групі 2 на 15%

Рис. 3.8. Результати тесту "Стрибки з місця" в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Також, в групах 1 і 2 знизилися показники низького рівня. У групі 1 це зниження представлено 5%, а в групі 2 - 30%.

Заключним тестом був "Кидок набивного м'яча", який проводився руками з-за голови, сидячи на підлозі, ноги нарізно. Вимірювалася дальність кидка в метрах від лінії стоп. Вага набивного м'яча була обрана з урахуванням підготовленості учнів і становила орієнтовно - 2 кг.

На початку навчального року Група 1 з даного тесту показала не дуже хороші результати.

Високий рівень у дітей відсутній. Середній становить 15 осіб, а низький рівень 11 осіб.

В кінці навчального року 4 дитини продемонстрували високий рівень, 12 дітей середній рівень, і всього 4 дитини низький рівень.

Так, ми бачимо збільшення показників в групі з високим рівнем на 20%, в групі з середнім рівнем зниження на 15%, а низький рівень впав на 5%.

У групі 2 на початок навчального року склалася схожа ситуація. Високий рівень по даному тесту у дітей відсутній. 16 людей показали досить хороші результати і віднесені до групи із середнім рівнем. Низький рівень присутній у 11 дітей.

При підсумковому тестуванні виявлені наступні показники: 2 людини представили високий рівень, 17 дітей продемонстрували середній, а 1 дитина низький рівень.

Можна бачити, що показники високого рівня зросли на 10%, середнього рівня на 5%, а низького впали на 15%.

Таким чином, високий рівень по даному тесту в групі 1 і в групі 2 на початок навчального року становив 0%. До кінця року ці цифри зросли в групі 1 на 20%, а в групі 2 на 10%.

Рис. 3.9. Результати тесту «Кидок набивного м'яча» в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Середній рівень в групі 1 впав на 15%, а в групі 2 зріс на 5%. В обох групах до кінця року відбулося падіння показників низького рівня, в групі 1 на 5%, а в групі 2 на 15%.

Виходячи з отриманих в процесі дослідження даних, була складена таблиця, в якій наочно показаний початковий рівень фізичної підготовленості дітей в групі 1 і в групі 2.

Для оцінки ми взяли показники високого рівня в групах.

За тестом «БІГ 60м.» група 1 має 30% дітей з високим рівнем на початок навчального року, а група 2 - 55%, що на 25% перевищує показники групи 1.

У контрольній групі 1 по тесту «БІГ 1000м.» високий рівень відсутній, а в експериментальній групі 2 ці показники склали 15%, що на 15% перевищує показники групи 1.

Різниця в групах 1 і 2 по тесту «Скакалка» склала 10% на користь групи 2, високий рівень якої склали 20% від загальної кількості дітей.

Тест "Човниковий біг" виявив в групі 1 - 35% дітей з високим рівнем, а в групі 2 в два рази більше, а саме 70% дітей.

Ще більше різниця в показниках групи 1 і 2 по тесту «Підтягування». У групі 1 це число склало 15% дітей 1, а в групі 2 - 75%, що на 60% більше показників групи 1.

Тест «Підйом тулуба» також показав різницю в 10% між показниками груп: група 1 - 10%, а група 2 - 20%.

А ось по тесту «Стрибки з місця» обидві групи спочатку були рівні – по 15% кожна.

Тест "Кидок м'яча" це єдиний тест, в якому спочатку лідирує група 1, маючи 20%, в той час, як у групи 2 - 10%.

Таким чином, стає очевидно, що спочатку група 2 випереджає групу 1, за винятком двох тестів.

Тому ми вважали за необхідне визначити, на скільки збільшилися показники в групах до кінця навчального року.

Адже саме відсоток збільшення показників говорить про якість виконаної в минулому навчальному році роботи.

Рис. 3.10. Зведена діаграма результатів діагностики в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

Отже, в групі 1 по тесту «БІГ 60м» поліпшення результатів на 5%, в той час, як в групі 2 надбавка склала 30%.

Також, в тесті «Човниковий біг», де група 1 додала 10%, а група 2 - 20%, Група 2 випередила групу 1 на 10%. Можна стверджувати, що діти, які відвідували шкільну спортивну секцію з футболу, поліпшили свої швидкісні якості більш ефективно, ніж діти з груп 1, які відвідували лише уроки в школі. У тесті «БІГ 1000 м.» група 1 поліпшила свої показники на 10%, а група 2 на 20%, що в два рази перевищує показники груп 1.

У тесті «Скакалка» група 1 набрала 15%, а група 2 додала 25% і перевищили показники групи 1 на 10%, що говорить про те, що секція футболу досить ефективно розвиває також витривалість.

У плані силової підготовки знову лідирує експериментальна група 2, так як в тестах «підтягування» і «підйом тулуба» вона випередила групу 1 на 10%. Однак, в тестах, спрямованих на визначення рівня спритності у дітей, група 2 проявила себе по-іншому. У «Стрибках з місця", спочатку обидві групи були рівні, а в кінці року кожна з них додала по 15%. У тесті «Кидок м'яча» група 2 додала 10% і поступилася групі 1, яка поліпшила свої результати на 20%.

Рис. 3.11. Зведена діаграма результатів діагностики в контрольній та експериментальній групах. Порівняння показників початку і кінця навчального року (%)

**Висновки до розділу 3**

У розділі визначено показники фізичного стану дітей старшого шкільного віку, чинники вибору спортивно-оздоровчого закладу для дітей старшого дошкільного віку.

З проведеного дослідження можна зробити висновки, що гіпотеза про те, що додаткові заняття в шкільній спортивній секції футболу позитивно впливають на рівень фізичного розвитку школярів, підтвердилася. На підставі отриманих в результаті дослідження даних, можна стверджувати, що діти, які відвідували заняття в секції футболу (експериментальна група 2), значно поліпшили показники фізичного розвитку в порівнянні з дітьми, які відвідували тільки уроки фізичної культури (контрольна група 1).

Звичайно, комплекси вправ для розвитку фізичних якостей юних футболістів складені з урахуванням їх віку, підготовленості, виконання вправ не вимагає складного обладнання і орієнтовані на проведення в шкільному спортивному залі і на спортмайданчику, а підібрані вправи спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки. Однак, програма секції футболу повинна бути доопрацьована з урахуванням отриманих даних, а саме, слід посилити блок з розвитку спритності дітей.

# **ВИСНОВКИ**

1. Провести аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного світового досвіду щодо організації оздоровчо-рекреаційної діяльності з елементами спортивних ігор дітей дошкільного віку в умовах дитячих спортивно-оздоровчих клубів.

Футбол - гра універсальна. Вона надає на організм всебічний вплив. В процесі тренувань та ігор у тих, що займається футболом, удосконалюється функціональна діяльність організму, забезпечується правильний фізичний розвиток, формуються такі позитивні навички і риси характеру, як вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, активність і почуття відповідальності. Слід також враховувати, що заняття футболом – благодатний ґрунт для розвитку рухових якостей.

Заняття фізичними вправами робить позитивний вплив на серцево-судинну систему, позитивно впливають на зміни складу крові, покращують діяльність травної та видільної систем.

Такий комплексний вплив систематичних занять фізичними вправами на людину виражається в поліпшенні її фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

2. Визначити показники фізичного стану дітей старшого шкільного віку, чинники вибору спортивно-оздоровчого закладу для дітей старшого дошкільного віку.

У дослідженні взяли участь тільки хлопчики. Експериментальну групу (Група 2) склали учні 7-х класів (а, б, в, г), хлопчики в кількості 20 осіб, які відвідують секцію з футболу. У контрольну групу (Група 1) увійшли учні 7-х класів (а, б, в, г), хлопчики в кількості 20 осіб, які не відвідують ніякі спортивні секції, в той час як відвідування інтелектуальних секцій і гуртків допускалося (студія «Юний художник, секція з шахів, орігамі та англійська мова»).

Оцінка фізичного розвитку дитини проводилась шляхом співставлення антропометричних (довжина, маса тіла, окружність грудної клітки) і фізіометричних (життєва ємність легень та м’язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою.

3. Визначити показники фізичного стану дітей старшого шкільного віку, чинники вибору спортивно-оздоровчого закладу для дітей старшого дошкільного віку.

Результати тестування на початок року групи 1 показали початковий рівень фізичної підготовленості дітей. У тесті «Біг 60 м.» 6 дітей продемонстрували високий рівень, 7 середній і 7 низький рівень. Таким чином, можна говорити про те, що результати тестування класу в цій області середні.

На кінець навчального року, високі результати показують ту ж кількість дітей – 7 осіб, проте показники в середній групі збільшилися і склали 10 осіб, а низький рівень демонструють всього 3 дітей.

Таким чином, кількість дітей в групі з високим рівнем по даному тесту збільшилася на 5%, із середнім рівнем на 15%, а кількість дітей, які показали на кінець року низький рівень, зменшилася на 20%.

3. Виявити оздоровчий вплив занять футболом для юнаків старшого шкільного віку. З різноманіття завдань, що вирішуються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності в будь-якому виді спорту, в будь-якій спортивній грі, провідним є підвищення фізичних можливостей організму тих, хто займається, розвитку їх фізичних якостей. На початковому етапі підготовки здійснюється загальна фізична підготовка, як фундамент для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, стосовно до обраного виду спорту.

 Найбільш поширеними методами виховання власне силових здібностей є метод «до відмови», метод максимальних зусиль, який використовується в поступальному режимі виконання вправ.

Знаходить застосування в спортивній практиці і ізометричний метод. Але перераховані вище методи використовуються в підготовці спортсменів високого класу.

Основним завданням фізичної підготовки на початковому етапі оволодіння футболом є розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Змагальна діяльність гравців заснована на виконанні рухових дій, в яких фізичні якості проявляються в комплексі, а не ізольовано.

 Фахівці пропонують для виховання фізичних якостей великий обсяг методів і засобів, методичних прийомів. Їх підбір з урахуванням спортивної спеціалізації, віку спортсменів, створить передумови ефективного вирішення завдань фізичної підготовки.

Поєднуючи заняття фізичною культурою із загальнофізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення.

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аксьонова О. П. Навчально-методичне забезпечення формування фізичної культури учнів в умовах диференційованого підходу. Слобожанський науково-практичний вісник. 2006 (10). С. 28–30.
2. Андрєєва О. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. Теорія і методика фізичного виховання. 2005 (1). С. 45–48.
3. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №. 1. – С. 19-22.
4. Ареф’єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
5. Ареф’єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014 (9). С. 12–16.
6. Арефьєв В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітньої школи різного рівня фізичного розвитку. Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. 2013 (112). С. 26–28
7. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2004. 24 с
8. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань: Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. 52 с
9. Бойчук Р. І. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015 (1). С. 7–11.
10. Бондарєв Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу: 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, 2009. 17 с.
11. Бондарчук Н. Застосування критерію рівня фізичного стану при реалізації диференційованого підходу у процесі фізичного виховання молодших школярів. Спортивний вісник Придніпров’я. 2015 (2). С. 21–26.
12. 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.
13. Булавінець Владислав Організаційні засади розвитку футболу в адаптивному спорті / Владислав Булавінець, Євген Гончаренко // Спорт та сучасне суспільство : матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції (29 березня 2018 р.). - К., 2018. - С. 204-209.
14. В украинских школах могут ввести футбольные уроки. URL: http://censor.net.ua/news/219682/v\_ukrainskih\_shko1ah\_mogut\_vvesti\_futbo1nye\_uroki\_ko1esnichenko
15. 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.
16. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. Теорія і методика фізичного виховання. 2006 (2). С. 31–33
17. Віхров К. Л. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с
18. Войцеховський В.В. Фізичне виховання в рідній школі. Тернопіль, 2016. 22-25с
19. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України 2016. 464 с
20. Воронова В. И., Шутова С. Е. Особенности проявления психо-эмоциональных состояний у квалифицированных футболистов на различных этапах многолетней спортивной подготовки // Футбол-Профи. – 2007. – № 3(10). – С. 46-56.
21. Гармаш Л. С. Фізичне виховання як фактор впливу на формування репродуктивного здоров’я дівчат-підлітків. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. 2009 (4). С. 68–73.
22. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с
23. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2011. 21 с.
24. Горбунко М. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконаленні школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005 (2–3). С. 41–44.
25. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005 (6–7). С. 130–133.
26. Грабик н. М., грубар і. Я., бабій с. Я. Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років //напрям і рухова активність складова здорового способу життя. – 2022. – с. 29.
27. Гринь А. Р. Методика формування координаційних здібностей у футболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. (5). С. 37–41.
28. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. Кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.
29. Дмор С. М. Ефективність застосування методики навчання школярів футболу на основі використання інформаційних технологій. Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. 2014 (5). Ч. ІІ. С. 191–197.
30. Долженко Л. и др. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров’я //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №. 4. – С. 52-56.
31. Донець І. О. Обґрунтування теоретико-методичних основ контролю в дитячому футболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2013 (112). С. 105–107.
32. Зганяйко Г. В. Рухливі ігри: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2012. 105 с
33. Земська Н. О. Характеристика рухової активності студентської молоді //Physical education, sport and health culture in modern society. – 2012. – №. 3 (19). – С. 211-215.
34. Зеніна і. В., Гаврилова н. М., Кузьменко н. В. Вплив індивідуальних особливостей студентів на вибір рухової активності //редакційна колегія. – 2022. – с. 36.
35. Зінченко О.О. Уроки з футболу в школі: навч. посіб. Чернівці, 2012. 214 с
36. Зусін В. Я. Футбольна етика та етикет: учб. посібник / В. Я. Зусін, В. В. Ніколаєнко. – Маріуполь: Рената, 2011. 276 с
37. Іваськів Б. К. Сучасний погляд на індивідуалізацію фізичного виховання школярів. Слобожанський науково-практичний вісник. 2010 (10). С. 57–58.
38. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Черкаси: Видавництво, 2005 (1). 420 с
39. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2010 (1). С. 71–73
40. Кокун О. М. Заняття фізичною культурою та спортом як ключова складова здорового способу життя молоді. Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. пр. Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. 2009 (8). Т. 3. С. 7–13.
41. Коломієць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров’я школярів засобами футболу. Теорія та методика фізичного виховання. 2007 (11). С. 30–32.
42. Коц В. П., Коц С. М. Характеристика варіабельності серцевого ритму у молодих людей з різним рівнем рухової активності //Біорізноманіття, екологія та експериментальна біологія. – 2018. – №. 19. – С. 141-147.
43. Куценко А. В. Возрастные особенности обучения техническим действиям и развития физических качеств у младших школьников во время занятий футболом //Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи. – 2017. – №. 13. – С. 6-6.
44. Лисенчук Г. А. 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 виховання і спорту України. Київ, 2004. 34 с.
45. Лукашенко А.І. Фізичне виховання в школах України. Київ, 2019. С. 4-5.
46. Майже 80% дітей в Україні мають захворювання. URL: https://health. unian.ua/country/440857-mayje-80-ditey-v-ukrajini-mayut-zahvoryuvannya.html
47. Маріонда І.І. Рівень засвоєння професійних знань і вмінь майбутніх фахівців фізичної культури з використанням засобів управління навчальним процесом. Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chif M.A. Zhurba –April # 43, 2020. P. 124-127.
48. 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
49. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с
50. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : автореф. дис. … д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Валерій Вадимович Ніколаєнко ; НУФВСУ. – К. : НУФВСУ, 2015. – 42 с.
51. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму / В. В. Ніколаєнко // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2014. - № 2 (40). - С. 104-110.
52. Нові можливості «Відкритих уроків футболу». URL: https://imzo.gov.ua/2017/01/20/novi-mozhlyvosti-vidkrytyh- urokiv-futbolu/
53. 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-Сервис», 2017. 150 с
54. 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. (3 (22)). С.371-377
55. Підгайна В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16–17 років //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №. 4. – С. 84-87.
56. Платонов В. Н. Теорія та методика спортивного тренування. Київ, 2013. 352с..
57. Рогачов Ю.В., Шалар О.Г. Фізичне виховання в школах України. Київ, 2017. С.7-13
58. Садовського А. І. Професійний футбол в Україні: стан, проблеми, перспективи: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Спорт» / Андрій Іванович Садовський. - Київ: НУФВСУ, 2020. - 74 с.
59. Сергієнко А. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
60. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підруч. для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2014. Кн. 1. 496 с.
61. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підруч. для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн.Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2014. Кн. 2. 900 с.
62. Складенко Л. Здоров’я та фізична культура. Київ, 2016. С.35-36
63. Сологубова С. В. Доцільність поєднання різних видів фітнесу під час побудови програми тренування для жінок зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Випуск № 12. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2017. С. 50-55.
64. Спортивний вiдбiр у футбoлi: наукoвo-метoдичний пoсiбник. / А. Дулiбський, А. Ященкo, В. Нiкoлаєнкo. К., 2003.135 с
65. Суркіс Г. Урок футболу триває. Прессинг. 13 листопада. 2008.
66. Сухомлинов Р. О. Розробка програми з елементами гри у футбол для дітей дошкільного віку в умовах клубних занять //Члени редакційної колегії. – 2016. – С. 164.
67. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 368 с.
68. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2020. 194 с
69. Трапезникова С.С. Фізичне виховання в школах України. Харків, 2018. С.13-16
70. Удод О. Застосування інноваційних технологій у футболі / О. Удод, О. Яковенко // Матеріали ІІ Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 18 квітня 2019 р.). – К.: НУФВСУ, 2019. – С. 54-56.
71. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. В. Ніколаєнко, Г. А Лисенчук, М. П. Повисший [та ін.]. – К. : Республ. наук.-метод. кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 1995. – 117 с.
72. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. [та ін.]. – К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. – 106 с.
73. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів. Луцьк: Надстир’я, 2009. 364 с

**Протокол виконання нормативів з фізичної культури**

Клас **\_\_\_\_\_\_\_ « »**

ПІБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 р.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сфера діагностики  | Результат | Рівень |
| Високий | Середній | Низький |
| Швидкісні якості |  |
| 1. | Біг 60 м (сек) |  | 9.4 | 10.2 | 11.0 |
| 2. | Човниковий біг 4\*9 м |  | 10.4 | 10.7 | 10.9 |
| Витривалість |  |
| 1. | Біг 1000 м (хв.,сек.) |  | 4.10 | 4.30 | 5.00 |
| 2. | Стрибки через скакалку 1 хв. |  | 100 | 95 | 85 |
| Силова підготовка  |  |
| 1. | Підтягування у висі (раз) |  | 7 | 4 | 2 |
| 2. | Піднімання тулуба за 1 хв. |  | 45 | 40 | 32 |
| Спритність |  |
| 1. | Стрибок в довжину з місця (см) |  | 180 | 160 | 140 |
| 2. | Метання набивного м'яча 1 кг. |  | 465 | 415 | 390 |

Зауваження: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вчитель: