

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**БОЙЧЕНКО АРТЕМ ВАСИЛЬОВИЧ**

УДК 373.5.016.796.332(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**«ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8 – 9 КЛАСІВ  
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З ВИКОРИСТАННЯМ  
ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ»**

Спеціальність 13.00.02 – теорія та методика навчання

(фізична культура, основи здоров'я)

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Бойченко А.В.

Науковий керівник Школа Олена Миколаївна, кандидат педагогічних наук,  
доцент

Харків – 2018

## АНОТАЦІЯ

**Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради Міністерства освіти і науки України, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2018.

Дисертаційне дослідження присвячене проблемі формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі занять футболом із використанням інноваційних технологій.

Виявлено, що в Україні учнівська молодь має низький рівень фізичної підготовленості та функціонального стану організму. Одним зі шляхів вирішення зазначеної проблеми є розробка та впровадження в освітній процес з футболу оздоровчих методик.

Тому метою дослідження стало теоретичне обґрунтування, розробка й експериментальна перевірка методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом із використанням інноваційних технологій.

У дисертації розкрито основні методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних щодо теми дослідження; анкетування; педагогічне спостереження; тестування рівня розвитку рухових здібностей; функціональні методи дослідження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики для кількісного і якісного аналізу одержаних результатів.

У дисертації визначено динаміку показників фізичної підготовленості й функціонального стану організму учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Обґрунтовано й розроблено річну програму занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яка базується на використанні оптимальних співвідношень специфічних і неспецифічних засобів підготовки; забезпечує значне покращення рівнів фізичної та технічної підготовленості й показників функціонального стану організму учнів;

Визначено позитивні зміни параметрів функціональної, фізичної, технічної підготовленості учнів 8–9 класів, пов'язані з використанням обґрунтованої річної програми занять із застосуванням інноваційних технологій;

Експериментально перевірено методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій, впровадження якої забезпечує не тільки помітне покращення фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану організму учнів, але й зміцнення їхнього здоров'я.

Крім того, доповнено й розширено базу даних щодо вдосконалення техніко-тактичних навичок учнів 8–9 класів у процесі навчання футболу.

Практичне значення одержаних результатів полягало в можливості впровадження одержаних результатів дослідження в процес занять фізичними вправами учнів 8–9 класів. Використання обґрунтованої в дисертаційному дослідженні річної програми занять з футболу дозволяє учням значно покращити рівень фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану організму та, як наслідок, показники стану здоров'я.

Обґрунтовані в процесі наукових пошуків кількісні параметри фізичної, технічної підготовленості можуть застосовуватися для оптимізації

інтегральної підготовки учнівських команд з футболу до участі в змаганнях різного рівня.

Обґрунтована методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом із використанням інноваційних технологій дозволяє підвищити ефективність процесу навчання на уроках фізичної культури завдяки застосуванню методів наочності та спеціальних комплексів фізичних вправ. Матеріали таблиць, практичні рекомендації і висновки також можна використовувати в освітньому процесі закладів вищої освіти, вищих училищ фізичної культури під час вивчення відповідних курсів: «Футбол з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Основи спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності (футбол)», «Управління підготовкою юних спортсменів» тощо.

Аналіз стану вивчення проблеми формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів із використанням інноваційних технологій у вітчизняній педагогічній теорії і практиці та результати власних досліджень засвідчують, що ця проблема ще не знайшла свого розкриття в контексті завдань науково-педагогічного дослідження, тому є актуальною.

За період навчання в загальноосвітньому навчальному закладі була визначена низька динаміка показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів. За рекомендаціями вчених і практиків виправити таке положення уявляється можливим лише за умови залучення учнів до занять футболом із використанням інноваційних технологій, що й спонукало до розробки відповідної теми дослідження.

Виявлено, що для успішного навчання на уроках фізичної культури потрібно використовувати такі новітні технології, які були б у змозі залучати учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підключати їх до активного пізнавального процесу та зміцнювати їх здоров'я.

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення матеріалів літературних джерел, практичного досвіду фахівців, результатів власних

досліджень та запропоновано новий підхід до розв'язання наукової проблеми формування рухових здібностей учнів 8–9 класів. Проблему розв'язано шляхом обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів із використанням інноваційних технологій у процесі занять футболом.

З'ясовано стан дослідження педагогічної проблеми навчання фізичним вправам учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Ретроспективний аналіз спеціальної та наукової літератури засвідчує, що система фізичного виховання в школі не спроможна вирішити питання формування та вдосконалення рухових здібностей. Нагальної потреби в удосконаленні набула навчальна програма з фізичної культури. На заняттях фізичної культури (зокрема, на заняттях футболом) необхідно використовувати інноваційні оздоровчі програми та методики навчання для визначення розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

За період навчання в загальноосвітньому навчальному закладі визначена низька динаміка показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів. Виправити таке положення уявляється можливим лише за умови правильного підбору найбільш ефективних методів, засобів і форм навчання залежно від вікових та фізіологічних особливостей організму учнів, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Освітній процес з футболу потребує особливої спеціалізованої підготовки, а це можливо тільки з використанням інноваційних технологій.

Результати річного порівняльного педагогічного експерименту дозволили виявити ефективність використання програми занять з футболу «Футбол дітям» для учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що включає 60 % специфічних і 40 % неспецифічних засобів. Застосування обґрунтованої програми протягом року забезпечило значну перевагу в учнів

ЕГ над учнями КГ, зокрема в показниках фізичної підготовленості – від 0,6 % до 4 % та функціональних можливостей організму – від 6,8 % до 44,2 %;

У процесі формувального педагогічного експерименту виявлено ступінь позитивного впливу інноваційних технологій на процес навчання учнів футболу. За час проведення педагогічного експерименту достовірно покращилися показники функціонального стану учнів експериментальної групи ( $p < 0,001$ ). Так, життєва ємність легенів – на 33,2 %; частота серцевих скорочень у стані спокою – на 10,8 %; час максимальної затримки дихання – на 40 %; частота серцевих скорочень після навантаження – на 7 %. Також достовірно зросли показники фізичної підготовленості учнів ( $p < 0,05$ ): сили – на 4 %; витривалості – на 1,5 %; спритності – на 1,2 %; швидкості – на 0,6 % та 3,3 %; швидкісно-силових якостей – на 1,9 %. Низький рівень результатів у вправах швидкісного характеру виявився за відсутності достатнього рухового досвіду і за невеликої кількості часу на навчання учнів. Тому потрібно збільшувати кількість занять на тиждень із трьох до чотирьох разів.

Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів із використанням інноваційних технологій у процесі занять футболом, модель якої у наступному: тестування вихідних рівнів фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів; виконання базової навчальної програми занять, що включає 55 % специфічних і 45 % неспецифічних засобів три рази на тиждень; тестування рівнів фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів після закінчення першого року занять з футболу; виконання річної програми занять «Футбол дітям» із використанням комп'ютерної навчальної програми «М'яч» один раз на тиждень по 15 хв і комплексів вправ скіпінгу, методики «Табата» та спеціальних футбольних тренажерів три рази на тиждень, складеної на основі порівняння одержаних результатів тестування з розробленими характеристиками зазначених показників; тестування показників фізичної,

технічної підготовленості та функціональних можливостей учнів 8–9 класів після другого року занять з футболу; проведення залікових змагальних ігор. Визначено ефективність розробленої методики, яка засвідчує достовірне покращення показників фізичної підготовленості учнів 8–9 класів.

Проведене дослідження не вичерпує всього кола питань, пов'язаних із навчанням учнів 8–9 класів футболу з використанням інноваційних технологій. Подальшої розробки та обґрунтування потребують виявлення оптимальних співвідношень часу на вдосконалення техніко-тактичної та теоретичної підготовленості учнів середніх класів із використанням інноваційних технологій, обґрунтування обсягів застосування інноваційних технологій у мікроциклах і мезоциклах під час підготовки до змагань з футболу.

**Ключові слова:** загальноосвітній навчальний заклад, учні, футбол, фізична культура, інновація, технологія.

## ABSTRACT

**Artem V. Boychenko. Formation of motor abilities of the pupils 8 – 9 classes in the process of training football using innovative technologies.** – Qualification research paper, manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Pedagogical Sciences (PhD): Speciality 13.00.02 – Theory and Methodology of Education (Physical Education, Fundamentals of Health). – Municipal institution «Kharkiv humanitarian-pedagogic academy» of Kharkiv regional council, the Ministry of Education and Science of Ukraine, V. N. Karazin Kharkiv National University, the Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2018.

Thesis research is devoted to the problem of motor abilities of 8-9<sup>th</sup> form students of comprehensive schools in the process of football training using innovative technologies.

It is revealed that a youth in Ukraine has a low level of physical fitness and functional state of the organism. One of the solving problem is to develop and set health-promoting techniques into educational football training process

Therefore, the aim of the research is the study and experimental validation of methods of formation of motor abilities of 8-9<sup>th</sup> form students in the process of football training using innovative technologies.

The thesis reveals the basic research methods: analysis and generalization of the literature data on the topic of the research; the survey; pedagogical observation; testing of the level of motor abilities development; functional methods research; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics for quantitative and qualitative analysis of the obtained results.

The thesis determined the dynamics of various types of measures of physical preparedness and functional state of 8-9<sup>th</sup> form students in comprehensive educational institutions.

The annual football curriculum for 8-9<sup>th</sup> form students in comprehensive educational institutions is proved and developed. It is based on the use of optimal correlation of specific and non-specific means of training. Also, this curriculum provides a significant improvement in the level of physical and technical competencies and measures of pupils organism functional state.

The improvement of the parameters of the functional, physical, technical preparedness of pupils of 8-9<sup>th</sup> form students is defined. It is connected to the use of proved annual program curriculum using of innovative technologies,.

The method of formation of motor abilities of 8-9<sup>th</sup> form students of comprehensive schools in the process of football training using innovative technologies is experimentally proved. This method not only provides a noticeable improvement in physical, technical preparedness and the functional state of students body organism, but also it strengthens their health.

In addition, the data base for improving the 8-9<sup>th</sup> form students technical and tactical skills in the process of football training is updated and expanded



The practical significance of obtained results is in the implementation of such results in the process of 8-9<sup>th</sup> form students training exercises. Using of proved annual football program allows students to significantly improve the level of physical, technical competencies, functional state of the organism and, as a result, measures of health.

The quantitative parameters of physical, technical competencies can be applied for optimization of integral training of student football teams to participate in competitions at various levels is justified in the process of scientific research.

The grounded methods of formation of motor abilities of motor abilities of 8-9<sup>th</sup> form students in the process of football training using innovative technologies allows us to improve the efficiency of the process of learning on the physical culture lessons due to the use of methods of visibility and special complexes of physical exercises.

Table materials, practical recommendations and conclusions can also be used in the educational process of the higher educational establishments, higher schools of physical culture in the studying certain courses: «Football with the Teaching methods», «Sport games with technique teaching», «Fundamentals of Athletic training», «Improving sports skills (football)», «Management training for young athletes» etc.

The analysis of the study of problems of formation of motor abilities of comprehensive schools students using innovative technologies in the native pedagogical theory and practice and the results of our research show that this problem still not found its disclosure in the context of the tasks of the scientific-pedagogical research. So it is relevant.

For the period of teaching in a comprehensive educational institution, the low dynamics of physical preparedness and the functional state of the 8-9<sup>th</sup> form students organism is determined. On the recommendations of scientists and practitioners this situation can be change only if the involvement of students in

football training using innovative technologies. This statement led to the development of the certain research theme.

It is found that for successful learning on the physical culture lessons we should use such new technologies, that would be able to attract students to the health and fitness activities and to involve into the cognitive process and also to strengthen students' health.

The theoretical generalization of the literature, the scientists' practical experience, the results of their research and the new approach to the solution of scientific problems of formation of motor abilities of 8-9<sup>th</sup> form students are examined in the thesis. The problem was resolved by justification, development and experimental verification of the methods for the formation of motor abilities of 8-9<sup>th</sup> form students of comprehensive schools in the process of football training using innovative technologies.

The state of education problem research of teaching 8-9<sup>th</sup> form students of comprehensive schools with the help of physical exercises is defined. The retrospective analysis of special and scientific literature shows that the system of physical education in school is not able to resolve the issue of the motor abilities formation and improvement. The curriculum on Physical culture needed to be improved. It is necessary to use innovative wellness programs and teaching methods to determine the development of motor abilities and strengthening students health of comprehensive schools at the lessons of Physical culture (especially, on the lessons of football training).

The results of the annual comparative pedagogical experiment allowed to determine the effectiveness of football curriculum for for 8-9<sup>th</sup> form students of comprehensive schools. This curriculum includes 60% specific and 40% non-specific means. Using proved curriculum throughout the year provided a significant advantage of EG students over CG students: in tests of physical preparedness – from 0.6% to 4%; in measures of functionality of the organism – from 6.8% to 44.2%.

In the process of forming pedagogical experiment the impact of innovative technologies on the process of students football training is revealed. During the research, the functional status of the experimental group was significantly improved ( $p < 0.001$ ). Thus, lifetime capacity of lungs – on 33.2%; heart rate at rest – on 10.8%; maximum respiration time – on 40%; heart rate after exercise – on 7%. Also, the measures of students physical preparedness increased ( $p < 0,05$ ): strength – on 4%; endurance – on 1.5%; – on 1,2%; speed – on 0.6% and 3.3%; speed-power qualities – on 1,9%. Thus, the low level of results in exercises of high-speed character refers to the lack of sufficient students motor experience. Studying by the experimental method did not give the desired result in the development of this ability for a small amount of study time. Therefore, it is necessary to increase the number of lessons per week from three to four times.

The technique of formation of motor abilities of motor abilities of 8-9<sup>th</sup> form students in the process of football training using innovative technologies is developed and experimentally tested, the model of which concerns in testing of the initial levels of physical, technical preparedness and functional state of the organism of 8-9<sup>th</sup> form students; implementing of the basic training curriculum, which includes 55% of specific and 45% nonspecific means three times a week; testing of the levels of physical fitness and functional state of the students after the first year training; implementing of the annual training curriculum «Football for Children» using the computer training program «Ball» once a week for 15 minutes and complexes of skipping exercises, «Tabata» techniques and special football simulators three times a week, developed on the basis of comparison of the obtained test results with the developed characteristics of these measures; testing of measures of physical, technical preparedness and functionality of 8-9<sup>th</sup> form students after the second year of training; holding competitive credit test assignment football games.

The study does not settle the whole range of questions related to the training of 8-9<sup>th</sup> form students in the process of football training using innovative

technologies. The identification of optimal time correlations for improving the technical and tactical and theoretical preparedness of middle form students using innovative technologies and the substantiation of the application range of innovative technologies in microcycles and mesocycles in the process of preparation for football competitions are required further development and justification.

**Key words:** a comprehensive educational institution, students, soccer, physical culture, innovation, technology.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ АВТОРА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:**

1. Бойченко А. В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання / А. В. Бойченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К(45)14. – С. 121–124.

2. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 33–35. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

3. Бойченко А. В. Совершенствование тренировочного процесса на основе элементов конфронтационного обучения нападающих в футболе / А. В. Бойченко, О. М. Школа, О. А. Суровов // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. – Вип. 129, Т. 4. – С. 177–180. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу, виконання розрахунків та обґрунтування рекомендацій.*

4. Бойченко А. В. Дослідження організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх шкіл / А. В. Бойченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – Вип. 136, Т. 4. – С. 20–22.

5. Бойченко А. В. Новая оздоровительная программа для уроков физической культуры с элементами футбола для учеников 8–9 классов / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх навчальних школах : зб. наук. праць. – Запоріжжя : ЗПУ, 2016. – Вип. 47 (100). – С. 220–224. *Особистий внесок здобувача: написання обґрунтованої програми занять з футболу.*

6. Бойченко А. В. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами підготовки / А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – № 4 (301). – Старобільськ : «Вісник», 2016. – С. 73–81. *Особистий внесок здобувача: обґрунтування використання вправ для занять.*

7. Бойченко А. В. Игровые виды двигательной активности как способ повышения мотивации ученической и студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Бойченко, Е. Н. Школа, А. Г. Шалепа // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – № 3 (308). – Старобільськ : «Вісник», 2017. – С. 134–138. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалів анкетування учнів та виконання розрахунків.*

8. Бойченко А. В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8–9 класів в умовах модернізації уроків футболу / А. В. Бойченко, А. В. Осіпцов // Духовність особистості: методологія, теорія і практика / Гол. редактор Г. П. Шевченко. – Вип. 5(80). – Северодонецьк: – С. 21–29. *(журнал включено до Міжнародної бази даних Ulrich's Periodical Directory, до Міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus International та ін.). Особистий внесок здобувача: виконання розрахунків експериментальних даних та обґрунтування практичних рекомендацій.*

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**

9. Бойченко А. В. Педагогічна культура вчителя як основа його професійної компетентності / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, А. М. Доценко // Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторній роботі : матеріали наук.-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2012. – С. 48–49. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

10. Бойченко А. В. Креативність майбутнього педагога фізичного виховання в контексті професійно-педагогічного зростання / А. В. Бойченко, В. Ю. Чалий // Формування професійної культури майбутніх педагогів в умовах модернізації освіти : матеріали наук.-практ. конф. – Харків, 2012. – С. 46-48. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

11. Бойченко А. В. Організація занять із фізичного виховання студентів / А. В. Бойченко // Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах : актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення : матеріали Всеукр. науково-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2013. – С. 32–33.

12. Бойченко А. В. Применение специальных тренажеров на занятиях по футболу у школьников средних классов / А. В. Бойченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : матеріали X Міжнарод. наук. конф., присвячен. 60-річчю БДГУ імені В. Г. Шухова. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2014. – С. 31–36.

13. Бойченко А. В. Заняття з футболу школярів середніх класів на основі спеціальних тренажерів / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я націй у сучасних умовах: зб. наук. ст. Міжнарод. наук. конф. / За заг. ред. проф. Г. М. Максименко. – Луганськ, 2014. – С. 67–70. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

14. Бойченко А. В. Формування педагогічних компетентностей майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ / А. В. Бойченко // *Pedagogika. Teoria. Praktyka.* – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. – Р. 54–55.

15. Бойченко А. В. Формування педагогічної компетентності майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ / А. В. Бойченко, Г. Б. Носкова // *Компетентісно-орієнтований підхід до освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* – Харків : ХГПА, 2014. – С. 23–24. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

16. Бойченко А. В. Влияние занятий футболом с использованием технических средств на физическое состояние учеников 8–9 классов. / А. В. Бойченко // *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей. XI Міжнарод. наук. конф, БДГУ ім. В. Г. Шухова.* – Харьков-Белгород-Москва, 2015. – Ч. 2. – С. 23–28.

17. Бойченко А. В. Використання інноваційних методик у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. В. Бойченко // *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць IX міжнар. наук.-практ. конф.* – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 46–49.

18. Бойченко А. В. Разработка и реализация оздоровительной программы с элементами футбола для уроков физической культуры учеников средних классов учебных заведений разного типа / А. В. Бойченко // *Фізична культура: теорія і практика. Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури.* – Полтава : Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка, 2016. – № 3. – С. 17–22.

19. Бойченко А. В. Використання інформаційних технологій в галузі фізичного виховання / А. В. Бойченко // *Проблеми формування здорового*



способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення: матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. фак. фіз. вих. – Харків, 2016. – С. 110–112.

20. Бойченко А. В. Технічні засоби навчання як ефективний інструмент патріотичного виховання школярів / А. В. Бойченко, О. О. Драган, Г. М. Брославська // Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні домінанти та тенденції : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків, 2016. – С. 48–50. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

21. Таможанская А. В. Влияние секционных занятий мини-футболом на физическую подготовленность студентов 1–2 курсов вузов / А. В. Таможанская, А. В. Бойченко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : матеріали X міжнар. наук.-метод. Інтернет конф. – Харків : НАНГУ, 2016. – С. 488–492. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу.*

22. Бойченко А. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : матеріали II наук.-практ. конф. – Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2016. – С. 17–19. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

23. Бойченко А. В. Деякі аспекти роботи інструктора зі спорту в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // Pedagogika. Teoria. Praktyka. – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. – Р. 113–115. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:**

24. Бойченко А. В. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність студентів / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, І. В. Ремзі // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – Харків, 2011. – С. 311–314. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

25. Бойченко А. В. Збереження та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної культури та спорту / А. В. Бойченко, Д. В. Сичов, Д. М. Водолазький // Фізичне виховання студентів як запорука формування моральності та здоров'я нації. – Харків : ХГПА, 2011. – С. 55–57. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

26. Бойченко А. В. Оптимізація навчального процесу майбутніх фахівців фізичної культури у вищій школі / А. В. Бойченко, В. Х. Фоменко, І. В. Ремзі // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. – Харків, 2011. – С. 164–167. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

27. Бойченко А. В. Самостійна робота студентів. Розвиток фізичних якостей : метод. рекомен. / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, І. В. Ремзі. – Харків: ХГПІ, 2011. – 54 с. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу.*

28. Бойченко А. В. Формування культури здоров'я майбутнього викладача фізичної культури / А. В. Бойченко // Наукові записки кафедри педагогіки. – Харків : ХГПА, 2012. – С. 116–123.

29. Бойченко А. В. Фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в сім'ї : навчал. посіб. / А. В. Бойченко, В. М. Малеев, Ю. В. Ніцевич. – Харків: ХГПА, 2013. – 64 с. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу.*

30. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11–14 років / А. В. Бойченко //

ScienceRise. – № 4/1(3). – 2014. – С. 61–66. *(видання входить до міжнародних наукометричних баз BASE, DRJI, OAJI та ін.)*.

31. Бойченко А. В. Самостійна робота студентів при засвоєнні програми з фізичного виховання : метод. вказівки для студентів I–V курсів / А. В. Бойченко, О. М. Школа, О. В. Фоменко та ін. – Харків, 2014. – 74 с. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування вправ.*

32. Бойченко А. В. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – Вип. 4(74)16. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 133–136. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтуванні практичних рекомендацій для занять з футболу.*

33. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол : навч.-метод. посіб. / А. В. Бойченко. – Харків: ХГПА, 2016. – 118 с.

34. Бойченко А. В. Сенситивные периоды становления технического мастерства юных футболистов в процессе их технической подготовки / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2016. – Вип. 1. – С. 247–250. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу та обґрунтування рекомендацій.*

35. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко та ін. / За заг. ред. О. М. Школи. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. – 456 с. *Особистий внесок здобувача: збір матеріалу.*

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>23</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>24</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ.....</b>	<b>33</b>
1.1. Стан проблеми використання систем фізичних вправ на заняттях із фізичної культури учнів 8–9 класів для оздоровлення та формування їх рухових здібностей .....	33
1.2. Перспективні напрямки покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнів 8–9 класів.....	38
1.3. Передумови застосування занять футболу як дієвого засобу покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.....	47
1.4. Особливості функціональних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів .....	62
1.5. Теоретико-методичні засади оптимізації процесу навчання фізичним вправам учнів 8–9 класів на основі використання інноваційних технологій.....	69
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>72</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ІСНУЮЧОЇ ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....</b>	<b>75</b>
2.1. Методи дослідження.....	75
2.2. Організація дослідження.....	88
2.3. Аналіз навчальної програми з фізичної культури для учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.....	90

2.4. Визначення інноваційних технологій для формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом.....	99
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>103</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....</b>	<b>105</b>
3.1. Визначення методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.....	105
3.2. Обґрунтування програми фізичних навантажень учнів 8–9 класів та обсягів використання інноваційних технологій в річному циклі занять футболом .....	119
3.3. Експериментальне дослідження ефективності методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.....	137
3.3.1. Вплив методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом на показники функціонального стану серцево-судинної системи.....	138
3.3.2. Вплив методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом на показники рівня фізичної підготовленості.....	146
3.4. Особливості розвитку спеціальних рухових здібностей учнів 8–9 класів наприкінці дослідження у процесі занять з футболу.....	156
3.5. Практичні рекомендації щодо впровадження методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій .....	160
3.5.1. Зміст програми навчальних занять з футболу «Футбол дітям» для учнів 8–9 класів.....	163

3.5.2. Організація та проведення самостійних занять з учнями 8–9 класів.....	166
3.5.3. Педагогічний контроль.....	167
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>169</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>172</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>175</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>198</b>
Додатки А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи.....	199
Додаток Б. Довідки про впровадження результатів дослідження .....	222
Додаток В. Список публікацій автора за темою дисертації .....	232

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

<b>ДЮСШ</b>	–	дитячо-юнацька спортивна школа
<b>ДЮСШОР</b>	–	дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
<b>ЖЄЛ</b>	–	життєва ємність легенів
<b>ЗНЗ</b>	–	загальноосвітній навчальний заклад
<b>ЗФП</b>	–	загальна фізична підготовка
<b>кг</b>	–	кілограм
<b>КГ</b>	–	контрольна група
<b>ЕГ</b>	–	експериментальна група
<b>м</b>	–	метри
<b>мл</b>	–	мілілітри
<b>мс</b>	–	мілісекунди
<b>НВК</b>	–	навчально-виховний комплекс
<b>разів·хв<sup>-1</sup></b>	–	кількість разів за одну хвилину
<b>с</b>	–	секунди
<b>см</b>	–	сантиметр
<b>СФП</b>	–	спеціальна фізична підготовка
<b>ТТП</b>	–	техніко-тактична підготовка
<b>уд·хв<sup>-1</sup></b>	–	кількість ударів за одну хвилину
<b>ум. од.</b>	–	умовна одиниця
<b>ЧСС</b>	–	частота серцевих скорочень
<b>хв</b>	–	хвилини

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів як підґрунтя для збереження здоров'я та підвищення рухової активності. Предмет «Фізична культура» є універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, що орієнтує освітній процес на зміцнення здоров'я учнів, їх фізичний розвиток, набуття знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту, фізичне вдосконалення, формування культури здорового способу життя. Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів розглядається як взаємодія вчителя та учня, спрямований на виконання технічних і тактичних дій, прийомів і фізичних вправ із різних видів спорту, а також на використання навичок здорового способу життя в різних формах рухової, ігрової та змагальної діяльності. У свою чергу, освітній процес у школі спрямований формувати стійкі мотиви та потреби учнів дбайливе ставлення до власного здоров'я, гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей, творче застосування засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Перспективним шляхом подолання негативних тенденцій в освіті та фізичному вихованні, зокрема є підготовка вчителів фізичної культури, які могли б здійснювати освітній процес на ґрунті особистісного творчого потенціалу, активного пізнання оточуючого світу, використовуючи передові сучасні технології навчання.

Напрямами вирішення вказаного завдання є інноваційні підходи до підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів, діяльність яких характеризується самостійністю, професійним саморозвитком, освоєнням і впровадженням інноваційних технологій. Саме такий підхід (Г. Грибан, 2014; М. Носко, 2016; В. Сутула, 2016 та інші) дозволить науково обґрунтувати мету сучасної системи шкільного фізичного виховання, а саме формування здоров'я та особистісно-орієнтованої фізичної культури з його змістом, тобто



«виховання тілесного через духовне» (П. Лесгафт), переорієнтувати фізичне виховання з освітньо-спортивного напрямку на компетентісно-діяльнісний (Ю. Бойчук, 2013; К. Мулик, 2016; А. Осіпцов, 2017; О. Школа, 2016 та інші). Отже, навчання фізичним вправам учнів загальноосвітніх навчальних закладів повинно ґрунтуватися на використанні сучасних методів і технологій навчання (С. Єрмаков, 2016; В. Жамардїй, 2016; О. Кабацька, 2016 та інші).

Сучасні соціально-економічні умови життя, погіршення навколишнього середовища в Україні призвели до появи вад здоров'я у 80–85 % учнівської та студентської молоді (Г. Апанасенко, 2007; Т. Круцевич, 2015 та інші). У Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури та спорту на 2012–2016 роки зазначається, що одним із пріоритетних завдань є розвиток культури здоров'я молоді протягом освітнього процесу. Тому, формування фізичної культури школярів слід розглядати саме як педагогічну проблему (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р). У зв'язку з цим пріоритетним завданням модернізації освіти є збереження та зміцнення здоров'я, формування цінностей здорового способу життя учнівської молоді (М. Гончаренко, 2015; Г. Грибан, 2014; С. Єрмаков, 2016 та інші).

В останні роки особливої актуальності зазначена проблема набула серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів – фундаменту майбутніх фахівців різних спеціальностей. Загальновідомо, що одним із найважливіших факторів залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя є заняття різними видами спорту, зокрема футболом, який сьогодні завдяки своїй демократичності набуває дедалі більшої популярності в усьому світі (С. Галюза, 2013; В. Костюкевич, 2006; І. Максименко, 2014; Г. Таможанська, 2017 та інші).

Аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду практиків указують на те, що сьогодні існує низка проблем і суперечностей, які не дозволяють ефективно використовувати засоби футболу з метою зміцнення здоров'я учнів (Г. Грибан, 2014; С. Єрмаков, 2015; Ж. Козіна, 2014; Т. Круцевич, 2003; М. Носко, 2014; В. Платонов, 2015; О. Школа, 2016 та інші): відсутність єдиної науково обґрунтованої системи оздоровлення та підготовки учнів до вступу до закладів вищої освіти та до їх майбутньої професійної діяльності, яка б базувалася на використанні занять з футболу; необхідність виконання основного завдання державної програми з фізичного виховання – зміцнення здоров'я та скорочення кількості годин на заняття з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах; потребою у збільшенні рухової активності учнів і недостатньою розробленістю підходів щодо застосування інноваційних технологій у процесі навчання учнів фізичним вправам і необхідністю їх використання на заняттях з фізичної культури.

Вирішенню цих основних проблем сприятиме обґрунтування й упровадження методики навчання футболу учнів 8–9 класів із використанням інноваційних технологій. Отже, актуальність визначеної проблеми, її недостатня теоретична та практична розробленість зумовили вибір теми дослідження **«Формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій».**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради на 2015–2017 рр. «Організаційно-методологічні засади підготовки вчителя для сучасної школи XXI століття у контексті інтеграції України в європейський освітній простір» і відповідно до тем науково-дослідної роботи кафедр теорії та методики фізичного виховання «Теоретико-методичні засади організації навчального процесу на основі індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті учнівської та студентської

молоді» та фізичного виховання «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя студентів», а також зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. у межах комплексної теми 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні і спорті» (номер державної реєстрації 0112U002001); а також у рамках науково-дослідної роботи, що фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2015–2016 рр. «Теоретико-методичні основи використання засобів інформаційної, педагогічної, медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку та формування здорового способу життя» (номер державної реєстрації 0115U004036).

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (протокол № 10 від 21 травня 2014 р.) й узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 25.11.2014 р.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. З'ясувати стан дослідження педагогічної проблеми навчання фізичним вправам учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Визначити динаміку показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

3. Виявити раціональне співвідношення специфічних і неспецифічних засобів підготовки у річній програмі занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

4. Обґрунтувати обсяги застосування інноваційних технологій у процесі занять футболом учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

5. Теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного виховання учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні (для формування теоретико-методологічних засад дослідження):* аналіз та узагальнення літературних даних щодо теми дослідження;

- *емпіричні (для визначення загального фізичного стану учнів):* анкетування; педагогічне спостереження; тестування рівня розвитку рухових здібностей; функціональні методи дослідження; педагогічний експеримент;

- *статистичні (для оцінки стану та динаміки змін досліджуваних показників):* методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу одержаних результатів.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що *вперше:*

– визначено динаміку показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів;

–обґрунтовано та розроблено річну програму занять «Футбол дітям» для учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яка базується на використанні оптимальних співвідношень специфічних і неспецифічних засобів підготовки;

–визначено позитивні зміни параметрів функціональної, фізичної, технічної підготовленості учнів 8–9 класів із застосуванням інноваційних технологій;

- теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

Крім того, доповнено та розширено базу даних щодо вдосконалення техніко-тактичних навичок учнів 8–9 класів у процесі навчання футболу.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у можливості їх впровадження в процес занять фізичними вправами учнів 8–9 класів. Використання у дисертаційному дослідженні річної програми занять з футболу дозволяє покращити рівень фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану організму та показники стану здоров'я учнів. Обґрунтовані в процесі наукових пошуків кількісні параметри фізичної, технічної підготовленості можуть застосовуватися для оптимізації інтегральної підготовки учнівських команд з футболу до участі в змаганнях різного рівня. Розроблена методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій дозволяє підвищити ефективність процесу навчання на уроках фізичної культури завдяки застосуванню методів наочності та спеціальних комплексів фізичних вправ. Матеріали таблиць, практичні рекомендації та висновки можна застосовувати в освітньому процесі закладів вищої освіти, вищих училищ фізичної культури під час вивчення відповідних курсів: «Футбол з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою

викладання», «Основи спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності (футбол)», «Управління підготовкою юних спортсменів» тощо.

Основні положення, висновки та результати дослідження впроваджено:

– в освітній процес учнів Харківського навчально-виховного комплексу № 112 Харківської міської ради Харківської області (довідка про впровадження № 413 від 30.05.2017 р.); Харківської гімназії № 82 (довідка про впровадження № 02–34/672 від 27.07.2017 р.); комунального закладу «Маріупольська загальноосвітня школа I–III ступенів № 38 Маріупольської міської ради Донецької області» (довідка про впровадження № 270 від 18.09.2017 р.); Комунального закладу «Маріупольська загальноосвітня школа I–III ступенів № 67 Маріупольської міської ради Донецької області» (довідка про впровадження № 01/432 від 25.09.2017 р.);

– в освітній процес студентів Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (довідка про впровадження № 01–13/808 від 06.10.2017 р.) під час вивчення навчальних дисциплін «Футбол з методикою викладання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Основи юнацького спорту», «Підвищення спортивної майстерності (футбол)», «Фізична культура»;

– у навчально-тренувальний процес комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 8 Харківської міської ради (довідка про впровадження № 137 від 02.11.2016 р.); комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 4 Харківської міської ради (довідка про впровадження № 158 від 02.10.2017 р.) та Харківської обласної громадської організації «Спортивно-оздоровчий центр «Грація» (м. Харків) (довідка про впровадження № 17 від 23.10.2015 р.).

**Особистий внесок здобувача** полягає у постановці проблеми, виборі напрямку наукових пошуків, аналізі й узагальненні даних літературних джерел за обраною темою, формулюванні мети, об'єкта, предмета та завдань дослідження, підборі відповідних методів дослідження, організації та

проведенні педагогічного експерименту, аналізі, узагальненні та статистичній обробці отриманих даних, написанні тексту дисертації. У спільних публікаціях автору належать матеріали дослідження кількісних характеристик функціональної, фізичної, технічної та теоретичної підготовленості учнів 8–9 класів.

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати наукових пошуків і практичних доробків дисертаційної роботи було представлено в доповідях конференцій, зокрема: *міжнародних* – V та X міжнародних науково-методичних інтернет-конференціях «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств» (Харків, 2011, 2016); X Міжнародній науковій конференції «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (Харків-Белгород-Красноярськ, 2014–2015); міжнародній науково-практичній конференції «Педагогика, теория, практика» (Варшава, 2014, 2016); IX міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту» (Харків, 2015); V міжнародній науково-практичній конференції факультету фізичного виховання «Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення» (Харків, 2016); *всеукраїнських* – Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування професійної культури майбутніх педагогів в умовах модернізації освіти» (Харків, 2012); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення» (Харків, 2013); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Компетентісно-орієнтований підхід до освіти» (Харків, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура: теорія і практика» (Полтава, 2016); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі: змістовні домінанти та тенденції» (Харків, 2016); *обласних* – X ювілейній обласній науково-

практичній конференції «Фізичне виховання студентів як запорука формування моральності та здоров'я нації» (Харків, 2011); *регіональних* – II науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору» (Харків, 2016); регіональній науково-практичній конференції «Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторній роботі» (Харків, 2012); обласних конференціях тренерів з футболу (Харків, 2012–2015), засіданнях кафедри футболу й кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури (Харків, 2012–2016).

**Публікації.** За темою дисертації автором опубліковано 35 наукових праць (з них 10 – одноосібних), у тому числі 7 статей – у провідних наукових фахових виданнях України, 1 – у виданні, що входить до міжнародних наукометричних баз, 7 статей – в інших виданнях, 15 – у матеріалах науково-практичних конференцій, 3 навчально-методичних посібника, 2 – методичні рекомендації.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (175 найменувань, з яких 21 – іноземною мовою) та трьох додатків. Загальний обсяг дисертаційної роботи складає 237 сторінок (9,9 д.а.), з них 158 сторінок основного тексту (6,6 д.а.). Робота ілюстрована 16 таблицями та 11 рисунками.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ

### 1.1. Стан проблеми використання систем фізичних вправ на заняттях із фізичної культури учнів 8–9 класів для оздоровлення та формування їх рухових здібностей

Загальновідомо, що використання різних систем і комплексів фізичних вправ по-різному впливають на організм дітей і підлітків. Упровадження інноваційних методик на заняттях з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів повинні не тільки зацікавлювати до цих занять, але й позитивно впливати на стан їх здоров'я, формувати рухові здібності, покращувати функціональні можливості організму.

Ворона В. В. [52] вивчала проблему мотивації школярів до занять фізичною культурою в зимовий період, так як саме в цей період вона знижується, а рухова активність є засобом попередження захворювань, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Під час проведення опитування вченим було виявлено, що 92,5 % учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури в школі та лише 7,5 % – негативно. Але в зимовий період відсоток зменшується. Під час відповіді на питання: «Якими видами рухової активності учні хотіли займатися взимку?» – великою популярністю на уроках фізичною культурою користуються спортивні ігри: футбол – 46,73 % волейбол – 37,59 % і баскетбол – 36,43 %. Що стосується зимових видів спорту, то лижною підготовкою хотіло займатися 39,02 % школярів, ковзанярською підготовкою – 29,74 %.

Вивчаючи мотиви щодо відвідування учнями уроків фізичної культури у зимовий період переважає зміцнення здоров'я – 65,28 %, на другому місці – розвиток фізичних якостей – 42,86 %, потім удосконалення форми тіла – 36,02 %. Четверте місце посідає спілкування з друзями – 21,96 %, п'яте – задоволення потреби в русі – 20,26 %, на останньому місці отримання високих балів – 15,08 %.

Як один із шляхів формування повноцінної мотивації до занять фізичними вправами взимку, науковець пропонувала заняття школярів 5 – 9 класів направляти на зміцнення здоров'я, яке можна реалізувати, відвідуючи заняття з лижної підготовки в урочний час, бо цей вид спорту зимовий. Але своїм дослідженням вона довела, що й взимку заняття футболом є найбільш популярними [52].

Майорова М. К. [84] вивчала питання прояву вегетативної дистонії у школярів. За її показниками 85 % школярів страждають на це захворювання. Вона пропонує розробку системи занять з психофізичного тренування. На її думку дуже важливо навчити підлітка регулювати тонус усіх м'язових груп за допомогою різних за формою й інтенсивністю фізичних навантажень. Пропоновані на заняттях із психофізичного тренування вправи були спрямовані на м'язову напругу та на розслаблення. Виконання таких вправ відпрацьовувалося до рівня усвідомлюваного та контрольованого дитиною процесу. Також ця система спрямована на зниження гіподинамії з одного боку, а з іншого боку – на тренування вегетативних функцій. Вона включає динамічні, статичні та релаксаційні вправи, виконання яких строго дозоване відповідно до кінематичних динамічних і енергетичних параметрів тих, що займаються. Виконання вправ здійснюється так, щоб учні змогли відчути, проаналізувати та зберегти в пам'яті дію на свій організм кожного виду рухів.

Запропоновані заняття включають три етапи:

- 1) динамічні вправи аеробного характеру;

2) напруга окремих м'язових груп з подальшим їх розслабленням у формі певних статичних поз;

3) сеанс психофізичної саморегуляції в стані релаксації.

У результаті запропонована система занять з психофізичного тренування спрямована на формування у підлітків умінь і навичок психофізичної саморегуляції на основі отримання знань та їх емоційного реагування. Дані моніторингу переконливо довели, що психофізичне тренування підлітків стабільно покращує загальне самопочуття, практично в 20 разів зменшуючи емоційну лабільність і в 10 разів знижуючи кількість скарг на порушення сну, головні болі та серцеві розлади. Психофізичне тренування гармонізує емоційну сферу дітей, забезпечуючи зниження тривожності, підвищення психічної активності й працездатності, а також зниження агресивності, імпульсивності та тривожності.

Аналіз стану вегетативної нервової системи показав, що система Майоровой М. К. сприяє формуванню збалансованого поточного вегетативного стану. Заняття психофізичним тренуванням підвищують розумову та фізичну працездатність тих, хто навчається, сприяючи комфортнішому сприйняттю навчальних навантажень [84].

Питанням оздоровчої фізичної культури хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час займався Салман Х. Р. [120]. За результатами проведеного аналізу встановлено, що, незважаючи на наявність великої кількості досліджень, присвячених пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів середніх класів, основною проблемою залишається пошук інноваційних підходів до організації занять фізичною культурою і спортом із урахуванням інтересів і вікових особливостей дітей.

Діюча в реальних умовах одна форма – урок фізичної культури, який проводиться в основному два – три рази на тиждень, не вирішує проблеми рухової активності дітей як життєво необхідної потреби. Доповненням може бути організовані позаурочні самостійні заняття.

Серед мотивів до систематичних занять школярі називають:

- а) бажання мати міцне здоров'я;
- б) мати красиву статуру;
- в) бути сильним.

Батьки дали такі відповіді:

- а) бажання мати міцне здоров'я;
- б) мати красиву статуру;
- в) уміти постояти за себе.

Відповіді учнів і батьків на мотивацію до занять співпадають.

Вивчаючи стан рухової активності, було встановлено причини, які за відповідями школярів знижують їх рухову активність:

- не враховуються інтереси школярів у підборі вправ;
- до 30 % вправ не адекватні рівню їх підготовленості;
- не застосовується змагальна спрямованість занять.

Але головним фактором у зниженні рухової активності є відсутність інтересу до занять.

У зв'язку зі зниженням інтересу школярів до систематичних занять вчений розробив програму корекції фізичного виховання школярів у позанавчальний час у співпраці сім'ї та школи. До цієї програми входять: ранкова гімнастика, спортивні секції, заняття на тренажерах, рухливі ігри, конкурси, спортивні свята, змагання сумісно з батьками, лижні й туристичні походи, відвідування спортивних змагань, тощо.

Запропонована програма співпраці батьків і вчителя фізичної культури дає заздалегідь позитивний результат у підвищенні рухової активності школярів і зміцненні їх здоров'я. Було доведена необхідність активізації рухової діяльності школярів у позаурочний час, до якої входять самостійні заняття, конкурси, спортивні свята, походи вихідного дня.

Ці заходи передбачають активну участь батьків і вчителя фізичної культури. Розроблена програма корекції фізичного виховання школярів у позаурочний час при активній співпраці батьків і вчителя фізичної культури.

Підвищення рухової активності школярів сприяло поліпшенню фізичної і розумової працездатності:

- фізичної підготовленості – кількість учнів з високим рівнем збільшилася на 6,2 %; рівнем вище середнього – на 9,8 %; зменшилася кількість учнів з низьким рівнем фізичного розвитку на 8,3 % і рівнем нижче середнього – на 11,4 %;

- фізичної працездатності (загальної на 13,8 % і відносної на 13,4 %);

- розумової працездатності (швидкість переробки зорової інформації на 9,02 %; коефіцієнт короткочасної пам'яті на 16,36 %; час простої рухової реакції зменшився на 8,93 %);

- показників загальної гемодинаміки ( $AT_{\text{сист}}$  – підвищилися на 3,9 %;  $AT_{\text{діаст}}$  – підвищилося на 4,82 %; ЧСС – зменшилося на 6,97 %; ударний об'єм крові підвищився на 7,51 % і серцевий індекс зменшився на 11,1 %);

- середній бал успішності підвищився до четвертої чверті в експериментальній групі на 10,8 % , діти почали менше хворіти [120].

Отже, щоб вирішити завдання фізичної культури і спорту – зміцнення та збереження здоров'я молоді, покращення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, необхідно планомірно готувати дітей на уроках фізичної культури, використовуючи методики, системи вправ на рівні сучасних вимог. Це дозволить вдосконалити систему відбору дітей на початковому та наступному етапах у процесі багаторічної підготовки майбутніх спортсменів певних видів спорту.

Правильний вибір методів, методик навчання, систем фізичних вправ, використання сучасних технологій у заняттях фізичної культури забезпечить розвиток певного виду спорту та високі досягнення майбутніх спортсменів.

## **1.2. Перспективні напрямки покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнів 8–9 класів**

Важливий внесок у стан здоров'я населення України робить кожний її громадянин, який добре розуміє відповідальність і створює умови для розвитку, формування та підтримки здорового способу життя. Заняття фізичними вправами є однією з головних передумов покращення стану здоров'я людини в будь-якої країні. Тому здоров'я – це найважливіша складова для кожної держави.

Однак стан здоров'я українців залежить не тільки від соціальних показників та рівня розвитку медичного обслуговування в країні. Формування здорового способу життя та розвиток фізичної культури і спорту з метою зміцнення здоров'я, покращення рівнів фізичної та психічної підготовленості сучасної молоді – це також й загально педагогічна проблема. Тому що саме в процесі цілеспрямованого педагогічного впливу набуваються нові знання, формуються спеціальні вміння та навички, розвиваються та вдосконалюються їх фізичні та психічні здібності.

Таким чином, питання покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнівської та студентської молоді з кожним роком постає все більше. Багато науковців висловлюють свої думки та представляють свої дослідження з цієї проблеми, але остаточного вирішення немає.

Ткаченко С. М. [139] займався питанням проблеми диференційованого підходу на уроках фізичної культури з футболу до дівчат середнього шкільного віку. Він пропонує підбирати засоби, методи, форми організації занять, спираючись на індивідуальні особливості дітей, поділяючи їх на характерні типові групи (за фізичним і функціональним станом, фізичною підготовленістю, мотивацією до занять тощо). Вченим було зазначено, що ці аспекти не були враховані при написанні програми з фізичного виховання, в тому числі підрозділу футбол, а дівчата в цьому віці відрізняються

морфологічно та мають різні рівні розвитку моторики, швидкісно-силових здібностей, різний рівень працездатності.

Після проведення тестів для визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості вчений поділив дівчат на групи за схожими показниками та вирахував, скільки вправ у відсотках потрібно давати для розвитку різних фізичних якостей для кожної з цих груп. У його програму входили різні види підготовки.

Теоретична підготовка на відмінну від традиційної, вивчення тем з урахуванням їх мотиваційних пріоритетів дівчат і розвитку їх організму. Були розкриті такі теми, як розвиток жіночого футболу в Україні, режим дня дівчинки-підлітка, здоровий спосіб життя для цього віку та ін. Також проводили з цих тем вікторини та розгадувалися кросворди.

До загальної фізичної підготовки включали вправи для зміцнення здоров'я дівчат, розвиток фізичних здібностей, правильну поставу та інші. Для цього були використанні загартовувальні, релаксійні, та дихальні, загальнорозвивальні, акробатичні вправи та спеціальні вправи з м'ячем для розвитку фізичних якостей; запропоновані вправи для зміцнення фізичного здоров'я дівчат; рухливі ігри для засвоєння елементів техніки футболу.

Техніко-тактична підготовка була спрямована на вивчення різних прийомів футболу. Проте навантаження пропонувалось з урахуванням рівня їх фізичного здоров'я, розвитку фізичних якостей. Вони не вивчали удари по м'ячу головою, індивідуальні та групові дії у нападі. Велика увага приділялась вихованню урівноваженості та дружелюбності. Використовувались вправи на віртуальних Інтернет-тренажерах для створення уявлення про техніку ігри у футбол.

У психологічну підготовку включалися рухливі ігри для виховання різних психологічних якостей таких як: спостережливість, стриманість, пам'ять та ін. [139].

Петренко С. І. [107] вивчав вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12–14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку. Також вивчалось питання взаємозв'язку та взаємовпливу фізичної, технічної та психологічної підготовки юних футболістів, ролі у цьому процесі їх прискореного та уповільненого біологічного розвитку. Експеримент показав, що у 12–14-річних футболістів встановлена невідповідність паспортного та біологічного віку. Дослідження їх біологічного розвитку дозволило виділити три його варіанти: прискорений, нормальний та уповільнений. Найбільші показники фізичного розвитку та фізіологічні показники виявлені у футболістів з прискореним біологічним розвитком. Розвиток рухових якостей юних футболістів також залежить від рівня їх біологічного віку.

Вчений рекомендує тренерам з футболу в процесі відбору кандидатів до футбольних команд і при плануванні фізичних навантажень враховувати рівень біологічного розвитку юних футболістів, який впливає на ступінь прояву їх якостей. У спортсменів з прискореним розвитком виявлено більший ступінь прояву позитивних для спортивної діяльності якостей особистості. Було встановлено, що за успіхи у тренуванні або грі футболісту з прискореним розвитком потрібна хоч якась нагорода, а юний спортсмен з уповільненим розвитком буде дуже задоволений від схвалення його дій перед товаришами. Проводилася психологічна підготовка футболістів у вигляді соціально-психологічного тренінгу. Внаслідок чого покращились якості особистості гравців змінилась їх поведінка у команді, взаємовідносини між тренером і товаришами, поліпшилась вся психологічна атмосфера. Перелічені зміни призвели до незначного, але достовірного підвищення показників їх фізичної і технічної підготовленості. Паралельне застосування додаткового комплексу фізичних вправ і психологічної підготовки призвело до найкращих результатів як у фізичній, так і у технічній підготовленості



юних футболістів. Саме такий підхід підвищив і результати соціально-психологічної адаптації спортсменів.

Отже, тільки комплексний вплив фізичної, технічної і психологічної підготовки може забезпечити найвищий рівень підготовленості юних футболістів і одночасно підвищити результати їх успішності в спортивній діяльності [107].

Усаковський Ю. А., Бова Н. І. [141] займалися проблемою дослідження об'єму рухових дій юних футболістів, як у тренувальній діяльності, так і на змаганнях з м'ячем і без нього. Етап початкового тренування у футболі, на їх думку, є періодом фундаментальної підготовки. Його доцільність і ефективність багато в чому визначатиме весь наступний хід спортивного вдосконалення. Після численних спостережень за виступами футболістів різного віку та спортивної кваліфікації дозволили вченим виявити, що ведення гри підвищує вимоги до гри без м'яча та до технічної майстерності футболістів до гри з м'ячем. Чим менше футболістів помиляються, виконуючи дії з м'ячем, і чим частіше і своєчасно шляхом переміщення по футбольному полю виходять на гострі та вигідні позиції, тим більше у них можливостей у створенні та реалізації тактичних задумів, що ведуть до перемоги.

На сучасному етапі розвитку футболу, як показують дослідники [49; 66; 99; 141] все більше простежується тенденція до універсалізації гравців, прагнення до нівеляції чітких меж між обов'язками захисників, півзахисників і нападаючих. В якості засобів, які використовувалися ученими, були ігрові та техніко-тактичні вправи (футбол на зменшених майданчиках із скороченою кількістю гравців; удари по воротах після ведення м'яча, обведення стійок; передачі м'яча в русі в парах, трійках; ігри в «квадрат» – 4x2, 5x3, 5x2 на площі різних розмірів). Після дослідження було виявлено, що рухова діяльність гравців як 11 років, так і 15-річного віку містить великий об'єм переміщень без м'яча. Характер переміщень юних футболістів

варіюється за швидкістю і напрямом. Розглядаючи надійність виконання індивідуальних і групових техніко-тактичних дій, вони відмічають, що юні футболісти 11–12 років і 12–13 років у надійності виконання передач м'яча поступаються своїм старшим товаришам 14–15-річного віку.

У навчально-тренувальному процесі гравцям усіх ігрових амплуа (окрім воротаря) необхідно приділяти значну увагу розвитку специфічної працездатності, що дозволяє підтримувати на високому рівні рухову діяльність і надійність виконання техніко-тактичних дій як оборонної, так і наступальної спрямованості [141].

Абдула А. Б., Лебедев С. І. [1] вивчали особливості фізіологічної реакції організму юних футболістів на виконання вправ з використанням різних методів тренувань. Для планування навчально-тренувального заняття необхідно підбирати засоби та методи, які зможуть забезпечити необхідну інтенсивність навчально-тренувального заняття. При недостатній інтенсивності навантаження ефект від заняття буде нижче потенційно можливого, тому не бажано допускати перевищення інтенсивності навантаження. У зв'язку з цим, учені вивчали проблему підбору ефективних методик, які відповідатимуть функціональним можливостям юних футболістів. Досліджуючи це питання, вони виявили стосовно вправ з футболу, що рекомендації з дозування навантаження розроблені, для тренувань висококваліфікованих футболістів.

Досліджуючи різні джерела науковці зробили висновок про те, що необхідний поріг частоти серцевих скорочень навантаження ( $ЧСС_{\text{навант}}$ ), при якому спостерігається тренувальний ефект, складає не менше 60 % від максимальної частоти серцевих скорочень ( $ЧСС_{\text{max}}$ ).

У ході дослідження гравцям пропонувалося виконати різні футбольні вправи за певний проміжок часу. При цьому використовувалися два різні методи тренування – ігровий і змагальний. При використанні ігрового й інтервального методу футболістам пропонувалося виконати наступні вправи:

відбір з різним кількісним складом гравців 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Ці вправи вважаються базовими при навчанні та подальшому вдосконаленні техніки відбору й техніки обведення суперника.

Результати дослідження середніх показників частоти серцевих скорочень ( $ЧСС_{сер}$ ) і енерговитрати при використанні ігрового методу, застосовуючи при цьому спеціальні вправи, свідчать про наступне. Під час виконання футбольної вправи зі збільшенням більшої кількості гравців, що виконують певну вправу, показники мали тенденцію до зниження. Вони виявили, що найбільш енергозатратним є ігровий метод. Також енергозатрати і ЧСС залежать від кількості гравців, які виконують вправи. На їх думку вправи з ігровим методом слід використовувати в період змагання (перед етапом змагання) та в період підготовчої підготовки юних футболістів. Використання інтервального методу раціонально застосовувати в підготовчому періоді (загальнопідготовчому етапі) та перехідному періоді [1].

Дослідженнями морфофункціональної та психофізіологічної обумовленості ефективності захисних дій юних футболістів 11–15 років займався Степаненко В. М. [127]. Учений проаналізував і узагальнив теоретичні положення, які розкривають сутність сучасних вимог до організації та ведення захисних дій у футболі, характеризують контроль і управління навчально-тренувальним процесом юних футболістів і значення морфофункціональних і психофізіологічних факторів удосконалення ігрової майстерності.

Він виділив показники, що мають суттєвий вплив на ефективність виконання захисних дій. Це свідчить про необхідність розробки нормативних основ для вдосконалення процесу тактичної підготовки юних футболістів, оскільки однією з головних умов успішної змагальної діяльності у футболі є ефективне виконання захисних тактичних дій гравцями команди, а на різних вікових етапах ефективність захисних дій може мати різну

морфофункціональну та психофізіологічну обумовленість. Однак, ці питання в літературі практично не висвітлювались.

Аналізуючи вікові зміни показників ефективності захисних дій, Степаненко В. М. виявив їх поступове покращення з 11 до 15 років. У віці 14-ти років інтегральний коефіцієнт ефективності захисних дій, коефіцієнт ефективності перехоплень і гри головою у захисті мають вірогідне збільшення. Проте з 11 до 15 років латентний період простої реакції дещо зменшується як і період складної реакції, причому в 14-ти річному віці відбувається вірогідне зменшення середнього та кращого результатів. Аналіз вікових змін періодів упередження та запізнювання в реакціях на рухомий об'єкт дозволяють стверджувати про поступове встановлення балансу між процесами збудження та гальмування з 11 до 15 років. Гострота та швидкість зорових сприймань 11-ти, 12-ти та 13-ти річних футболістів у процесі тривалої роботи значно погіршується, а в 14 та 15 років – незначно та є вірогідно кращою, ніж у менших вікових групах.

Учений встановив, що в кожній з досліджуваних вікових груп ефективність ведення гри обумовлюється морфофункціональними особливостями гравців: гра головою в захисті – довжиною тіла у положенні стоячи; довжина нижніх кінцівок значною мірою визначає ефективність виконання перехоплень. Такі особливості вказують на необхідність використання даних ознак при визначенні амплуа юних футболістів і комплектуванні ігрових ліній команди, оскільки використання гравців з характерними морфологічними ознаками на відповідних позиціях і ділянках футбольного поля значно підвищує ефективність виконання захисних тактичних дій.

Одержані ним дані кореляційного, факторного та регресійного аналізів свідчать про значний вплив аеробних можливостей на ефективність виконання захисних дій. У кожній віковій групі важливу роль у формуванні ефективного виконання захисних тактичних дій відіграють сенсомоторні

особливості: успішність виконання захисних тактичних дій юними футболістами обумовлюється коротким латентним періодом складної реакції; короткий латентний період простої реакції впливає на ефективність виконання, відборів м'яча та протидій супернику. Високий рівень процесів збудження негативно впливає на якість захисних дій юних футболістів 12–15 років. Але чим вищий показник урівноваженості процесів збудження та гальмування, тим краще юні спортсмени виконують захисні тактичні дії.

Розроблені дослідником критерії оцінювання для кожного з вказаних вікових періодів можуть використовуватись у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ з метою контролю та корекції процесу навчання захисним тактичним діям, оскільки дослідження підтверджують, що така оцінка рівня розвитку морфофункціональних і психофізіологічних особливостей організму юних футболістів і спортивних результатів дозволяє об'єктивно оцінювати резервні можливості юних спортсменів для прогнозування ефективного виконання ними захисних тактичних дій [127].

Комплексною оцінкою впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років займався Романюк В. П. [116]. На його думку однією з основних проблем, яка стоїть на сьогодні перед системою фізичного виховання, є оптимізація процесів морфофункціонального розвитку, фізичної працездатності та рівня здоров'я школярів. Із цією метою використовується впровадження додаткового уроку футболу. Він провів аналіз морфофункціонального розвитку, рухової підготовленості та фізичної працездатності юних футболістів, які навчаються у спортивному інтернаті, що дозволило виявити ряд вікових особливостей спортсменів у порівнянні з нетренованими однолітками. Вивчення фізичного розвитку показало, що з 11 до 17 років у футболістів у порівнянні з не спортсменами відмічено більший приріст антропометричних даних.

Найбільші темпи приросту тотальних розмірів тіла у школярів

виявлено в пубертатний період. Аналіз компонентного складу маси тіла показав, що маса тіла футболістів обумовлена м'язовим компонентом, який був достовірно більшим у спортсменів 15–17 років. Аналіз компонентного складу тіла за відносними показниками показав, що відносний жировий компонент маси тіла зменшився у футболістів більше ніж у не спортсменів, а показник відносного кісткового компоненту маси тіла у спортсменів збільшився. Аналіз функціональних показників серцево-судинної системи школярів виявив фазний характер їх вікової динаміки – спостерігалися періоди зменшення й збільшення частоти серцевих скорочень, систолічного, діастолічного та пульсового артеріального тиску. Із віком виявлено зменшення частоти серцевих скорочень. У спортсменів із віком відмічено значне зменшення ЧСС ніж у не спортсменів. Також у спортсменів кращі результати тестів, що виявляють рівень працездатності та рівень фізичних здібностей. З урахуванням попередньо отриманих даних Романюком В. П. була розроблена серія експериментальних уроків футболу для підвищення рівня фізичних можливостей та стану фізичного здоров'я хлопчиків 11 років і нормативи комплексної оцінки морфофункціонального та рухового розвитку футболістів.

За основу експериментальної методики взято вимоги Міністерства освіти і науки України до навчального матеріалу для школярів 5-х класів при впровадженні додаткового уроку футболу. Заняття футболом здійснювали переважачий вплив на рухової якості, які пов'язані з показниками здоров'я та є сенситивними для даного вікового періоду.

Для покращення рівня здоров'я школярів, їх функціонального та рухового розвитку використовували фізичні вправи різнобічного спрямування із залученням до роботи великих м'язових груп. Загальна кількість занять фізичними вправами для досягнення оздоровчого ефекту становила три на тиждень, включно із експериментальним уроком футболу. Тривалість часу спрямованого на розвиток аеробних можливостей в

окремому експериментальному занятті становила 20–30 хв. У цілому тривалість експериментального заняття дорівнювала 45 хв. Для більшості школярів інтенсивність занять відповідала 150–160 уд.·хв<sup>-1</sup>. Фізичні навантаження відповідали індивідуальним можливостям школярів, рівень яких визначали за розробленою дослідником шкалою комплексної оцінки морфофункціонального та рухового розвитку.

Отже, аналіз показників функціонального стану організму та фізичної підготовленості учнів ЗНЗ, що були отримані під час інтенсивної навчально-тренувальної діяльності (уроки фізичної культури, факультативні заняття, спортивні секції та інше), надає унікальну можливість для розуміння механізмів адаптації, розкриття резервів функціональних систем організму та раціонального використання інноваційних методик, що направлені на оздоровлення та покращення рівня їх фізичної підготовленості.

### **1.3. Передумови застосування занять футболу як дієвого засобу покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнів 8 – 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів**

Сьогодні обмежена рухова активність є однією з вагомих причин погіршення здоров'я населення України. Це засвідчує і концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки. Рівень рухової активності, що направлений на оздоровлення та вдосконалення певних рухових здібностей дітей та підлітків, знаходиться в дуже низькому стані. Кожна п'ята дитина має достатній рівень рухової активності, що недостатньо для вирішення одного із головних завдань фізичної культури і спорту.

Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури ґрунтуються на різних варіативних модулях (додаток А). Це дійсно підвищує ефективність фізичного виховання учнів, сприяє

оптимізації їх фізичної підготовленості та збільшує інтерес до фізичної культури в загалі, а також формує навички здорового способу життя [69; 70; 97]. Тому назріла необхідність упровадження дієвих засобів покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів при навчанні тому чи іншому модулю програми.

Одним із таких засобів автори та науковці пропонують застосовувати футбол [1; 12; 101; 104]. Аналізуючи багаточисленні дослідження, було виявлено, що проблема покращення здоров'я та формування рухових здібностей учнів 8–9 класів ЗНЗ на заняттях з футболу з використанням інноваційних технологій розроблена недостатньо.

Перепелиця П. Є. [105; 106] для підвищення раціонального використання кожного гравця під час гри досліджував рівень розвитку їх креативних здібностей, облік яких потрібен при побудові тренувального процесу спортсменів. Дослідження проводилися з футболістами-студентами, яких розподілили на три групи:

- I група – випускники училищ фізичної культури;
- II група – випускники дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- III група – випускники шкільних футбольних секцій.

Кожна група складалася з 20 польових гравців, що представляють одну команду. Креативні здібності особи визначалися за допомогою комп'ютерної програми, основу якої складає методика Вишнякова Н. Ф. Тест «Креативність» адаптований до умов специфічної спортивної діяльності та описує творчий потенціал особи.

Дослідження показників креативності показали, що футболісти-першокурсники з другої та третьої груп за середньо-груповими показниками в окремих тестах поступаються футболістам-першокурсникам з першої групи. Футболісти першої групи з семи оцінюваних показників тільки в одному (оригінальність) не відрізняються від гравців з другої та третьої груп. Показники креативності футболістів з другої та третьої груп достовірних



відмінностей не мають. Учений пояснює це тим, що у випускників ДЮСШ і шкільних секцій немає професійного та «творчого відношення» до виконуваної роботи.

Учений пропонує підвищувати ефективність виконання командних техніко-тактичних дій користуючись результатами тестування креативних здібностей футболістів-першокурсників, що пройшли різну довузівську спортивну підготовку та в залежності від необхідності підвищувати їх чи вирівнювати [105; 106].

Теоретико-методичними особливостями проведення заняття футболом зі студентками університетів займався Галюза С. С. [55; 56]. За даними його дослідження засоби та методи спортивного вдосконалення в спортивних іграх у чоловіків і жінок однакові. При цьому об'єм й інтенсивність засобів, які використовують у підготовці жінок, є значно нижчими. Відповідно меншими у жінок мають бути тренувальні навантаження при розвитку фізичних якостей. Таким чином, він зробив висновок, що особливості жіночого організму зобов'язують тренера-викладача при підборі вправ і методики їх застосування домагатися розвитку усіх м'язових груп і особливо м'язів спини, черевного пресу, стоп, плечового поясу та внутрішньотазової мускулатури. При підборі вправ для розвитку м'язів плечового поясу та рук, слід пам'ятати, що у жінок функціональна можливість грудних м'язів дещо обмежена. Тому в заняття з ними дуже важливо включати спеціальні вправи для зміцнення цих м'язів.

Галюза С. С. не рекомендує на заняттях зі студентками-початківцями застосовувати у великій кількості вправи, що викликають надмірну гнучкість хребетного стовпа. Це може викликати небажане збільшення його кривизни поперекової області, а також привести до зайвого розтягування передніх м'язів черевного пресу. Під час занять футболом рекомендується виконувати різні комбінації дозованих стрибків на м'якому ґрунті (трава, пісок, сніг).

Специфіка футболу вимагає виконання величезної кількості бігових і стрибкових вправ, тому велике навантаження на ноги початківців, у яких недостатньо укріплені м'язи стоп, призводить до ущільнення зведення й появи плоскостопості. Також він вказує на те, що від спеціальної силової та швидкісної підготовки багато в чому залежить успіх в оволодінні футбольних вправ. На думку автора, для ефективної фізичної підготовки в футболі необхідно підбирати такі спеціальні вправи, які одночасно сприяють розвитку певних м'язових груп і за формою рухів є близькими до техніки гри. Величина та інтенсивність запланованих навантажень повинні лімітуватися мірою відновлення організму. При плануванні навантажень слід також враховувати міру їх впливу на жіночий організм під час місячних циклів. Учений рекомендує акцентувати увагу студенток на періоди їх циклу, збільшуючи або зменшуючи навантаження [55; 56].

У своїй роботі Коваль С. С. [75] розглядав принципи та напрямлення, що сприяють формуванню рівня змагальної підготовленості, вікові періоди, найбільш сприятливі для розвитку фізичних якостей юних спортсменів, характеристику елементів техніки гри в змагальній діяльності юних футболістів і провів аналіз методик побудови навчально-тренувальних занять юних футболістів. Він описав результати в, яких надав інформацію про приріст фізичних здібностей в досліджуваному віці. Також ним було зроблено висновки про кількісні та якісні показники елементів техніки футболу за різні роки тренування. Встановив кореляційні зв'язки між рівнем розвитку окремих рухових якостей і показниками техніко-тактичних дій юних футболістів.

У футболістів-початківців (8–10 років) досліджено 8 психологічних показників, та виявлено взаємозв'язок з результатами педагогічного тестування рівня техніко-тактичної підготовленості. Отримані результати свідчать, що у юних футболістів 8–10 років пріоритетною є схильність до індивідуальних дій, що впливають на формування основних психологічних

показників діяльності особистості. Дослідником було визначено залежність між психічними показниками підлітків і тактичними діями. Ним була розроблена методика комплексного розвитку рухових якостей та засвоєння елементів техніки юних футболістів 8–12 років, враховуючи динаміку їх становлення й кореляційні зв'язки між окремими елементами техніки та руховими якостями [75].

Ярий Р. О. [154] розкрив питання впливу занять футболом на морфофункціональний статус дітей молодшого шкільного віку. На його думку, урок фізичної культури з елементами футболу, який характеризується високою моторною щільністю, дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в процесі навчання школярів.

Проаналізувавши результати дослідження морфофункціонального розвитку, показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, фізичної та розумової працездатності, психологічних особливостей та неспецифічної резистентності організму молодших школярів, було зроблено висновок, що середньонормативні показники маси тіла мають більше половини всіх обстежених дітей. 67,9 % всіх школярів мали належний рівень довжини тіла. В результаті обстеження було виявлено низький рівень розвитку функціональних резервів респіраторної системи у всіх дітей 6–8 років. Результати аналізу функціональної зрілості свідчать про ретардацію розвитку м'язової та кардіо-респіраторної систем. Інтегральна оцінка фізичного розвитку молодших школярів показала, що середній рівень мали більша частина дітей, а фізична підготовленість знаходиться на низькому рівні. Вчений зробив кореляційний аналіз та виявив, що ступінь впливу окремих фізичних якостей на загальний рівень фізичної підготовленості дітей 6–8-річного віку є неоднаковим. Водночас ним було виявлено негативний кореляційний зв'язок фізичної підготовки із рівнем захворюваності дітей. За результатами психологічного тестування Ярий Р. О. зробив висновок про те, що навчальні навантаження викликають виражену

втому, яка негативно впливає на процес адаптації дітей до навчання. Рівень рухової активності також знаходиться на низькому рівні.

Впровадження третього додаткового уроку з футболу, за словами Ярого Р. О., позитивно вплинуло на морфологічні характеристики. Отримані результати досліджень впливу третього уроку футболу свідчать про те, що в процесі занять футболом відбуваються якісні та кількісні зміни взаємопов'язаних показників розумової працездатності, на зміну яких необхідно звертати увагу при визначенні психологічного портрета дитини, схильної до ігрової діяльності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що покращення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку та соматичного здоров'я значною мірою залежать від педагогічних умов проведення занять, раціонального застосування сукупності елементів гри у футбол. Важливим критерієм оцінки ефективності оздоровчих процесів і функціональної здатності є стан соматичного здоров'я та досягнення належного обсягу рухової активності. Методика занять на уроці з елементами футболу будувалася із врахуванням вихідного рівня морфофункціонального стану школярів. Ярий Р. О. розробив й впровадив програму уроку з футболу для дітей 6–8 років, яка дозволяє створити належний психофізичний потенціал, необхідний для успішного навчання дітей в школі та їх соціальної адаптації.

Водночас підтверджено, що фізична підготовка є одним із тих факторів, що необхідно враховувати в процесі формування особистості учня з його належними моральними, вольовими і фізичними якостями. Розроблена та впроваджена ним в освітній процес методика оцінки ефективності тренувальних завдань дозволяє оптимально підібрати фізичні вправи для вирішення конкретних завдань у фізичній підготовці дітей; чітко спланувати спрямованість і величину тренувальних навантажень; конкретизувати зміст тренувальних занять відповідно до етапів підготовки; підвищити

ефективність уроку та покращити рівень фізичної підготовки, соматичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності [154].

Самер Дмор М. С. [119] займався питанням комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9–11 років. Проведені протягом його експерименту дослідження дозволили отримати середньогрупові результати в бігових і стрибкових тестах, що характеризують рівень швидкісних можливостей, швидкісної витривалості, загальної витривалості, вибухової сили у юних футболістів 9, 10 та 11 років. Аналіз одержаних результатів дав можливість зробити висновок, що тренеру необхідно обережно орієнтуватися на середньогрупові (модельні) показники. До настання пубертатного періоду досить складним є завдання відбору найбільш перспективних дітей, оскільки показники, зареєстровані в педагогічних і фізіологічних тестах, залежать від того рівня біологічного розвитку, на якому знаходиться дитина, які системи найактивніше розвиваються і яка рухова діяльність сприяла регулярним заняттям з футболу. Однак, враховуючи динаміку показників, що реєструвались протягом тривалого часу, оцінюючи їх абсолютні величини, тренер може відібрати найталановитіших дітей для занять конкретним видом спорту. Отримані результати педагогічних та фізіологічних тестів було піддано кореляційному аналізу.

Одержані результати ще раз підтверджують необхідність комплексного підходу до оцінки потенційних можливостей дитячого організму, тобто використання педагогічних і фізіологічних тестів одночасно. На підставі здобутих автором даних було зроблено пропозицію, що спортсменів можна розподілити на чотири групи.

I група – спортсмени, які мають високі показники в педагогічних і фізіологічних тестах. За думкою автора, це найперспективніші діти.

II група – спортсмени, які мають високі фізіологічні показники, але – низькі чи середні (модельні) педагогічні.

III група – спортсмени, які мають високі педагогічні показники, але низькі чи середні фізіологічні.

IV група – спортсмени, які мають низькі фізіологічні показники і низькі чи середні педагогічні.

Після спостережень було зафіксовано, що більша частина дітей четвертої групи більше не займаються футболом. А тих, кого залишив в групі тренер, оскільки діти показували хороші результати у технічній підготовці та мали велике бажання займатися футболом, у майбутньому, показали дуже гарні результати. А деякі в 11-річному віці за руховими здібностями перевищили середньогрупові показники, а за показниками енергетичних можливостей наблизився до середньогрупових [119].

Овчаренко С. В. [101] займався питанням планування навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу в річному циклі підготовки. Він розглядав теоретичні та методологічні засади застосування методу моделювання у спорті, проводив аналіз стану питання в теорії та практиці спортивної підготовки футболістів високої кваліфікації, дає визначення дитячого церебрального паралічу (ДЦП), особливостей моторики інвалідів із ДЦП, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Розглянув питання, що стосуються спортивної підготовки інвалідів з наслідками ДЦП, ним було встановлено, що тривалість безпосередньої підготовки до змагань у футбольних командах інвалідів з наслідками ДЦП приблизно вдвічі перевищує аналогічний процес у командах вищої ліги українського чемпіонату. За такої істотної різниці в тривалості підготовки до змагань кількість тренувальних днів у даний відрізок тренувального процесу в командах інвалідів значно нижча.

Для тренувального процесу спортсменів з наслідками ДЦП, на відміну від здорових футболістів, характерною рисою є низькі обсяги роботи анаеробної спрямованості. Наявна система планування тренувальних дій не

могла сприяти досягненню високого рівня розвитку рухових якостей та функціональних можливостей організму спортсменів. Порівняльний аналіз морфометричних показників дозволив встановити, що спортсмени із захворюваннями ДЦП, які займаються футболом, значно відстають у рівні розвитку рухових якостей від 17–18-річних здорових футболістів.

Розробка моделі навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів дозволила підвищити рівень рухових якостей гравців і досягти високих спортивних результатів на міжнародній арені. З урахуванням календаря змагань у футболі інвалідів вчений виділив два цикли підготовки, кожен із яких включав три періоди. Досягнення щонайвищих показників рівня спеціальної підготовленості і спортивного результату розраховано на другий етап – до міжнародних стартів.

На цьому етапі підготовки навантаження більш спеціалізоване й інтенсивне ніж на першому, тому перший великий етап розглядається, як фундаментальна база для іншого. Дана модель підготовки передбачала поступове збільшення на кожному етапі вправ переважно анаеробної та змішаної спрямованості з одночасним зниженням засобів аеробної спрямованості, що узгоджується із традиційними методологічними підходами до планування тренувального процесу здорових футболістів.

Перший етап річного циклу підготовки починався із втягуючого мікроциклу тривалістю близько двох тижнів. Протягом цього часу гравці проходили медичне обстеження і проводилося педагогічне тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану гравців після зимової перерви.

Тривалість загальнопідготовчого етапу складала 9 стандартних тижневих циклів. Помітною особливістю планування навчально-тренувального процесу на першому етапі підготовки стало впровадження ним в тренувальний процес протягом перших 4 тижнів загальнопідготовчого етапу індивідуальних додаткових занять, що включають виконання

футболістами-інвалідами тижневих комплексів неспецифічних вправ переважно швидкісно-силової спрямованості. Це обумовлено тим, що найбільш відсталою ланкою у структурі фізичної підготовленості в більшості футболістів з наслідками ДЦП є швидкісно-силова підготовленість, що пов'язана з особливостями захворювання.

Загальна тенденція динаміки тренувальних дій на загальнопідготовчому етапі характеризувалася незначним збільшенням їх обсягу й інтенсивності. Протягом усього етапу дослідження проводилася робота на тренажерах. Тривалість спеціально-підготовчого мезоциклу складала 28 днів. На цьому етапі розв'язувалися завдання подальшого підвищення рівня функціональних можливостей організму футболістів, а також розвитку спеціальної фізичної підготовленості. Передзмагальний мікроцикл будувався з урахуванням майбутнього чемпіонату України та тривав десять днів. Залежно від стану спортсменів розв'язувалися завдання відновлення та психологічного настрою до майбутніх змагань. Перерва після закінчення чемпіонату України була призначена для проведення відновних заходів.

Таким чином, основною принциповою відмінністю даної моделі річного циклу тренування від підготовки, що застосовувалась до нині у футболі інвалідів з наслідками ДЦП, було істотне збільшення засобів анаеробної спрямованості. При підготовці до чемпіонату України застосовування навантажень анаеробно-алактатної спрямованості. Експериментальна перевірка моделі підготовки футболістів з наслідками ДЦП довела її високу ефективність стосовно динаміки спеціальної фізичної підготовленості та результативності змагальної діяльності, що підтвердилося результатами тестувань [101].

Особливостями побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів займався Перевозник В. І. [104], який провів порівняльну характеристику функціональних показників, рівня прояву фізичних якостей та техніко-



тактичних дій футболістів-ветеранів у різні вікові періоди. Перевозником В. І. виявлено, що протягом досліджуваних вікових періодів змінюються показники функціонального стану організму футболістів-ветеранів.

Показники стану серцево-судинної системи футболістів-ветеранів знижуються після активних виступів у змаганнях, починаючи з 35–40 років. Зростово-вагові показники футболістів-ветеранів підвищується стосовно оптимального. Дослідником встановлено закономірність зниження рівня показників фізичних якостей в різні періоди спорту ветеранів. Результати тестування показали, що після припинення активних занять футболом, поступово знижується рівень фізичних якостей. У перший віковий період (35–40 років) значно знижуються результати, пов'язані з проявом швидкісно-силових і спеціальної швидкісної витривалості, що більшою мірою обумовлюється припиненням активної тренувальної діяльності та різким збільшенням маси тіла спортсменів.

В основних компонентах технічних прийомів спостерігається тенденція до зниження кількісних і якісних показників, що вказує на погіршення динаміки ігрової діяльності. Для визначення оптимального режиму тренувань у тижневому мікроциклі змагального періоду проводилися дослідження на футболістах-ветеранах трьох вікових груп (35–40 років; 41–45 років; 46–55 років) протягом трьох мезоциклів, кожен із яких містить чотири мікроцикли. У першому мезоциклі тренування склалися з двох занять на тиждень, у другому – із трьох, у третьому – з чотирьох. Усі тренувальні заняття склалися з традиційної розминки, двосторонньої гри та заключної частини, що є загальноприйнятим у тренуванні футболістів-ветеранів. Тривалість заняття складала 90 хвилин.

Результати тестування футболістів-ветеранів 35–40 років показали, що при дворазових тренуваннях у тижневому мікроциклі вірогідно знижуються результати всіх тестів рівня прояву фізичних якостей, використаних у

дослідженнях, що може свідчити про недостатню кількість тренувальних впливів на функціональну систему футболістів; триразові тренування за багатьма показниками приводять до повторення вихідних результатів; збільшення кількості тренувань до чотирьох у тижневому мікроциклі позитивно впливає на поліпшення переважно результатів тестів, пов'язаних з бігом і окремих стрибкових вправ. Збільшення кількості тренувальних занять до трьох на тиждень призвело до підвищення анаеробних і аеробних складових метаболізму серця в порівнянні з попереднім мезоциклом. Наступний мезоцикл, у якому збільшилася кількість тренувань до чотирьох, вплинув на подальше підвищення показників аеробної метаболічної ємності серцевого м'яза.

Таким чином, проведені дослідження показують, що для підтримки рівня фізичних якостей та функціонального стану організму у футболістів-ветеранів першої вікової групи (35–40 років) необхідні чотириразові тренувальні заняття в тижневому мікроциклі, крім календарної гри. Це дає можливість перед кожним тренувальним заняттям мати позитивні «сліди» від попередніх, що є гарною передумовою адаптації до наступних фізичних навантажень.

У футболістів-ветеранів 41–45 років відзначена та ж закономірність зміни результатів тестування, що була відзначена у спортсменів першої групи (35–40 років). Тестування впливу тренувальних навантажень на функціональну систему організму футболістів-ветеранів середньої вікової групи виявили, що найбільш підтримуючим фізичним навантаженням для роботи серцевого м'яза є триразовий тренувальний режим. Результати тестування функціонального стану серцево-судинної системи футболістів-ветеранів у старшій віковій групі показали, що для підтримки рівня фізичних якостей найбільш оптимальними є два тренувальні заняття в тижневому мікроциклі, крім календарної гри.

Проведений аналіз тренувальної діяльності футболістів-ветеранів (анкетування, опитування) дозволив нам виявити, що для підтримки необхідного рівня розвитку фізичних якостей використовуються два основних варіанти побудови занять. Перший складається з включення в тренувальний цикл окремих занять із загальної фізичної підготовки: переважно тривалий біг (40–50 хвилин), спеціальні бігові та стрибкові вправи, вправи силового характеру та інші тренувальні засоби загальнорозвиваючого характеру. Другий передбачає введення в підготовчу частину заняття, вправ, спрямованих на розминку і розвиток фізичних якостей. У заключній частині заняття футболістами-ветеранами використовуються вправи силового характеру та вправи для розвитку гнучкості [104].

Бузнік А. І. розкрив питання мінімізації конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу. Він показав важливу роль психології у дослідженні конфліктів. Значну увагу приділив понятійній схемі аналізу конфлікту. Проаналізувавши різні визначення конфлікту, було виявлено, що найбільш поширеним є мотиваційно-діяльний підхід, згідно з яким основним фактором появи конфліктних ситуацій є несумісність потреб, цілей, особистісних диспозицій, взаємних очікувань, наявність певних суперечностей. Ним проаналізовано різні типи й види конфліктних взаємин, розкрито критерії їх класифікації. Підкреслено особливості міжособистісних конфліктів у спортивній діяльності, відмінності від внутрішньо особистісних, охарактеризовано основні підходи до психологічного дослідження конфлікту.

Серед основних причин виникнення конфліктної взаємодії спортсменів збірної команди юнаків з футболу можна відмітити, насамперед, такі: функціонально-рольова невідповідність реальних дій тим, які необхідні в процесі досягнення групової мети та спортивно-ігрової діяльності, недотримання групових норм і правил збірної команди, суперечності в

інтересах, цінностях, поглядах і «намаганнях». Глибшими витокami конфліктної поведінки спортсменів є особливості характеру, причому не лише такі риси, як агресивність, заздрість, мстивість, а й неадекватний рівень самооцінки, особливості нервової системи. Встановлено, що рівень конфліктності перебуває у прямій кореляційній залежності від становища спортсмена в системі дієвих стосунків.

На основі аналізу спеціальної літератури встановлено, що конфліктна взаємодія є поширеною формою взаємин спортсменів в умовах спільної діяльності та спілкування.

Дослідження автора із застосуванням методу ретроспективного аналізу конфліктних ситуацій дозволило перевірити й уточнити отримані результати співвідношення різних за характером конфліктних ситуацій, які виникають у юнацькій збірній команді з футболу. Необхідно зазначити, що рівень конфліктності перебуває у прямій кореляційній залежності від становища спортсмена в системі діяльних стосунків. Встановлено, що причиною 56% конфліктів у юнацькій збірній з футболу є функціонально-рольова невідповідність реальних дій тим, які виникають у процесі досягнення групової мети та спортивно-ігрової діяльності.

Складовими зазначених конфліктів були суперечності, які виникали внаслідок великої кількості технічних помилок (42 %); тактичних помилок (21 %), невикористання можливості забити гол (18 %), помилок, які спричинили пропущення голу, програш команди (19 %) та ін. Таким чином, функціонально-рольові конфлікти, які виникають у ситуаціях, коли від ступеня успішності дій одних членів команди залежить ефективність дій інших, що зумовлює загальну результативність спільної групової діяльності, є визначальними у спільній діяльності футболістів. 24 % – недотримання групових норм і правил збірної команди; 15 % – суперечності в інтересах, цінностях, поглядах, 5 % – «домагання». Результати дослідження групової конфліктності в тренувальних складах збірної команди свідчать про те, що

конфліктна взаємодія є досить поширеною формою взаємин спортсменів в умовах спільної діяльності та спілкуванні. Практично всі члени збірної команди вступають у відкриту конфліктну взаємодію незалежно від свого статусу в різних системах взаємовідносин.

Технологія мінімізації передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів: формування чіткої системи теоретичних знань про конфлікт, психологічне забезпечення формування емоційної стійкості футболістів, індивідуальні та групові психокорекційні бесіди, активна участь членів юнацької збірної команди в тренінг-групах. Експеримент вченого продемонстрував ефективність запропонованої технології мінімізації конфліктної взаємодії членів юнацької збірної команди з футболу. Взаємини між гравцями команди в експериментальній групі покращились.

Таким чином, актуальність дослідження обраної теми підтверджують розглянуті вище дисертаційні роботи різних авторів, в яких обґрунтовано розподіл змісту навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів ЗНЗ і студентів на базову та варіативну її складову, доведені мотиваційні компоненти, визначено рівень фізичного стану учнівської та студентської молоді засобами футболу на уроках та факультативних заняттях.

Але результати аналізу й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, не дивлячись на різноплановість сучасних наукових досліджень щодо методик навчання на заняттях фізичної культури учнів і студентів, у переважній частині висвітлюють лише підтримку необхідного рівня розвитку фізичних здібностей. Тому це зумовило потребу в аналізі діючої навчальної програми, її ефективності та шляхів удосконалення з використанням нових методик, систем тощо.

#### **1.4. Особливості функціональних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів**

Підлітковий вік значною мірою визначається найважливішим біологічним чинником – статевим дозріванням [4; 9; 51; 111]. Процес статевого дозрівання, особливо його початковий період, супроводжується істотними змінами в діяльності усіх фізіологічних систем, включаючи центральну нервову систему. На підлітковий вік випадає 3 і 4 стадія статевого розвитку.

##### **Треття стадія статевого розвитку**

*Стрибок зростання.* Настання цієї стадії пов'язане зі змінами ростових процесів. Темпи зростання кінцівок дещо сповільнюються, тоді як зростання тулуба прискорюється. Саме на цей час доводяться найбільш високі швидкості зростання маси й довжини тіла. Зростання кісток у довжину стає переважаючим, відставання в зростанні м'язів і жирового компонента створює враження схуднення підлітка.

*Жировідкладення.* Гіпофіз разом з гонадотропинами починає у великій кількості секретувати гормон росту – соматотропін. Він активує ростові процеси та енергетичне забезпечення організму. Під його дією збільшується використання жирових депо для енергетичних потреб: підліток худне, товщина підшкірного жирового шару в хлопчиків помітно зменшується. Це проявляється навіть у підлітків, що мають надмірне жировідкладення. У цей період найбільш ефективні різноманітні корегуючі дії, спрямовані на нормалізацію процесів жирового обміну та зменшення надмірної ваги. Проте кількість жирових клітин при цьому не змінюється, вони тільки втрачають частину накопиченого жиру та зменшуються в об'ємі.

*Кардіореспираторна система.* Збільшення розмірів тулуба пов'язане з підвищенням темпів зростання грудної та черевної порожнини. Швидко зростають серце та легені, збільшуються життєва ємність легенів і ударний

об'єм серця. Незважаючи на зниження частоти скорочень серця майже до рівня дорослих ( $70 \text{ уд.}\cdot\text{хв}^{-1}$ ), об'ємна швидкість кровотоку в цей період збільшується. Це створює можливість для постачання органів і тканин киснем при їх напруженій роботі. Саме в ці роки при м'язовій роботі відзначаються найвищі значення максимального споживання кисню (з розрахунку на 1 кг маси тіла) за увесь період індивідуального розвитку.

*М'язи.* Така особливість кисневого забезпечення скорочувальної активності скелетних м'язів пов'язана не лише з перетворенням у системі транспортування кисню, але й з характером енергетичного метаболізму в самій тканині скелетних м'язів. М'язи вступають в етап так званих пубертатних диференціювань, в ході яких змінюється метаболічний профіль багатьох волокон. Третій стадії статевого дозрівання відповідає перша фаза м'язових пубертатних диференціювань, коли більшість волокон здобудуть виражені риси «аеробності»: збільшується розмір і кількість мітохондрій, зростає активність окислювальних ферментів. Це, з одного боку, необхідно для подальшого зростання і розвитку м'язів, з іншого, – являє собою енергетичну базу для реалізації скорочувальної функції на основі аеробного енергозабезпечення.

*Працездатність.* Відмічається помітне збільшення фізичних можливостей підлітків при виконанні циклічної роботи, особливо в зонах великої та помірної потужності. На цій стадії статевого дозрівання ефективні тренування загальної витривалості. Проте необхідно пам'ятати, що пубертатні перебудови в організмі далекі від завершення, слід дотримуватися великої обережності в нарощуванні інтенсивності і об'єму тренувальних навантажень. З іншого боку, тренування силових і швидко-силових здібностей в цей період малоефективна і застосування таких навантажень на заняттях із фізичної культури повинно бути обмежено.

*Периферичний кровообіг і терморегуляція.* Збільшення об'ємної швидкості кровотоку призводить до посилення потоку крові через шкірні

судини. При цьому помітно підвищується температура шкіри, особливо кінцівок, що являється досить характерною ознакою настання 3 стадії як у хлопчиків, так і у дівчаток. Проте розширення судин шкіри знижує можливості фізичної терморегуляції. Для підтримки постійної температури тіла потрібне збільшення створення тепла, тобто використання хімічної терморегуляції. Цей спосіб підтримки температурного балансу організму є менш економічним, і в регуляції температурного гомеостазу відбувається регрес, що обмежує ефективність процедур загартування та може призвести до частого виникнення простудних захворювань.

Глибокі перебудови, що відбуваються в серцево-судинній системі, підвищують ризик появи вегетосудинних дистоній та підліткової гіпертонії. Це необхідно враховувати при визначенні шкільного навантаження підлітків.

*Скелет* у 12–15 років відбувається зрощення усіх трьох кісток у тазову кістку. У підлітковому віці (13–16 років) завершується формування суглобових поверхонь, капсул і святок, розмір тазу стає таким як і у дорослих.

#### **Четверта стадія статевого дозрівання**

*Ростові процеси.* Завершується пубертатний стрибок зростання. При чому все виразніше виявляються індивідуальні морфофункціональні особливості, формується тип статури, багато в чому пов'язаний з фізіолого-біохімічною організацією та адаптивними можливостями організму. Зростання кінцівок і тулуба дещо сповільнюється. Найбільш характерна особливість ростових процесів – збільшення широтних розмірів тулуба. У хлопчиків переважно нарастають розміри плечового поясу, а в дівчаток – тазового. На цьому етапі формуються характерні ознаки типу статури.

У представників торакального типу статури довжинні розміри грудної клітини набагато перевищують широтні, тоді як у представників м'язового й дигестивного типів широтні розміри грудної клітини стають майже рівними довжинним. Тип статури, який склався в цьому віці, визначає особливості



останнього. Упродовж багатьох років життя людини надалі лише в невеликому ступені змінюється під впливом зовнішніх умов.

*Суглоби.* Остаточне формування усіх елементів суглобів закінчується у віці 13–16 років. В умовах нормальної фізіологічної діяльності суглоби довго зберігають незмінний об'єм рухів і не піддаються старінню.

*Система дихання.* Триває розвиток легенів, їх життєва ємність наближається до рівня дорослих. Збільшується діаметр і довжина трахеї і бронхів. Істотні зміни відбуваються в хлопчиків у будові гортані: розвивається система горлових хрящів і голосових зв'язок. У них ця перебудова виражена набагато сильніше, ніж у дівчаток, оскільки найважливішим регулятором ростових процесів у гортані є чоловічий статевий гормон – тестостерон. Результат цих морфологічних змін помітний за мутацією голосу: в хлопчиків-підлітків з'являються низькі обертони та поступово витісняють високі дитячі тони.

*Система кровообігу.* Серце та серцево-судинна система майже не змінюється. Розміри серця збільшуються пропорційно масі тіла, проте судинно-рушійні реакції змінюються в порівнянні з такими на попередньому етапі мало, і в цілому регуляція центрального та периферичного кровообігу залишається практично як на 2 стадії статевого дозрівання, зустрічаються вегето-судинна дистонія та підліткова гіпертонія.

*Скелетні м'язи.* Під впливом статевих гормонів (особливо тестостерона) настають значні зміни в розвитку м'язових волокон. Починають швидко збільшуватися в поперечнику білі волокна, які мають потужний скорочувальний апарат і переважно анаеробним механізмом енергозабезпечення. Ці волокна до кінця IV стадії складають до 50 % загального об'єму м'язів. Абсолютна кількість волокон I типу при цьому практично залишається незмінною, що в кінці приводить до появи якісно нової структури усіх змішаних м'язів людини.

У цей період формуються енергетичні можливості та скорочувальні

властивості скелетних м'язів. На формування властивостей м'язів впливає гормональний фон і характер рухової активності людини (особливо цілеспрямоване тренування), але значною мірою ці властивості обумовлені генетичними чинниками, тісно пов'язаними з типом тілобудови. У цьому віці за складом скелетних м'язів можна виявити потенційних чемпіонів, особливо в таких видах спорту, де спадковість відіграє провідну роль.

*Працездатність.* Якісні зміни, що відбуваються у будові скелетних м'язів, впливають на їх функціональні можливості. Максимальне споживання кисню, за відносною величиною якого прийнято судити про аеробну продуктивність організму, не лише не росте, але навіть може знижуватися, якщо не проводить спеціальних тренувань, спрямованих на підтримку і розвиток аеробних можливостей. Це обумовлюється зниженням відносної кількості червоних (аеробних) повільних волокон I типу в складі змішаних скелетних м'язів. Але фізичні можливості підлітка на цій стадії підвищуються. Це забезпечується дозріванням механізмів регуляції скорочувальної активності м'язових волокон і міжм'язовою координацією.

Поява м'язових волокон, що чітко розрізняються між собою за функціональними властивостями, дає перевагу того, що м'яз може реагувати на імпульс-наказ, що виходить із нервових центрів найекономічніше. Диференціювання м'язових волокон, завершуючая на IV стадії статевого дозрівання, створює сприятливі умови для тренування усіх рухових якостей. Підвищується надійність роботи скелетних м'язів, а разом з нею збільшується працездатність.

Білі (анаеробні) волокна, що швидко розвиваються в цей період, володіють цілим рядом позитивних властивостей: вони товще, а отже, швидкість їх скорочень вища; вони не потребують у транспортації кисню під час роботи та не залежать від функціональних можливостей кровообігу і дихання. За рахунок анаеробних процесів у підлітків цієї вікової групи значно розширюється зона субмаксимальної та максимальної відносної

потужності. Тому в ці роки можна ефективно розвивати швидкісні, силові та швидко-силові якості; можна цілеспрямовано готувати бігунів на середні дистанції, спринтерів, штангістів, борців, металників і стрибунів. Рання спеціалізація в усіх цих видах спорту обертається порушеннями в розвитку та втратами для тренерів і юних спортсменів.

Працездатність у зонах помірної та великої потужностей, де енергозабезпечення залежить від своєчасної доставки кисню, також збільшується. Це пов'язано з покращенням координації в діяльності вегетативних функцій при м'язовій роботі.

Починаючи з цього віку, комплексний підхід до розвитку рухових якостей школярів найбільш ефективний. Дозрівання швидких скелетно-м'язових волокон і нервових спинальних центрів, що управляють їх скороченням, значно зменшує час рухових реакцій, дозволяє удосконалювати силу, спритність і координацію рухів. Зникає незграбність рухів, формується їх пластичний малюнок. Не випадково підлітки починають захоплюватися танцями.

*Енергетика.* Зміни, що відбуваються в морфофункціональному стані організму, збільшення маси тіла, позначаються й на процесах забезпечення організму енергією, що призводить до помітного зростання добової потреби в їжі. В середньому вона складає 12 МДж (2900 ккал). Проте індивідуальні коливання досить великі – від 8 до 16 МДж. Це залежить від багатьох чинників, і, в першу чергу, від маси тіла та рівня основного обміну на одиницю маси, тобто тих неодмінних затрат енергії, які обов'язкові для підтримки стійкої роботи постійно функціонуючих органів.

Не усі тканини організму з рівною швидкістю витрачають енергію. Для печінки, мозку, нирок та інших органів характерний порівняно інтенсивний обмін; м'язи, а також шкіра і деякі тканини в стані спокою витрачають мало енергії; доля енергетичних затрат жирових клітин і кісткової тканини відносно усіх енергетичних витрат організму незначна.

У представників торакального типу статури відносно великі розміри печінки, легенів і інших органів з високим рівнем енергетичного обміну – для них характерний високий рівень основного обміну. У підлітків із дигестивним типом статури значну частину маси тіла складає метаболічний інертний жир, де величина основного обміну на одиницю маси тіла значно нижча. Вже однієї цієї відмінності в статурі досить, щоб величини основного обміну в підлітків з різним типом статури відрізнялися на 20–30 %. У цьому ж полягає головна причина відмінностей в інтенсивності енергетичного обміну у чоловіків і жінок: в жіночому організмі завжди кількість жиру в 1,5–2 рази більша, ніж у чоловічому при однаковому зрісті та масі тіла.

Значні відмінності в потребах в їжі пов'язані з різницею витрат на рух. До цього віку спонтанна рухова активність знижується, проте у деяких підлітків відчутно підвищується спеціалізована рухова активність, пов'язана з процесами праці або спортом. Оскільки витрати на рух в середньому складають половину добових енерговитрат, підлітки з високою та низькою руховою активністю можуть істотно відрізнятися щодо потреби в їжі.

Споживання їжі повинно відповідати мінімальним потребам людини з урахуванням її статури та рухової активності. Часто худі люди їдять багато, але не товстіють, тоді як деякі повні, як не обмежують себе в їжі, позбутися від зайвої ваги не можуть. Регулярність в їжі, її якісний склад і кількість – найважливіший компонент оптимального фізіолого-гігієнічного виховання в підлітковий період, особливо на IV стадії статевого дозрівання, коли формуються поведінкові стереотипи, що визначають подальший життєвий шлях. Особливу увагу слід приділяти підліткам, які мають надмірну вагу. Це буває пов'язано з гормональними порушеннями, але найчастіше вони другорядні, а первинні – порушення харчової поведінки (підліток звикає багато їсти, при цьому мало рухається).

Жирові депо в цьому віці характеризуються великою динамічністю: відбувається інтенсивний ліполіз (розпад жирів) і новий їх синтез. При

термогенезі терморегуляції, викликаному тривалою дією низьких температур, активується окислення жирів. Значним споживачем продуктів ліполізу є скелетні м'язи, що функціонують у стаціонарному режимі (в зоні помірних (аеробних) навантажень). Тому корисні ігри на свіжому повітрі, плавання, піший і водний туризм [94, 95].

Отже, підлітковий вік дійсно має свої особливості функціональних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості. Тому, при визначенні певного навантаження учнів 8–9 класів й використанні його на уроці фізичної культури (зокрема на заняттях футболу) потрібно враховувати вікові особливості.

### **1.5. Теоретико-методичні засади оптимізації процесу навчання фізичним вправам учнів 8–9 класів на основі використання інноваційних технологій**

Сьогодні інноваційні технології використовуються в усіх галузях життя людини. В зв'язку з цим під час вивчення багатьох дисциплін шкільного курсу виникає нагальна потреба використання нових форм і засобів – авторські методики навчання учнів, системи спеціальних вправ, використання комп'ютерної техніки та інше [77; 80; 91]. Спонукають на ці перетворення щоденні зміни екологічної ситуації в усьому світі, українському законодавстві, природі, кліматичних умовах тощо. Інформація, що надається учням на уроках, не завжди відповідає їх інтересам, мотивам і сьогоденню в загалі. Вивчення окремих предметів чи окремих тем з використанням інноваційних технологій, найсвіжішої інформації – один із способів оптимізації та урізноманітнення освітнього процесу учнівської молоді.

Під терміном «інновація» розуміється використання нововведень у вигляді нових технологій, видів діяльності, організаційно-технічних і

соціально-економічних рішень виробничого, фінансового, комерційного, адміністративного або іншого характеру. Саме використання нових освітніх систем і спеціальних засобів, тренажерів, комп'ютерних програм в освітньому процесі з фізичної культури і є новою технологією в навчанні, нововведенням в освітньому процесі [72; 118; 130; 133].

Тенденція особистісної орієнтованості освітніх систем виявляється в педагогічній освіті. Сьогодні сучасній школі необхідні не просто хороші вчителі, а вчитель-технолог, вчитель-майстер, вчитель-новатор. Створення альтернативних типів шкіл, визнання за кожною з них права мати свій неповторний образ, працювати за авторськими програмами потребують учителів з інноваційним мисленням, здатних усвідомлено взяти на себе відповідальність за особистість іншої людини, що постійно розвивається і школи як системи, що теж перебуває у розвитку. Ідея втілення інноваційних технологій у навчання передбачає досягнення мети високоякісної освіти, тобто освіти конкурентноздатної, спроможної забезпечити кожній людині умови для самостійного досягнення тієї чи іншої цілі, творчого самоутвердження у різних соціальних сферах.

Однак, інноваційність як дидактичний засіб чи система має втілитися в навчальні предмети. Реалізація ідеї створення інноваційних курсів і уроків виявляється не легкою, надзвичайно складно знайти такого вчителя, який зможе втілити в будь-які уроки свою програму чи методику навчання, з використанням інноваційного обладнання чи мультимедійних програм.

Останнім часом ідея впровадження інноваційних технологій у навчання стала предметом інтенсивних теоретичних і практичних досліджень [50; 146]. Її теперішній етап характеризується як емпіричною спрямованістю – розробкою та проведенням учителями інноваційних уроків різних профілей, так і теоретичною – створенням і вдосконаленням інноваційних та інтегрованих курсів, у ряді випадків поєднуючих численні предмети, вивчення яких передбачено навчальними планами загальноосвітнього

навчального закладу. Інноваційні технології дають можливість, з одного боку, показати учням більше цікавої інформації, подолати дисциплінарну розрізненість наукового знання, а з іншого – звільнений за рахунок цього навчальний час використовувати для повноцінного здійснення профільної диференціації у навчанні.

За останні кілька років комп'ютери міцно закріпилися за учнівською молоддю різного віку, зокрема за учнями 8–9 класів. Школярі цього віку просижують за комп'ютерами майже весь вільний час, тому їх легко зацікавити на будь-якому уроці, якщо вчитель буде користуватися цим засобом. Інноваційні та інформаційні технології наприкінці ХХ століття стали не тільки головною рушійною силою прогресу, засобом спілкування між державами, компаніями, університетами, новою формою торгівлі, потужним засобом навчання.

Зараз майже всі школярі України проходять у школах ази інформаційної культури. За даними соціологічного дослідження для 68 % підлітків комп'ютер є робочим інструментом, 12 % використовують персональні комп'ютери для розваг, для 18 % – це можливість спілкуватися з друзями, а для 2 % – можливість відключитися від дійсності. Це нова форма роботи, яка викликає зацікавленість серед учнів і вчителів.

Використання інноваційних технологій в процесі вивчення різних предметів у школі дає змогу покращити зміст навчання, вдосконалити методи та форми навчання, активізувати й індивідуалізувати його (рис. 1.1).

Таким чином, використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури за допомогою різних нових засобів, авторських навчальних програм і методик, методичних прийомів, обладнання та допоміжних приладів робить його цікавим для учнів.

Отже, можна зробити висновок, що вчителі, які постійно впроваджують у навчання інноваційні технології, сприяють

урізноманітненню форм проведення уроку. Це, в свою чергу, може призвести до виникнення нової форми уроку, де головна роль буде відведена учням.

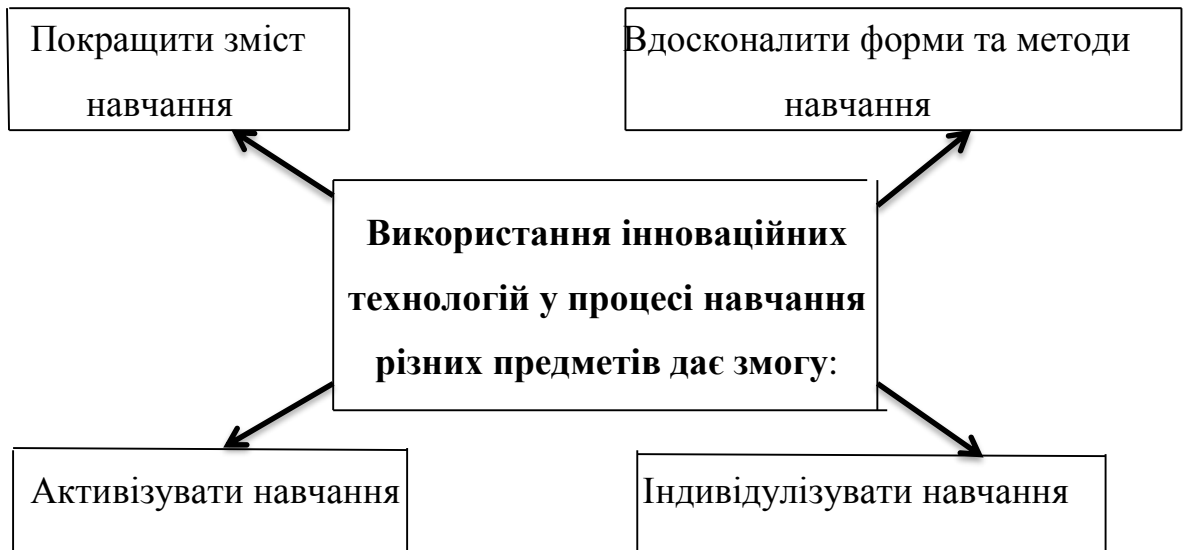


Рис. 1.1. Завдання інноваційних технологій у процесі шкільного навчання

При цьому робота вчителя не змінюється, а тільки полегшується. Під час використання на уроках інноваційних технологій учні та вчитель також одержують задоволення від такого виду навчальної діяльності. Тому вважаємо, що завдяки використанню інноваційних технологій на уроках фізичної культури можна значно розширити коло навчальних завдань, включаючи в освітній процес завдання нового типу, дати змогу значно збільшити їх кількість, орієнтованих на розв'язування різними методами.

### Висновки до першого розділу

Аналіз спеціальних літературних джерел і набутий досвід використання інноваційних технологій у процесі проведення уроків із різних предметів та отримані результати дозволяють сформулювати деякі загальні положення.



1. На сучасному етапі розвитку України проблема погіршення стану здоров'я дітей та підлітків набула значних масштабів. Для зміцнення та збереження їх здоров'я, покращення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, необхідно планомірно готувати їх на уроках фізичної культури на рівні сучасних вимог.

2. Правильний вибір методів, форм, засобів і методик навчання для занять забезпечить достатній рівень рухової активності та високі досягнення, можливо майбутніх спортсменів в обраному виді спорту. На основі узагальнення та аналізу практичного досвіду, педагогічних спостережень і соціологічних досліджень встановлено, що перспективні розробки оздоровчих методик для учнів 8–9 класів ЗНЗ слід пов'язувати із застосуванням новітніх засобів на заняттях з футболу. Футбол є одним із найбільш привабливих, видовищних, динамічних серед усіх видів рухової активності та набирає все більшої популярності серед юнаків та дівчат.

3. Аналіз показників функціонального стану організму та фізичної підготовленості учнів 8–9 класів надають унікальну можливість для розуміння механізмів адаптації, розкриття резервів функціональних систем організму, а також раціонального використання в освітньому процесі з фізичної культури (на заняттях з футболу) відповідних інноваційних методик, що напружені на оздоровлення та формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Також доведено, що заняття футболом забезпечують зростання фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості.

4. Застосування інноваційних технологій на уроках із фізичної культури з різних модулів програми не може бути однаковим. Це залежить від різного фахового рівня підготовки вчителів фізичної культури, змісту навчального модуля та різних можливостей педагогічних програмних засобів. Вирішальне значення мають також вікові особливості учнів.

5. Учені вказують, що майже єдиним шляхом вирішення проблеми покращення стану здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів є розробка та впровадження в освітній процес з фізичної культури новітніх методик навчання, що базуватимуться на застосуванні інноваційних технологій, сприятимуть формуванню рухових здібностей та покращенню рівня фізичного та психічного здоров'я учнів.

Викладене вище обумовило вибір теми та стратегії проведення дисертаційного дослідження.

Матеріали розділу представлені у публікаціях автора [15-17; 19; 23; 24; 27; 28; 30-33; 35; 36; 39; 42; 45].

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ІСНУЮЧОЇ ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

#### 2.1. Методи дослідження

З метою вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних даних за обраною темою дослідження.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Функціональні методи дослідження.
5. Тестування рівня розвитку рухових здібностей.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

**2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних даних за обраною темою дослідження.** Був проведений теоретичний аналіз наукових статей, дисертацій, авторефератів дисертацій, навчальних і навчально-методичних посібників закордонних і вітчизняних авторів з метою вивчення стану розробленості досліджуваної проблеми та формування наукового апарату дослідження. Також вивчались державні документи, на яких базуються навчальні програми з фізичної культури [97; 144; 145], державні вимоги до системи й організації фізичної культури в ЗНЗ і збереження здоров'я учнівської молоді [69; 70]. Було приділено увагу аналізу досліджень, в яких констатується важлива роль особистісно-орієнтованого напряму вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних

зкладах [2; 5; 53; 76]. Досліджувались наукові праці, в яких розглядалися проблеми розвитку рухових здібностей [55; 75; 81; 87; 112; 134; 135; 152], науково-методичні розробки, спрямовані на використання засобів та елементів футболу [3; 7; 65; 66; 68], науково-методичні джерела, в яких розглядається вплив силових вправ, стрибків через скакалку (скіпінг), методики «Табата», вправ на координацію та рівновагу на організм людини [10; 13; 50; 51; 67], наукові основи діагностики фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів [83; 96], ресурси всесвітньої мережі Інтернет (офіційні сайти). Всього було проаналізовано 175 літературних джерел, в тому числі 21 – зарубіжних авторів. Результати аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури представлені в першому розділі роботи.

**2.1.2. Анкетування.** Для визначення мотивації та інтересів до занять із фізичної культури було проведене анкетування учнів 8–9 класів Харківського навчально-виховного комплексу № 112 Харківської міської ради Харківської області, в якому взяло участь 146 учнів.

Оцінка мотивації – це визначення усвідомленої причини активності людини, яка направлена на досягнення обраної мети. Для кращого поняття процесів, що лежать в основі мотивації, слід співвіднести поняття з потребами, спонуканнями та метою діяльності в загалі.

У розробленій нами анкеті надані такі основні питання:

- мотивація відвідування уроків фізичної культури (занять з футболу);
- інтереси до різних видів рухової активності;
- ставлення до занять фізичної культури;
- самооцінка фізичної підготовленості.

**2.1.3. Педагогічне спостереження.** У процесі педагогічних спостережень за освітнім процесом з футболу учнів 8–9 класів фіксувалися

спрямованість й інтенсивність тренувальних навантажень, які виконувалися учнями на заняттях у різних частинах уроку, та показники рухових здібностей. Показники реєструвалися в процесі занять з футболу учнів 8–9 класів. Аналіз і співставлення даних учнів двох груп дослідження на початку та наприкінці експерименту дозволили визначити пріоритетні напрямки проведення досліджень.

**2.1.4. Функціональні методи дослідження.** Функціональний стан підлітків і його оцінка є одним із важливих компонентів для ведення обліку процесу зростання та розвитку.

Показники функціонального стану оцінювалися в дослідженні за допомогою організації та проведення процедури стандартного тесту (20 присідань протягом 30 с). Частота серцевих скорочень (ЧСС) реєструвалася в трьох вимірах: стан спокою, на перших 15 секундах відразу після виконання навантаження, протягом 15 секунд другої хвилини та після закінчення двох хвилин відновлення. При оцінці невідповідності відновлення на другій хвилині реєструвалася ЧСС на третій хвилині, що давало можливість більш точної та об'єктивної оцінки працездатності та відновних можливостей організму учнів.

Показники якості витривалості побічно пов'язані зі здатністю організму довго витримувати монотонні фізичні навантаження. З метою оцінки аеробних можливостей був запропонований тест на максимальній затримці дихання на вдиху (проба Штанге). Необхідність реєстрації таких показників очевидна у зв'язку з різними темпами їх приросту в різні вікові періоди. У розробку програми дослідження були включені показники максимальної затримки дихання на вдиху. Тому що дана проба легко піддається виконанню учнями 8–9 класів.

Процедура реєстрації показників проби проводилася за загальноприйнятою методикою: випробуваний робив кілька пробних вдихів і

видихів протягом 1-ї хвилини, потім виконував залікову затримку дихання після максимально можливого вдиху. Випробуваному давалася дві спроби з паузою в 1 хвилину, реєструвався кращий результат.

**2.1.5. Тестування рівня розвитку рухових здібностей.** Для діагностики змін у показниках фізичної та технічної підготовленості учнів 8–9 класів під впливом занять футболом використовувалися наступні контрольні випробування, що були задіяні в дослідженнях багатьох фахівців і довели свою надійність і інформативність [55; 58; 77; 85; 89; 96].

При тестуванні рухових здібностей на першому етапі експерименту нами використовувалися традиційні вправи для оцінки загальної підготовленості, а на другому етапі були включені тестові вправи, що дозволять виявити рівень спеціальних рухових здібностей. Крім того, ми враховували, що до початку другого етапу вік учнів змінився на рік, тому оцінка рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості проводилася з урахуванням належних норм у даних вікових періодах.

Тестування рухових можливостей учнів є однією з найбільш важливих галузей науковців і спортивних педагогів. На основі результатів тестування можна порівнювати підготовленість як окремих підлітків, так і цілих груп. Вибір контрольних вправ здійснювався на основі ідей, що розглядали науковці (М. А. Годик, 2006; В. К. Бальсевич, 1987; В. П. Губа, 2015; Г. А. Лисенчук, 2005; В. І. Лях, 2010; П. В. Осташев, 1982 та ін.) у науково-методичних виданнях і аналізу вправ різних програм тестування.

Тестові вправи були відібрані відповідно до вікових особливостей піддослідних учнів, а вправи підбиралися відповідно до принципів положень теорії тестування рухових дій (Л. В. Волков, 1981; В. І. Лях, 2010; Л. П. Сергієнко, 2001, 2010). При складанні тестових вправ нами було враховано фактори, що були виділені Г. А. Лисенчуком (2003).

З трьох чинників, що визначають загальну і спеціальну підготовленість учнів, були зроблені вибірки за наступними варіантами.

Так, в першому факторі, внесок якого становить більшість – 27,9 %, визначає загальний фізичний розвиток підлітків, що дуже важливо при організації відбору. З цього ми вибрали метання медбола вагою 2 кг, біг по периметру квадрата 10x10 м (модифікація човникового бігу).

З другого чинника, з внеском 26 %, куди входять 7 бігових і стрибкових тестів, ми обрали вправи – біг на 30 м, стрибок в довжину з місця поштовхом двох ніг.

У перерахований перелік були включені вправи на оцінку швидкості одиночного руху та 6-хвилинний безперервний біг для оцінки витривалості.

**Теппінг-тест** визначав швидкість одиночного руху.

*Хід виконання.*

Учень стає навпроти середини столу, на який клеються два кола з білого паперу розміром в діаметрі 20 см на відстані 80 см від центрів кіл. Посередині столу між крайніми листами позначається місце для опорної руки (кисті). На колах позначаються малюнки середнього розміру долоні. За командою «приготуватися» випробуваний займає вихідне положення (кладе кисть лівої руки на позначене місце для опорної кисті), розташовується посередині столу, права рука долонею вниз знаходиться поруч із лівою. За сигналом, що означає початок вправи, випробуваний починає швидкі рухи справа наліво, фіксуючи пензлем дотик кіл, на якому намальовано долоню. Тестуючий контролює правильність виконання вправи та зазначає кількість помилок (не дотик листа, не потрапляння у середину листа, переміщення корпусу вправо вліво і т. п.) протягом 10 с, за які виконується вправа.

*Оцінка.* У вправі реєструється кількість вироблених торкань долонею без помилок правою та лівою руками протягом 10 с (торкання з помилками не реєструються). Цей тест дає можливість оцінити виконання рухових актів

правої та лівої кінцівок, дозволяє визначити ігрове амплуа учня. Оцінюється функціональна асиметрія досліджуваного та швидкість одиночного руху.

Тест приймають 2 людини, один реєструє кількість торкань і правильність технічного виконання вправи, другий стежить за часом виконання.

**Біг на 30 м з високого старту** оцінював рівень розвитку швидкості рухів учнів.

*Хід виконання.*

Вправа виконувалася на гладкій біговій доріжці в спортивному взутті.

*Оцінка.* Максимальна кількість спроб – дві, з урахуванням бажання учня з мінімальним відпочинком для відновлення організму протягом 3-х хвилин. Реєструвався під час двох спроб найкращий показник.

Час подолання дистанції фіксувався в секундах з точністю до 0,01 за допомогою електронного секундоміра.

**Біг по периметру квадрата 10x10 м** проводився з метою визначення ступеня координованості при різних способах пересування в максимальному темпі (біг по прямій, повороти зі зміною виду пересування, біг спиною вперед і правим-лівим боком). Ця вправа та її основні елементи застосовувалася у спортивних іграх, особливо у футболі, тому показники часу способів пересування можуть бути використовуватися в порівнянні з результатами, що показують на прямих дистанціях на ці ж відстані.

*Оцінка.* У вправі на початковому етапі реєструвався сумарний час, а на наступних етапах – швидкість пересування кожним способом.

**Стрибок у довжину з місця** оцінював рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учня.

*Хід виконання.*

Учень встає на контрольну лінію, праворуч якої лежить вимірювальна стрічка. Не наступаючи ногами за лінію, позначену для поштовху, одночасно відштовхуючись двома ногами з підняттям рук виконується стрибок.



*Оцінка.* Результат вимірюється з точністю до одного сантиметра, за точкою приземлення п'ят.

Фіксується три спроби, зараховується найкращий результат.

**Метання медбола 2 кг** проводилося з метою визначення локальної динамічної сили та точності рухової активності (попадання в коридор шириною 2 м).

*Хід виконання.*

Вправа виконувалася з 1–2 кроків, не заступаючи за лінію, позначену яскравою розміткою. З вихідного положення (м'яч в обох руках перед собою) учень виконував 1–2 кроки (крок однією ногою з подальшим приставленням іншої ноги перед відміткою), по ходу яких м'яч переводився рухом рук за голову та проводився кидок через голову.

*Оцінка.* Виконувалося три спроби, реєструвався кращий результат із точністю до 5 см. Якщо м'яч, приземлявся поза коридором, спроба не зараховувалася.

**6-хвилинний безперервний біг по периметру футбольного поля** оцінював рівень розвитку аеробного витривалості.

*Хід виконання.*

Проходження дистанції фіксувалося в метрах за 6 хвилин. Тест проводився на стадіоні школи на бігових доріжках.

*Оцінка.* Пробігання відстані реєструвалося з точністю до 2 метрів. По всьому периметру, через кожні 10 м стояли покажчики в метрах, а через кожні два метри стояли контрастні фішки. На кожних 50-метрових відрізках стояли тестуючі, які реєстрували пройдену відстань після сигналу про закінчення 6-ти хвилинного бігу. Обов'язковою умовою виконання цього тесту був попередній біг учня з урахуванням часу на даній дистанції. В процесі бігу на дистанції допускався тимчасовий перехід на крок.

Другий етап експерименту пов'язаний з поглибленим вивченням процесу розвитку рухових здібностей учнів. На цьому етапі необхідно

розробляти нові критерії, що здатні оцінити ступінь освоєння специфічних вправ і технічних прийомів, що вказують на перспективність в обраному виді спорту. На цьому етапі необхідно орієнтуватися на темпи приросту результатів у тестових випробуваннях, більш наближених до специфіки виду спорту. Дослідження на даному етапі тривали більше 6 місяців. Основний напрямок досліджень було виконано на третьому етапі.

Для оцінки структури **спеціальних рухових здібностей** учнів на початковому етапі нами був відібраний перелік фізичних і технічних вправ з футболу. При підборі вправ враховували основні чинники, що визначають ефективність діяльності ігровиків у різних варіантах рухової діяльності. Зокрема, вправи без м'яча та з м'ячем, які виконуються з різним ступенем прояви стійкості та відповідальності за конкретний результат.

Нами були запропоновані спеціальні вправи для оцінки специфіки діяльності учнів 8–9 класів і критерії оцінки на другому етапі дослідження:

- 1) біг на 10 м – для оцінки швидкості на стартовому відрізку (вміння максимально швидко стартувати з місця для випередження суперника при виборі ігрової позиції);
- 2) човниковий (комплексний) біг «Бумеранг» – визначення швидкості пересування на коротку відстань різними способами;
- 3) ведення м'яча на 20 м по прямій через «ворота» шириною 0,5 м – для оцінки володіння м'ячем на максимальній швидкості й в обмеженому просторі;
- 4) слаломне ведення м'яча на 20 м – для оцінки координаційної точності при виконанні прийому з м'ячем на максимальній швидкості;
- 5) удар по м'ячу на дальність його польоту для оцінки спеціальних силових (локальних) здібностей ніг футболіста;
- 6) кидок медбола вагою 2 кг через голову на дальність для оцінки локальних швидкісно-силових здібностей;

7) човниковий біг 7x50 м. Тест був запропонований для визначення здібностей футболіста виконувати вправи в аеробно-анаеробному режимі. Він найбільш показовий, схожий із ігровою діяльністю та наближений до вправ змагального характеру.

**Біг на 10 м** виконувався одночасно в старті на 30-метрову дистанцію з метою оцінки стартового прискорення.

*Оцінка.* Реєструвалося час пробіжки 10-метрового відрізка з точністю до 0,01.

**Човниковий (комплексний) біг «Бумеранг»** у практиці футболістів застосовується як вправа для оцінки швидкості переміщень без м'яча.

*Хід виконання.*

Вправа виконується наступним чином:

- 1) біг починається з центру майданчика, зазначеного прапорцем або фішкою, по одному з чотирьох напрямків обличчям вперед – 7,5 м. Усі відрізки в подальшому рівні 7,5 м;
- 2) біг спиною вперед у зворотньому напрямку;
- 3) біг приставними кроками в ліву сторону;
- 4) біг приставними кроками в праву сторону;
- 5) біг обличчям вперед;
- 6) біг спиною назад;
- 7) біг (переступами) в ліву сторону;
- 8) біг (переступами) в праву сторону.

*Оцінка.* Загальна сума дистанції у вправі «Бумеранг» становила 60 м.

**Ведення м'яча на 20 м** застосовується для оцінки швидкості переміщення гравця з м'ячем, вміння диференціювати зусилля, що докладаються до м'яча та рівня володіння технікою поводження з м'ячем.

*Хід виконання.*

Вправа виконується в наступному порядку: рух з м'ячем починається з лицьової позначки майданчика першим дотиком до м'яча, що є сигналом для

реєстрації часу ведення. «Ворота» шириною 0,5 м, через які необхідно провести м'яч, відзначені білими лініями, розташованими по прямій на всій дистанції бігу з веденням.

**Слалом з м'ячем на відстань 20 м.**

*Хід виконання.*

Проводиться з обведенням конусів, розташованих у шаховому порядку через кожні 3 м. По довжині та ширині коридору (перша й остання позначки розташовуються в 4 м від старту та фінішу).

*Оцінка.* Час слаломного ведення м'яча фіксується з моменту першого торкання м'яча та до моменту перетину фінішної лінії з контролем м'яча.

**Удар на дальність польоту м'яча** застосовується для оцінки сили м'язів ніг.

*Хід виконання.*

Виконання вправи проводиться з 6-ти спроб, по черзі правою та лівою ногами. М'яч встановлюється на лінії воротарського майданчика, удар проводиться довільно з розбігу. Протягом усього коридору шириною 8 м встановлюються фішки, починаючи з 15-метрової позначки через кожні 5 м.

*Оцінка.* У вправі зараховується середній показник за сумою всіх спроб обома ногами.

**Метання набивного м'яча (медбола) вагою 2 кг** здійснюється з 1–2 кроків старту (крок однією ногою, другу приставити), не заступивши за позначену лінію. М'яч знаходиться в обох руках, з початком руху руки з м'ячем заносяться за голову та метання проводиться фінальним рухом рук через голову.

*Оцінка.* Даються три спроби, реєструється кращий результат з точністю до 10 см.

**Човниковий біг 7x50 м** відображає специфіку діяльності футболіста на поле та пов'язаний з найбільшими показниками коефіцієнта надійності, що виражається в межах 0,85–0,90. Вибір цього тесту не випадковий, тому що на

другому етапі експерименту, починаючи з 12–13 років у всьому футбольному світі застосовують його для оцінки спеціальної підготовленості футболістів. У нашому випадку, незалежно від віку, було прийнято рішення використовувати цей тест, щоб не вдаватися до диференціювання різновидів човникового бігу та полегшити статистичну обробку.

*Хід виконання.*

Тест виконується безперервним бігом у максимальній швидкості, яку може витримати учень протягом усіх семи відрізків по 50 метрів. Складність виконання тесту полягає в тому, що реєстрація часу проводиться в двох вимірах: час, витрачений на обегання стійок, і час бігу на дистанції 48 м. (Оббігання стійок фіксується в 1 метрі до та після кожного конусу).

*Оцінка.* Результат заноситься в підсумованому вигляді, але окремо розраховується загальний час, витрачений на оббігання стійок. Така необхідність реєстрації часу, що витрачається на оббігання стійок, передбачає ступінь освоєння координаційної складності способу подолання перешкоди (різка зміна способу пересування, зміна ритму і темпу бігу з подальшим їх відновленням).

**2.1.6. Педагогічний експеримент.** Дослідження проводилося на базі Харківського навчально-виховного комплексу № 112 Харківської міської ради Харківської області. Метою річного педагогічного експерименту за участю двох груп учнів було виявлення оптимального співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки на заняттях з футболу.

Для визначення початкового рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів, а також для розробки експериментальної методики формування рухових здібностей був організований і проведений констатувальний етап експерименту. В ньому взяли участь 146 учнів, які були визначені методом випадкової вибірки.

Основними завданнями констатувального педагогічного експерименту були обґрунтування зв'язку розроблених методичних підходів у навчанні та встановлення ефективності факту, на скільки виправдовує себе експериментальна методика в порівняльному контексті належних норм і отриманих фактичних показників за період дослідження.

Для перевірки ефективності розробленої методики формування рухових здібностей був організований і проведений формувальний етап експерименту, в якому взяли участь 90 учнів, які були розподілені на контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ) групи, по 44 та 46 учнів відповідно, які навчалися у 8–9 класах. В експерименті брали участь тільки юнаки.

У нашому дослідженні в заняття з футболу учнів 8–9 класів було вирішено включити:

а) авторську навчальну програму «Футбол дітям».

Програма містила комплексну методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів з використанням засобів скіпінгу, вправ за методикою «Табата», а також вправ на спеціальних футбольних тренажерах.

б) комп'ютерну навчальну мультимедійну програму, яка дозволяє за мінімум часу на уроці донести до учнів більший об'єм навчального матеріалу, своєчасно поповнити теоретичні відомості новими фактами та подіями в галузі фізичної культури і спорту. За її допомогою відпрацьовується логіка мислення, формується вміння самостійно виражати думки, підвищується емоційний рівень уроку, новий розвиток одержують стосунки учень – учень та учень – вчитель, підвищується ефективність уроку, враховується індивідуальні особливості учнів.

Інтерес учнів викликали яскраві малюнки до теми, відеокліпи та голосовий супровід, що сприяє більш активному сприйняттю навчальної інформації. Учень комфортніше почуває себе під час проведення такого нетрадиційного уроку фізичної культури.

Отже, використання запропонованих інноваційних технологій буде сприяти більш вираженому індивідуальному підходу до кожного учня, особливо до того, у якого неповністю сформовані навчальні навички, тому що він тоді має змогу включитися в урок.

Для візуального подання навчальної інформації широкі можливості надає комп'ютерна техніка. Комп'ютер забезпечує подання наочно-образної, графічної інформації поєднаною зі знаково-символьною, що дозволяє використовувати в освітньому процесі нові види наочності, викликає в учнів бажання висувати оригінальні гіпотези та шукати нестандартні шляхи розв'язування задач, сприяє розвитку творчих і евристичних складових мислення, що призводить до кращого засвоєння нових понять.

Разом із тим очевидно є потреба в спеціальних розвивальних вправах і застосуванні спеціального обладнання із залученням традиційних методик і засобів навчання, гармонійного та педагогічно доцільного поєднання нових інноваційних технологій і традиційних методичних систем навчання для формування та подальшого вдосконалення рухових здібностей учнів 8 – 9 класів.

Наприкінці дослідження було проведено спостереження за заліковою грою з футболу, у якій брали участь учні експериментальної та контрольної груп. За задумом експерименту в цих групах залишили по 25 учнів у кожній. Були виявлені показники основних техніко-тактичних дій учнів-футболістів.

**2.1.6. Методи математичної статистики.** Для узагальнення матеріалів дослідження використовувались загальновідомі методи математичної статистики [78; 123; 124]. Обробка експериментальних даних передбачала:

1. Визначення середньої арифметичної величини –  $\bar{X}$ .
2. Підрахування середнього квадратичного відхилення –  $\sigma$ .
3. Визначення стандартної помилки середньо арифметичної –  $m$ .
4. Підрахування достовірності відмінностей –  $t$ .

Достовірність відмінностей вважалась статистично значущою при  $p < 0,05$ .

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження в дисертаційній роботі здійснювалося протягом 2012–2017 рр. та включало три взаємопов'язаних етапи.

Перший етап (2012–2013 рр.) полягав у вивченні теоретико-методологічної бази дослідження, сучасного стану розвитку визначеної проблеми, формування наукового апарату, вибору методів дослідження.

На другому етапі (2013–2015 рр.) було проведено констатувальний експеримент з учнями 8–9 класу Харківського навчально-виховного комплексу № 112 Харківської міської ради Харківської області з метою визначення рівня розвитку рухових здібностей і функціонального стану організму учнів. Для визначення інтересів та мотивації до занять з фізичної культури було проведено анкетування учнів, визначено доцільність використання вправ скіпінгу, вправ за методикою «Табата», вправ на спеціальних футбольних тренажерах із застосуванням комп'ютерної навчальної програми, розроблено й теоретично обґрунтовано методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів на заняттях з футболу та річну програму занять з футболу.

Для проведення формувального експерименту учнів було розподілено на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. Для визначення однорідності ЕГ і КГ було проведено порівняння за усіма показниками, які отримані в констатувальному експерименті. Для вибору учнів до експериментальної групи було використано особистісно-орієнтований підхід, який дозволив підібрати групу учнів за інтересом (до вправ скіпінгу та методики «Табата»). Навчальні заняття обох груп були спрямовані на



формування рухових здібностей учнів 8–9 класів і покращення стану здоров'я.

Формувальний етап експерименту проходив у два етапи. На першому етапі учні обох груп займалися за традиційною навчальною програмою з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (на уроках із фізичної культури, модуль «Футбол» і на заняттях з футболу, деякі з них відвідували спортивну секцію з футболу). По закінченню навчального року були виявлені показники фізичної підготовленості учнів.

Другий етап формувального експерименту дозволив включити в заняття з футболу експериментальної групи розроблену методику. Суттєвою відмінністю методики, яка впроваджувалася в експериментальній групі було комплексне застосування на заняттях з футболу вправ скіпінгу, методики «Табата», спеціальних тренажерів і комп'ютерної навчальної програми, а також організація та використання самостійних занять. Вона передбачала застосування специфічних і неспецифічних засобів тренування в співвідношенні 60 % : 40 %.

Принциповою різницею у заняттях футболу між групами було те, що три рази на тиждень учні ЕГ використовували інноваційні технології, а учні КГ – займалися за традиційною програмою, яка вміщувала в себе співвідношення засобів тренування 55 % : 45 %. Кожне заняття тривало 90 хв та проводилося в позакласний час.

Експериментальна методика розрахована на навчальний рік. Для виконання поставлених завдань учні були ознайомлені з метою, завданнями та змістом дослідження, що сприяло активній участі учнів 8–9 класів у дослідженні та підвищенню їх мотивації до занять із фізичної культури. Методика перевірялася за динамікою змін досліджуваних показників у порівнянні з початковими та наприкінці дослідження визначалася ефективність використання розроблених інноваційних технологій у процесі занять футболом. У кінці дослідження проводилися залікові ігри

для визначення техніко-тактичної підготовленості учнів 8–9 класів обох груп. Контрольні випробування проводились у звичайних умовах освітнього процесу.

На третьому етапі (2015–2017 рр.) було оброблено результати дослідження за допомогою методів математичної статистики, сформульовано висновки дисертаційної роботи, підготовлені практичні рекомендації, оформлено дисертаційну роботу, отримані результати впроваджено в практичну діяльність.

### **2.3. Аналіз навчальної програми з фізичної культури для учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів**

Фізичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах України в 8–9 класах здійснюється відповідно до навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджених у встановленому порядку Міністерством освіти і науки України, шляхом проведення обов'язкових занять [97]. Оновлення програми відбулося відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017 р. (додаток А).

Навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016 р.).

Для реалізації головної мети навчальної програми виховання всебічно розвиненої особистості – використовується комплекс таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в

житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнівства, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою;

- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;

- формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує

самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5 – 6 класах учні мають опанувати 4 – 6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5, у 9 класі – 3–4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак, не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів таких як: баскетбол, волейбол, гандбол, гімнастика, городки, легка атлетика, лижна підготовка, спортивне орієнтування, настільний теніс, футбол, плавання, теніс, туризм, аеробіка, черлідінг, степ-аеробіка, аквааеробіка, гирьовий спорт, професійно-прикладна фізична підготовка, бадмінтон, хортинг, регбі, петанк, корфбол, фехтування, військово-спортивні ігри розроблено на п'ять років. Кожний модуль містить пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів/учениць. Бажання учнів/учениць визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися. У разі засвоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5 класу, вчитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

### **Організація освітнього процесу з фізичної культури**

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування їх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні

вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних здібностей учитель (а в 8–9 класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

В програму інваріативної частини теоретико-методичних знань учнів 8 класів входять такі теми як: визначні спортивні досягнення олімпійців; основні цінності олімпізму; правила загартування; допомога при обмороженнях та опіках; значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності; засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю; правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.

До інваріативного розділу «Загальна фізична підготовка» входять: стройові вправи, ходьба, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, спортивні ігри.

Теоретико-методичні знання для учнів 9 класу проводяться з: основ раціонального харчування; олімпійська Україна; Національний олімпійський комітет України; домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення); правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; правила самостійних занять фізичними вправами.

До розділу загальної фізичної підготовки (ЗФП) відносять: стройові вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей спортивні ігри.

Також у програмі надаються спеціальні таблиці нормативів для оцінювання розвитку фізичних якостей.

*До розділу «Футбол» відносяться наступні положення програми.*

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови освітнього процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів/учениць, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи.

Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання футболу в 8–9 класах застосовують такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів/учениць формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

У 8–9 класі надаються такі теоретичні знання за наступними темами: українські та зарубіжні футбольні клуби; спортивний режим і харчування юного футболіста; основні поняття арбітражу; основні засади арбітражу;



профілактика травматизму на уроках футболу; міжнародні футбольні організації.

До розділу спеціальної фізичної підготовки (СФП) входить: рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті: рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу.

У технічно-тактичну підготовку входять:

- пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;
- удари по м'ячу ногою: удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність;
- удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;
- зупинки м'яча: зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;
- ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами; вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;
- відволікальні дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;

- відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;
- вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;
- жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;
- елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні; ловіння, відбивання, переведення м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру;
- індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;
- групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій; гра в один дотик;
- індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;
- групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки», позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям.

Отже, отримані дані початкового рівня розвитку фізичних здібностей та функціонального стану організму учнів, а також аналіз програми з фізичної культури для учнів 8–9 класів дають змогу:

- оцінити ефективність існуючої навчальної програми щодо розвитку рухових здібностей учнів ЗНЗ;
- визначити інтереси учнів 8–9 класів до певної рухової активності та їх мотивацію до занять фізичними вправами;
- розробити та запропонувати новий підхід в заняттях футболу учнів 8 – 9 класів щодо розв'язання проблеми дослідження.

## **2.4. Визначення інноваційних технологій для формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом**

Сьогодні футбол є одним із популярних видів рухової активності серед дітей та підлітків, у юнаків і дівчат. Він має широкі можливості для формування рухових здібностей та розвитку функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, а також для виявлення інтересу до занять фізичними вправами.

Користуючись державною програмою для уроків фізичної культури учнів 8–9 класів, нами була розроблена річна програма «Футбол дітям» з використанням інноваційних технологій.

Для вдосконалення навчання на уроках з футболу учням 8–9 класів було виділено 102 години на семестр. Програма навчання фізичним вправам учнів 8–9 класів була комплексною та включала в себе спеціальні вправи скіпінгу (стрибки на скакалці), комплекси «Табата» (прості силові вправи та вправи на координацію рухів), а також вправи з використанням спеціальних футбольних тренажерів.

Інформація щодо застосування навчальних вправ на певному уроці пояснювалася за спеціально розробленою комп'ютерною програмою. За цією ж програмою відбувався контроль і самовдосконалення учнів. Зміст певних питань дозволили нам з'ясувати ряд параметрів дослідження, таких як: ставлення учнів до занять різними видами фізичних вправ та їх інтереси, що спонукають їх до цих занять.

У першу чергу, всі фізичні вправи та спеціальні методики були обрані за аналізом проведеного анкетування «Приоритетні види рухової активності» в учнів 8–9 класів. Результати проведеного анкетування виявилися наступними (рис. 2.1): 35 % респондентів віддали перевагу футболу, 31 % – деяким видам аеробіки, 9 % – волейболу, 6 % – баскетболу, по 5 % –

бадмінтону й атлетичній гімнастиці, 4 % – плаванню, 3 % – настільному тенісу та 2 % – легкій атлетиці.

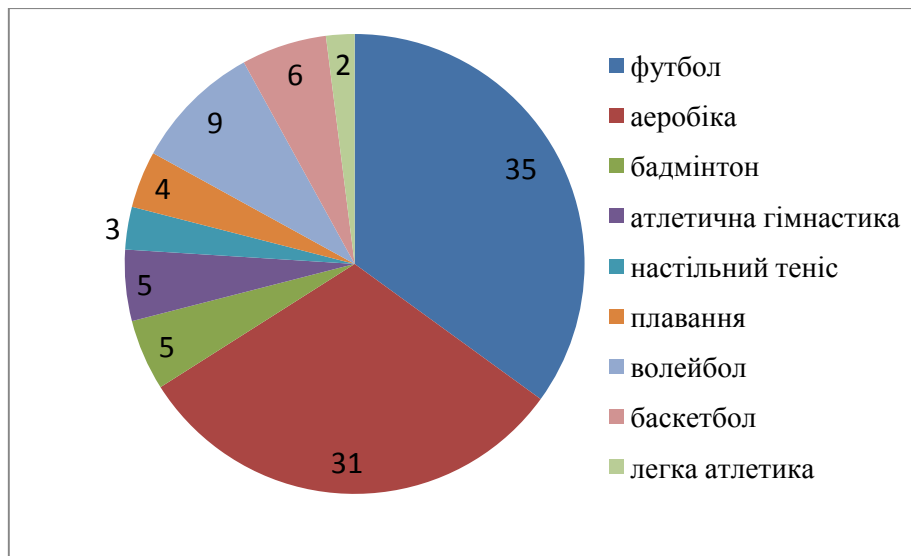


Рис. 2.1. Види рухової активності за пріоритетами учнів 8 – 9 класів ЗНЗ, %

Бачимо, що більшість учнів (66 %) обрали футбол (35 %) та аеробіку (31 %). В аеробіці існують більше 200 її видів та систем. Тому було вирішено провести анкетування серед учнів 8–9 класів «Сучасні види аеробіки» для того, щоб вони обрали найбільш цікаву для них методику або систему навчання в аеробіці, яку вони хотіли використовувати в своїх уроках (рис. 2.2).

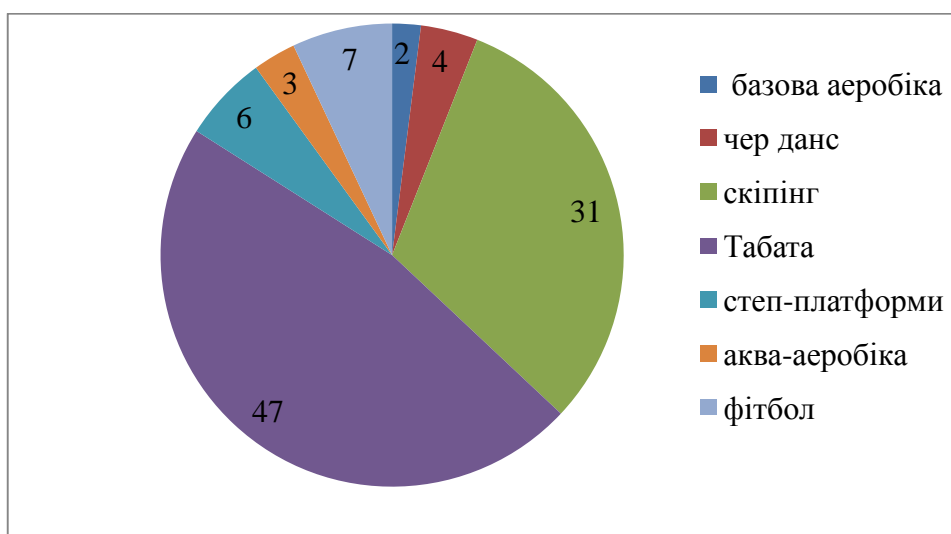


Рис. 2.2. Сучасні види аеробіки, %

Таким чином, за допомогою проведених анкетувань учнів 8 – 9 класів до програми навчання для занять з футболу були включені спеціальні комплекси фізичних вправ аеробіки – скіпінгу та методики «Табата». До інноваційного застосування в даній програмі також включено спеціальні футбольні тренажери, що будуть допомогати вдосконалювати техніко-тактичну підготовку (відпрацювання футбольних прийомів, кидків та ударів), а також спеціальну комп'ютерну навчальну програму для саморозвитку та навчання дій у футболі, для кращого сприйняття інформації та зменшення часу на пояснення вправ і спеціальних дій.

Отже, для залучення учнів до занять із фізичної культури у ЗНЗ існує багато важелів у педагогічному арсеналі фахівців цієї галузі, про що свідчать наведені дані проведеного анкетування.

На констатувальному етапі експерименту нами був визначений початковий рівень розвитку рухових здібностей учнів. Результати були занесені в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Показники рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів  
обох груп на початку експерименту**

Показники рівня фізичної підготовленості	КГ n=73		ЕГ n=73		t	ρ
	$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
Теплінг-тест, к-ть разів за 10 с	42,7	3,6	40,3	3,1	4,43	<0,001
Біг 30 м з високого старту, с	5,31	0,34	5,29	0,40	0,31	>0,05
Біг 10 x 10 м по периметру квадрата, с	16,1	0,53	15,8	0,46	3,65	<0,001
Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг, см	184,2	7,7	182,6	6,8	1,34	>0,05
Кидок медболу 2 кг на дальність, м	5,4	0,9	5,2	0,8	1,34	>0,05
6-хвилинний безперервний біг, хв,с	1156	19,6	1182	21,9	3,40	<0,01

Учні 8–9 класів експериментальної групи у випробуваннях «Теплінг-тест», «Біг 10x10 м по периметру квадрата» були сильнішими ( $p < 0,001$ ), проте в тестах «Біг 30 м», «Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг», «Кидок медболу 2 кг» вони відстають від однокласників з контрольної групи несуттєво ( $p > 0,05$ ). В тесті «6-хвилинний безперервний біг» перевагу одержують учні контрольної групи ( $p < 0,01$ ).

Отримані дані, що показують різні сторони розвитку та підготовленості підлітків носять суперечливий характер. Це свідчить про різний ступінь функціонального стану контингенту досліджуваних і про різний стан розвитку рухової активності та фізичної підготовленості учнів.

Важливими показниками, необхідними для реєстрації і визначення оцінки динаміки розвитку організму в ході організації освітнього процесу, є показники функціонального стану учнів 8–9 класів.

У процесі дослідження нами були зареєстровані наступні вихідні дані (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Показники функціонального стану учнів 8–9 класів  
обох груп на початку експерименту**

Показники функціонального стану	КГ (n=73)		ЕГ (n=73)	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
ЖЄЛ, мл	1990	96,4	1940	101,6
Час максимальної затримки дихання, с	44,0	2,8***	41,4	2,6
ЧСС в спокої, уд. хв <sup>-1</sup>	80,7	2,9	81,4	3,4
ЧСС на 1-ій хв після навантаження, уд. хв <sup>-1</sup>	137,4	8,8	139,3	9,1
ЧСС на 2-ій хв після навантаження, уд. хв <sup>-1</sup>	110,6	7,3	109,8±	6,8
ЧСС після 2-ої хв, уд. хв <sup>-1</sup>	95,3	4,1	96,8	4,8

*Примітка:* \*\*\* – достовірність відмінностей при  $p < 0,001$ .

У групі учнів 8–9 класів достовірне розходження виявлено також тільки в показниках часу максимальної затримки дихання. Слід відзначити позитивну динаміку відновлення учнів на першій та другій хвилинах, проте до належних норм ЧСС після другої хвилини не повертається з урахуванням необхідних 85–90 % від початкового.

Таким чином, бачимо, що на початкових етапах експерименту в досліджуваних нами параметрах між представниками обох груп істотних різниць не спостерігалось.

### **Висновки до другого розділу**

На основі аналізу даних констатувального етапу педагогічного експерименту було з'ясовано наступне.

1. Встановлено, що інтенсифікація освітнього процесу в ЗНЗ, навчальне перенавантаження та дефіцит рухової активності учнів є факторами, що негативно впливають на стан здоров'я. Теоретичний аналіз спеціальної та наукової літератури засвідчив великий потенціал скіпінгу (стрибків через скакалку) та методики «Табата» для розвитку й вдосконалення рухових здібностей, а також підвищення рівня функціонального стану учнів 8 – 9 класів та покращення здоров'я в цілому.

Аналіз результатів анкетування учнів 8–9 класів засвідчив, що їх увагу привертають нові види аеробіки, спеціальне обладнання та комп'ютерні технології. Ці інновації учні хотіли бачити на уроках фізичної культури. З певної кількості видів рухової активності учні виділили футбол (35 %) та аеробіку (31 %). Одними з видів аеробіки були обрані скіпінг і система «Табата». Ці методики мають широкі можливості для впливу на організм учнів і на формування рухових здібностей. Їх можна використовувати в різних частинах уроку.

2. В учнів 8–9 класів відзначаються досить низькі величини показників, що характеризують рівень розвитку рухових здібностей та стану серцево-

судинної та дихальної систем. Найслабкішою ланкою у фізичній підготовленості учнів 8–9 класів ЗНЗ є силові, швидкісні та швидкісно-силові, а також координаційні здібності. Це свідчить про недостатній рівень розвитку рухових здібностей учнів.

3. Отримані дані констатувального експерименту й аналіз традиційної навчальної програми для учнів ЗНЗ свідчать про недостатню ефективність існуючих методик навчання в процесі занять з футболу для розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів і про необхідність розробки та впровадження принципово нових методик і підходів у процесі фізичної культури, які можуть краще вирішувати поставлену мету, відповідати індивідуальним особливостям учнів і сприяти максимально ефективній реалізації їх інтересів.

4. На основі аналізу теоретичних і емпіричних даних констатувального експерименту теоретично обґрунтовано та розроблено модель експериментальної методики, де роль кожного компоненту подається в цілісній взаємодії педагогічного впливу на розвиток рухових здібностей учнів 8–9 класів ЗНЗ.

Основні положення розділу подано в роботах автора [18; 20; 26; 29; 46; 142].



### РОЗДІЛ 3

## ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

### 3.1. Визначення методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій

Для того, щоб у подальшому навчанні учні 8–9 класів у процесі занять футболом досягли певних результатів ми створили модель експериментального навчання футболу, що складається з двох етапів дослідження (рис. 3.1).

На першому етапі дослідження використовувалися базові методи, засоби та способи навчання футболу, а також надавалися вправи загальної фізичної підготовки.

На другому етапі дослідження розроблялася авторська навчальна програма занять «Футбол дітям» і впроваджувалася експериментальна методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболу з використанням інноваційних технологій.

Методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом включала в себе комплексне застосування:

- двох сучасних методик аеробіки – методики скіпінгу та методики «Табата»;
- спеціальних футбольних тренажерів;
- комп'ютерної навчальної програми «М'яч».

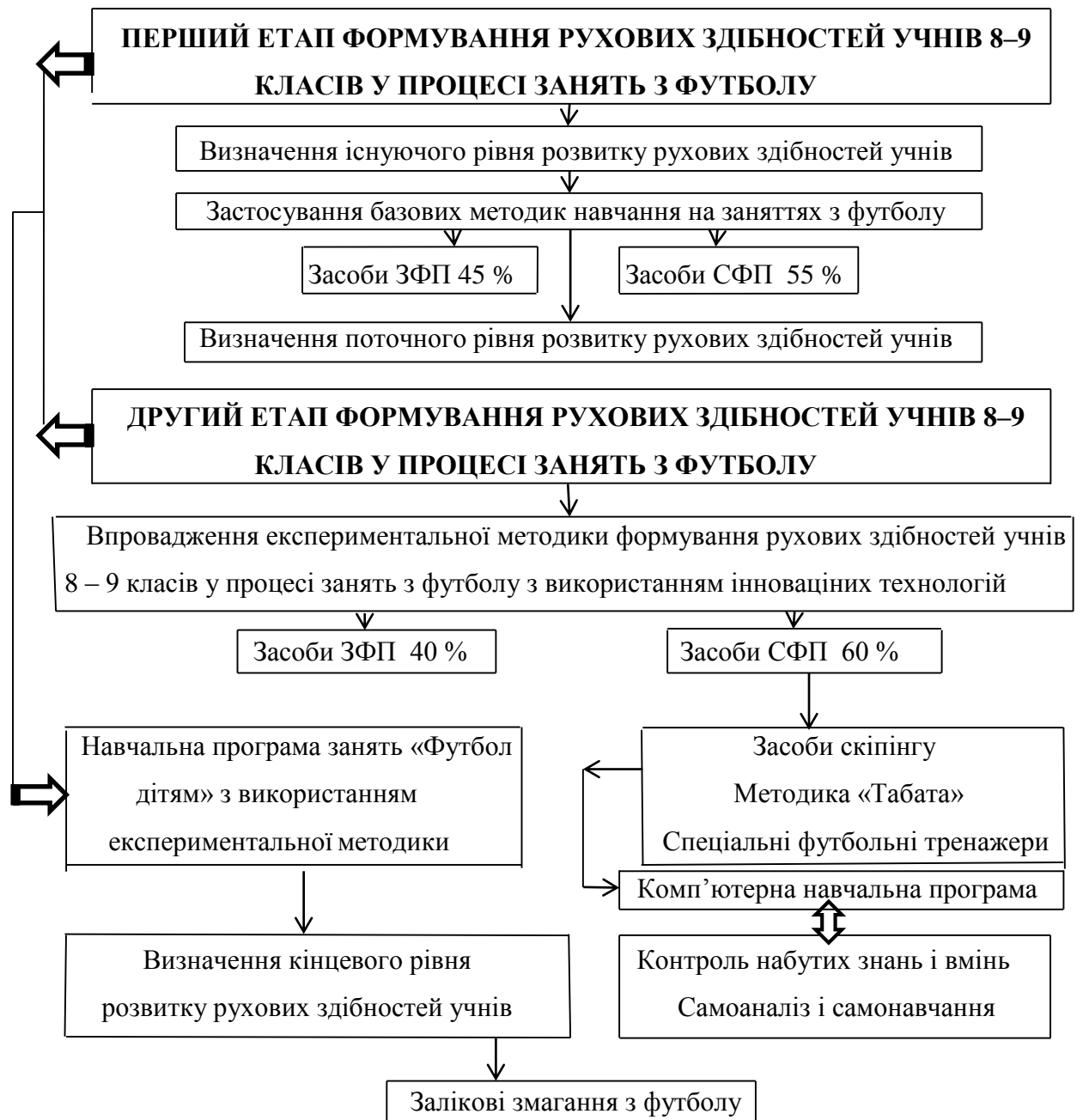


Рис. 3.1. Поетапна модель формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять з футболу

### Методика скіпінгу

Скіпінг (стрибки через скакалку) були відомі ще з давніх часів. Але в наш час великою популярністю вони почали користуватися завдяки футболісту Річарду Кендалі. Для покращення свого фізичного стану він став стрибати на скакалці. Спочатку це були звичайні перестрибування, а ніхто не

міг зрівнятися з ним у стрибках. Просто стрибати вгору та вниз було не цікаво. Тому він почав робити хрестики, подвійні та потрійні стрибки. Поступово зростала кількість трюків і «відпочинок» зі скакалкою ставав усе складнішим. Будучи вчителем, Річард вважав, що потрібно вже показати трюки зі скакалкою своїм учням. Вони були в захваті від трюків зі скакалкою і почали відпрацьовувати свої. На початку сімдесятих Річард Кендалі почав поширювати скіпінг у США, а потім і у всьому світі. Скрізь, де він був, брав з собою сотні, а потім тисячі скакалок. Він влаштовував семінари, продавав скакалки, тим самим поширюючи скіпінг.

Скіпінг (з англ. *skipping, rope-skipping*) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку. Правильніше вживати другий термін, перша складова якого «роуп» позначає мотузку, тобто скакалку. Однак, слідує тенденції спрощення, слово скоротилося до «скіпінг». Якщо порівняти з бігом, ходьбою, їздою на велосипеді, то цей вид, є одним із розповсюджених у світі циклічних вправ.

Скіпінг – один із популярних засобів рухової активності, до якого входять традиційні стрибки та складні комбінації з них, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, які виконують індивідуально або в групах. Скіпінг сприяє розвитку особистості, загальному оздоровленню організму, укріпленню м'язів, знижує вагу.

Скіпінг – це високоінтенсивний вид циклічної аеробіки із використанням скакалки. Передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру. Стрибки на скакалці розвивають гнучкість, поставу, почуття рівноваги та координацію рухів. Вправи зі скакалкою дозволяють ефективно розвивати м'язи верхнього плечового поясу, черевного преса та ніг. Розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи. Стрибаючи, можна спалювати до 1000 ккал у годину. Заняття зі скакалкою дають більший ефект ніж їзда на велосипеді, гра в теніс й плавання.

Скіпінг як вид спорту пропонується, виходячи з наступних цілей: доступності для різних соціальних верств суспільства незалежно від їх матеріального стану; легкості використання його кожною людиною, починаючи з 5–6 річного віку та до зрілого віку (самостійно або під керівництвом тренера) для зміцнення та підтримки свого фізичного стану, розвитку фізичних якостей. Вправи використовують для інших популярних видів спорту і, в першу чергу, олімпійських. Наявність невибагливого дешевого інвентарю (скакалка), який завжди під рукою та зручний у транспортуванні, дає можливість займатися їм у будь-якому місці, де є вільний простір розміром 3 м у довжину, 2 м завширшки і 2,5 м у висоту.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні базових елементів стрибків: на двох ногах; повертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва нога (степ); на двох ногах, права вперед на п'яту; на двох ногах, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з переміщенням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180°; з поворотом на 360°.

Відповідно до мотивів і інтересів тих, хто займається, їх віку, рівню фізичного стану сучасні модифікації стрибків зі скакалкою можуть мати наступну спрямованість:

- **оздоровчу**, засновану на навантаженнях помірної та низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;
- **рекреативну**, що включає різноманітні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
- **спортивну**, яка передбачає проведення змагань з роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової та довільній програмах.

Основним змістом аеробіки зі скакалкою є різного роду підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально, в парах і групою. Також

використовуються і прості акробатичні елементи. Специфіка вправ визначається застосуванням різної довжини предмета: короткої, довгої, двох довгих скакалок.

При освоєнні техніки роботи зі скакалкою необхідно дотримуватися принципу послідовності, переходячи від простих рухових дій до більш складних. Регулярне, планомірне навантаження на стопи, при правильному м'якому приземленні – відмінна профілактика плоскостопості, не кажучи вже про зміцнення всього опорно-рухового апарату. Розгорнуті під час стрибків плечі й відведені в сторони руки допомагають не тільки виробити правильну поставу, але й гарантують максимальний приплив повітря в легені, розвиваючи дихальну функцію організму [142; 150].

### **Методика «Табата»**

Система «Табата» – це один із способів інтенсивних тренувань. Винайшов цей метод японський доктор Ідзумі Табата в співавторстві з групою дослідників з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо. Вона як не можна краще підходить сучасній людині та навіть учню, який бере до уваги їх постійну зайнятість і постійну нестачу часу на заняття спортом [113].

Новаторські дослідження, закінчені в 1996 році й опубліковані в журналі «Медицина і наука в спорті і тренуваннях», доводять значні переваги високоінтенсивних інтервальних тренувань.

У ході дослідження було переконливо доведено, що лише 4 хвилини тренування по протоколу Табата можуть зробити більше для підвищення аеробних і анаеробних потужностей, ніж годинне тренування на витривалість. Він зробив висновок, що спалювання жиру після такого тренування триває протягом доби з інтенсивністю, що перевищує звичайну аеробне тренування в 9 разів.

Вправи, що виконуються за системою «Табата» – дають натомість: прекрасне самопочуття, підтягнуту статуру, міцні витривалі м'язи. При

цьому інтервальні тренування за системою Табата абсолютно не вимагає спортивної підготовки та прекрасно підходить як для початківців, так і для більш досвідчених спортсменів.

Вправи, які приводяться в системі, не є складними. Однак лише за 4 хвилини м'язам можна дати колосальне навантаження. Адже сенс тренувань у тому, щоб за такий короткий час виконати максимально можливу кількість повторів.

Система «Табата» включає в себе 2 фази: фазу спринту, яка триває 20 секунд, і фазу відпочинку – на яку відводиться 10 секунд. Сам комплекс за 4 хвилини потрібно повторити 7 разів.

Детальніше це виглядає так: 20 секунд йде на так званий спринтерський етап, за цей час необхідно зробити якомога більше число повторів. Потім 10 секунд відводиться на відпочинок і знову повторити цикл вправ. Щоб було простіше відслідковувати час, знадобиться таймер.

Система «Табата» включає в себе найрізноманітніші вправи, які задіють різні групи м'язів: присідання, скручування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вправи з обтяжувачами. Всі вони легко виконуються без тренера.

Однак, протокол Табата підходить не всім і не рекомендується тим, хто має проблеми з серцево-судинною системою.

4 хвилини занять «Табата» спалюють жиру в 9 разів більше, ніж аеробіка та кардіотренування. Це стосується як новачків, так і тих, хто вже давно та успішно займається спортом.

Вправи «Табата» для схуднення, крім своєї безпосередньої задачі – позбавлення від зайвих кілограмів, зміцнюють серцевий м'яз, збільшують анаеробну навантаження. Але все це можливо тільки в тому випадку, якщо організм того, хто займається, буде працювати з повною віддачею за відведений на виконання завдань час.

Атлет, піднімаючи ваги під час ривка, затримує дихання. Джерелом енергії в даний період є цукор, що міститься в крові, а в комплексі Табата, затримавши дихання під час виконання Табата-вправи, просто не вистачить затриманого дихання, щоб його завершити. Людина починає часто дихати, намагаючись заповнити дефіцит повітря, що призводить до збагачення тіла киснем й до окислення підшкірного жиру.

Енергія, що спалює підшкірний жир і є рушійною силою м'язів, які активно включаються в роботу. Більш того, насичена киснем кров прискорює обмін речовин приблизно в 15 разів у порівнянні з базовим обміном речовин.

Позитивною стороною є те, що через декілька днів м'язи продовжують працювати, активно відновлюючись, що продовжує прискорений метаболізм. Найголовнішою умовою є повна віддача процесу. Після тренування «Табата» людина повинна бути повністю втомленою. Чим активніше буде проходити тренування, тим краще. Перш ніж приступити до виконання інтервальних тренувань по системі Табата, необхідно виконати розминку.

Вправи «Табата» також хороші тим, що виконуючи їх на постійній регулярній основі, організм звикає до постійного підвищеного обміну речовин, піднімаючи тим самим базовий його рівень. Швидкість базового (основного) обміну речовин відповідає за кількість енергії, яку організм здатний спалювати в стані спокою. Таким чином, підвищуючи рівень основного обміну речовин, збільшується кількість спалюваного жиру, навіть тоді, коли не навантажується організм тренуваннями.

Протокол Табата передбачає вправи для черевного пресу, стегон, сідниць, рук та інших проблемних зон і весь комплекс вправ міститься в чотирьохвилинному тренуванні. Займаючись тренуваннями за методикою «Табата» хоча б 3–4 рази на тиждень по закінченню шести тижнів, відзначається зменшення жирових відкладень та їх обсягів. Підвищується витривалість і зміцнюються м'язи всього тіла, більш того при невеликих жирових відкладеннях проявляється рельєфність м'язів.

Одним із переваг тренування «Табата» є те, що займатися за цією методикою може кожен, навіть абсолютно не підготовлена людина. Однак, у такому випадку, потрібно обирати досить легкі вправи, на початку засвоїти їх техніку виконання, щоб при дотриманні швидкого ритму, вправа виконувалася за всіма правилами, виключаючи ризик виникнення травм.

Ще однією величезною перевагою тренування за системою «Табата» є те, що не потрібно використовувати ніяких пристосувань і обтяжень для виконання вправ. Весь комплекс Табата-вправ можна виконувати навіть у домашніх умовах, для полегшення проведення тренування знадобитися лише секундомір, який можна завантажити на смартфон. А найголовніший плюс тренувань «Табата» це їх тривалість, 4 хвилини в день. Його можна вмістити на будь-який урок фізкультури в різній його частині.

Однак, систему «Табата» потрібно підлаштувати під вік дітей. Інакше вона буде для них травмонебезпечною. Так само потрібно стежити, щоб у школярів не було перетренованості.

Тренування «Табата» варто проводити тільки після розминки, яка задіює максимальну кількість м'язів. Ні в якому разі різко не обривати інтенсивне тренування, в кінці заняття повинна бути заминка у вигляді нескладних вправ на розтяжку м'язів, які працювали. Тренування за системою «Табата» повинні проходити в добре провітряному приміщенні, тому що дихання – один із головних компонентів системи «Табата», по цьому й повітря повинно бути свіжим.

Коли засвоєний спрощений курс «Табата» тренувань необхідно їх ускладнювати, так як організм і зокрема м'язи, звикають до навантажень і перестають удосконалюватися. Ускладнювати тренування за системою «Табата» можна за допомогою вибору більш складних вправ, створення комплексів вправ, які потрібно буде виконувати за 20 секунд, а так само додавання циклів (повторів) [151].



## Спеціальні футбольні тренажери

Футбол – це самий популярний вид спорту. Регулярно грають у футбол на стадіонах, спортивних майданчиках і просто на подвір'ях дуже багато людей, як дорослих, так і дітей. На жаль, кваліфікованих тренерів не вистачає, а в деяких невеликих містах немає і спеціальних футбольних шкіл. Це означає, що організувати нормальний тренувальний процес неможливо без регулярних тренувань не домогтися успіху. На допомогу придуть спеціальні футбольні тренажер, які створені спеціально для відпрацювання тих чи інших футбольних навичок, формування м'язової пам'яті того чи іншого руху [57; 73].

Футбольні фахівці, ґрунтуючись на зростання розвитку сучасного футболу, прогнозують, що в футболі буде переважати швидкість і силові навички, також у гравця зменшиться час, за який він обробляє м'яч і приймає рішення. В команді від кожного гравця вимагаються максимально злагоджені групові дії, які найбільш ефективні дії при завершальному ударі в ступку воріт.

Такі вимоги ведуть до підвищення значення швидкості, фізичної підготовки, техніки ведення м'яча та спеціальних здібностей футболіста таких: координації, швидкості реакції на поточну ігрову обстановку, прийняття ефективних і швидких рішень, різке прискорення і швидкість руху по полю. Такі якості неможливо розвинути за короткий час, їх потрібно формувати з раннього віку.

Щоб стати професійним футболістом, потрібно злагоджена робота батьків, дитини і тренера, особливо важлива робота та бажання самої дитини, тому що доведеться займатися самовихованням і самопідготовкою, це основні принципи досягнення успіху при бажанні стати професійним футболістом.

На заняттях футболом та іншими видами спорту процес тренувань побудований на повторях і базових вправах. Одне з повторень для освоєння

техніки роботи з м'ячем є те, що в основі лежить відмінна внутрішньо- і міжм'язова координація, яку просто необхідно розвивати та покращувати при постійному повторенні технічного прийому. Використання футбольних тренажерів знайшло повсякденну практику в тренуваннях не лише любителів, але й професійних команд, вони часто використовуються як для індивідуальної підготовки та групових занять.

Такі футбольні спортивні тренажери для дітей – відмінна допомога для тренувань не тільки учням-футболістам, а й професіоналам, які змушені, наприклад, під час відновлення після травми тренуватися самостійно. Професійні футбольні тренажери дуже дорого коштують. Тому в нашому випадку вирішено було взяти лише деякі з них, які не потребували великих матеріальних витрат.

#### **Тренажер «М'яч на нитці»**

За допомогою цього тренажера можна відпрацьовувати техніку володіння м'ячем, завдаючи по ньому удари різними частинами ніг, при цьому, не втрачаючи часу на біг за м'ячем у разі не дуже вдалого торкання та його неконтрольованого відскоку. М'яч за нитку можна утримувати руками, або нитка може бути прив'язана до якогось перекриття. В цьому випадку, підвісивши м'яч дещо вище, можна також відпрацьовувати та удари головою, а це важливий ігровий футбольний елемент, тим більше що в нашому футболі є певний дефіцит футболістів, які вміють добре грати нею.

Цей тренажер призначений для поліпшення технічних навичок роботи з м'ячем. Цей прилад дозволяє багаторазово торкатися м'яча та не втрачати при цьому його. Цей м'яч додасть упевненість футболісту та підвищить якість виконання технічних елементів з м'ячем.

#### **Надувний тренажер «Дванадцята надія»**

Цей тренажер використовується для ударів – як партнер у грі, хоча іноді його можна використовувати як імітацію суперника. Такі надувні стовпчики можна використовувати як нападника в команді, віддаючи якому

верхній пас намагатися відрикошетити від нього в ворота. Це як гра в більярд, тільки замість кія використовуються ноги, а замість кулі – футбольний м'яч. Таким чином, тренується сила та точність удару.

Даний тренажер можна застосовувати для відпрацювання ударів – як імітацію гравця в стінці, або як захисника команди супротивника, якого потрібно обійти з м'ячем і завдати точного удару по воротах. Такі тренажери, встановлені в напрямку до воріт, дозволяють тренувати дриблінг (обведення суперника на швидкості).

### **Тренажер «Футбольна гармата»**

Цей футбольний тренажер за своїм принципом нагадує тенісний тренажер Гармата – м'яч зі спеціально обраною швидкістю посилається точно в певне місце, в якому учень його зустрічає і завдає удар. Цей тренажер як би замінює партнера, що віддає пас, проте при цьому напрямку ударів і траєкторія польоту м'яча залишаються незмінні, що створює сприятливі умови для напрацювання м'язової пам'яті у футболіста.

### **Тренажер «Екран»**

Цей снаряд є насправді звичайним гімнастичним батутом, натягнутим у рамку за розмірами футбольних воріт. Посилаючи в нього м'яч, футболіст у відповідь отримує його з такою силою назад, що дозволяє одночасно тренувати не тільки удар, але і зворотній прийом м'яча. По суті, цей тренажер є звичайною стінкою, тільки на відміну від стінки м'яч повертається практично з такою силою та швидкістю, з якою він був посланий в тренажер, у той час як при відскоку від стіни швидкість удару гаситься. Для більшої ефективності, сітку батута можна розмітити на різні ділянки, що дозволить тренувати не тільки силу, але і точність удару.

### **Тренажер «Футбольна хвиля» (Soccer Wave XP)**

Цей тренажер є засобом для індивідуально-групових футбольних тренувань. Важливою перевагою даного тренажера є можливість тренуватися без допомоги іншого гравця. Коли м'яч, спрямований в Soccer Wave XP, він

повертається назад не передбачувано та може бути зупинений як верхом, так і низом, а також можна в один дотик наносити удари по воротах.

Найбільш унікальною особливістю Soccer Wave XP є його закруглена форма різної кривизни, яка проходить по верхньому краю від однієї сторони тренажера до іншого та робить повернення м'яча непередбачуваним. Залежно від сили передачі в Soccer Wave XP, повернення м'яча може бути високим, низьким, вліво або вправо. Ця непередбачуваність повернення є імітацією реальної ігрової ситуації. SoccerWave XP є футбольним тренажером для гравців різного віку.

### **Тренажер «М'яч на гумці»**

Вправи з м'ячем на гумці рекомендуються для відпрацювання технічних прийомів і ударів різними частинами ноги, а також прийомів зупинки м'яча, що дуже важливо для початківців, які займаються футболом.

У дитячих спортивних школах міста Харкова протестували м'яч на гумці, на що позитивно відгукнулися тренери. На заняттях при роботі з м'ячем вони рекомендували його для самопідготовки дитини та відпрацювання певних вправ. Дитині при самопідготовці з м'ячем на гумці (dokaball), немає необхідності після кожного удару бігати за м'ячем. Під час вправ м'яч надійно зафіксований на плечах, руці або поясі дитини спеціальним пристроєм і весь час вона присвячує повноцінній роботі та відпрацюванню навичок володіння м'ячем.

### **Комп'ютерна навчальна програма «М'яч»**

Максименком І. Г. доведена ефективність використання на заняттях з 6–17-річними футболістами методики, що передбачає застосування розробленого електронного посібника «Основи відбору, навчання та тренування футболістів» [88]. У процесі наукових пошуків автором визначено найбільш сприятливі часові межі використання комп'ютерних навчальних посібників і програм у тренувальному процесі юних футболістів,

які складають: у 7–8-річних початківців – 15 хв; у 12–13-річних гравців – 15 хв; у 16–17-річних спортсменів – 15 хв.

Дмор Самер [119] встановив, що найбільш ефективно з мультимедійними посібниками на позаурочних заняттях з футболу учні-першокласники можуть працювати протягом лише перших 10 хв, на що вказують показники ЧСС, КСП та витрат енергії. Автором встановлено і те, що у 7-річних дітей протягом перших десяти хвилин перегляду комп'ютерних посібників ЧСС дорівнювала  $101,4 \text{ уд.}\cdot\text{хв}^{-1}$ , КСП складав 64,9 ум. од., а витрати енергії були на рівні 10,5 ккал.

У нашому дослідженні на основі електронного посібника Максименка І. Г. [88] нами була розроблена спеціальна комп'ютерна навчальна програма «М'яч». Робота за комп'ютером на занятті відбувалася не більш 15 хв.

Таким чином, для занять з футболу для учнів 8–9 класів була складена програма занять «Футбол дітям», яка розрахована на 102 години за семестр.

Підбір вправ і засобів проводився з урахуванням віково-статевих особливостей, стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей організму й фізичної підготовленості учнів, згідно поставлених мети, завдань і напрямку заняття (рис. 3.2).

При організації занять на основі використання циклічних вправ як основних засобів тренування потрібно дотримуватися наступних основних вимог:

1. Необхідно уточнити фізичні та функціональні можливості учнів 8–9 класів. Такий підхід дозволить правильно визначити навантаження початкового етапу занять з футболу.

2. Не давати на початковому етапі занять (1,5–2 місяці) великих навантажень.

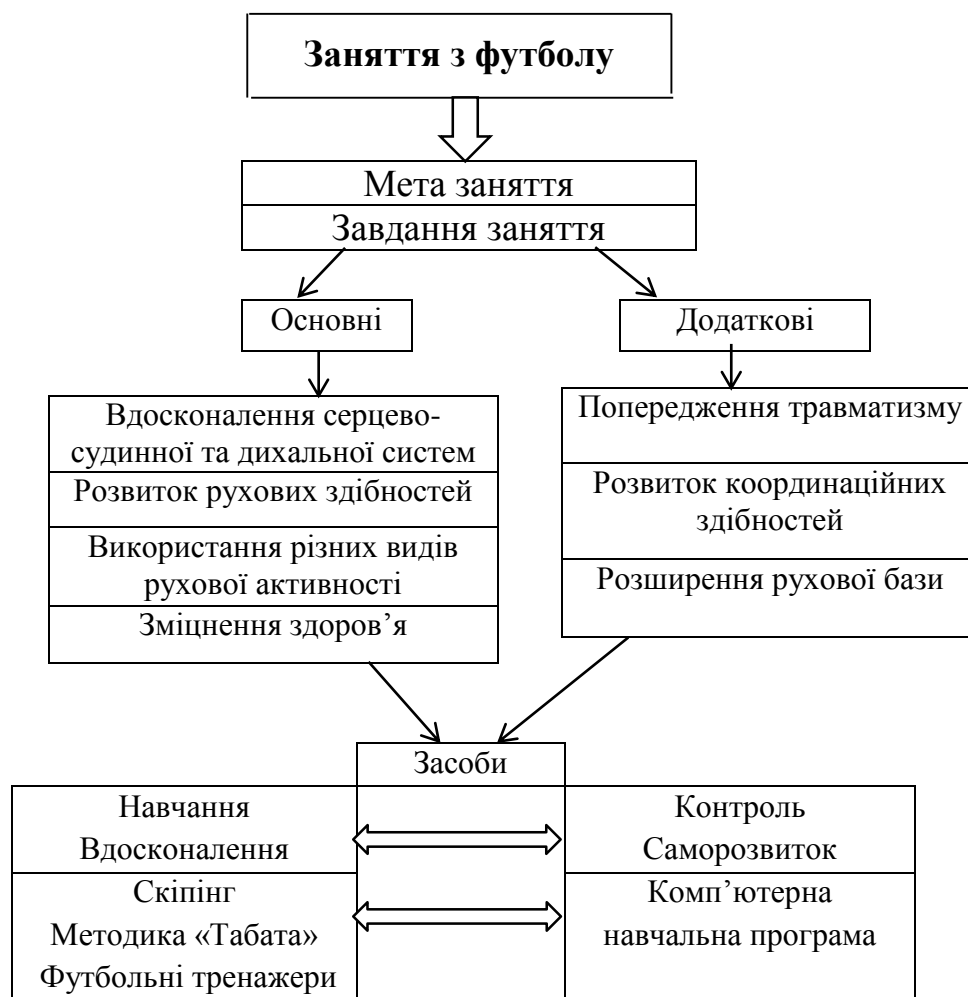


Рис. 3.2. Модель занять з футболу за експериментальною методикою формування рухових здібностей учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів із використанням інноваційних технологій

Представлена модель занять з футболу (рис. 3.2) орієнтовна та носить рекомендований характер. Розроблені засоби можуть використовуватися як окремо на кожному занятті, так і комплексно. Вправи скіпінгу та вправи за методикою «Табата» можуть застосовуватися в різних частинах уроку з футболу.

В експериментальній групі тільки одне з трьох занять на тиждень відводилося на роботу з комп'ютерною програмою протягом 15 хв, після чого учнями-футболістами виконувалася запланована програма занять

«Футбол дітям». Перед учнями під час роботи з комп'ютером ставилося завдання оволодіти не тільки основами техніки й тактики гри у футбол, але й базовими положеннями теоретичної підготовки, а на контрольних заняттях ще й проводився тестовий контроль набутих знань і вмінь з теоретичної та практичної підготовки.

### **3.2. Обґрунтування програми фізичних навантажень учнів 8–9 класів та обсягів використання інноваційних технологій в річному циклі занять футболом**

Результати наших досліджень, отримані в констатувальному та на першому етапі формувального експерименту, підтвердили інформацію вчених про низький рівень фізичної та функціональної підготовленості, а також здоров'я учнівської молоді [64; 93; 118; 122; 137].

Дослідниками були розроблені програми занять з різних видів спорту для учнів і студентів, які базуються на оптимізації річного циклу підготовки [112; 138]. Ці програми передбачали використання в річному циклі занять певного співвідношення основних і допоміжних засобів тренування. Раціональний розподіл певних тренувальних засобів дозволив спортсменам не тільки помітно покращити фізичні кондиції, але й прогресувати в подальші роки.

З метою вирішення цього питання було організовано порівняльний педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи учнів 8–9 класів. Групи не мали суттєвих відмінностей за показниками фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану організму та здоров'я.

За задумом формувального експерименту учні кожної з груп (по 44 та 46 осіб у кожній) протягом року виконували різні співвідношення фізичних навантажень: контрольна група – 55 % специфічних засобів і 45 % неспецифічних (за державною навчальною програмою занять),

експериментальна група – 60 % специфічних засобів і 40 % неспецифічних (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Співвідношення специфічних і неспецифічних засобів у річній програмі фізичних навантажень учнів обох групи, %

Такий розподіл навантажень базувався на результатах досліджень Максименка І. Г. [88], яким було обґрунтовано ефективність використання в заняттях з юнаками, що спеціалізуються з міні-футболу, наступних співвідношень специфічних і неспецифічних засобів тренування:

- з 14 до 15 років – 55 %:45 %;
- з 15 до 16 років – 60 %:40 %;
- з 16 до 17 років – 65 %:35 %.

Розподіл засобів підготовки на заняттях в учнів 8 – 9 класів обох груп наведено у таблиці 3.1. Вони передбачали виконання тих фізичних вправ, які охарактеризовано в розділі 2 та які використовувалися на другому етапі формувального експерименту.

До специфічних засобів тренування в футболі відносять вправи, що сприяють оволодінню техніко-тактичною майстерністю, а також товариські ігри [71; 92; 99; 114].

До неспецифічних засобів тренування футболістів відносяться вправи, спрямовані на вдосконалення рухових якостей – швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових якостей [1; 11; 59].



Таблиця 3.1

**Розподіл основних засобів підготовки  
учнів 8–9 класів обох груп, год**

Засоби навчання	КГ	ЕГ
Загальна кількість часу за навчальний рік	102	102
Специфічні засоби підготовки:	54 (55 %)	59 (60 %)
- технічна та теоретична підготовка, у тому числі й у комп'ютерному класі;	24	26
- тактична підготовка;	8	8
- спеціальна фізична підготовка;	18	18
- навчальні двосторонні ігри.	7	7
Неспецифічні засоби підготовки	46 (45 %)	41 (40 %)

Традиційні вимоги до навчальних знань (запам'ятати, уміти відтворити) поступово трансформуються у вимоги до базових інформаційних умінь пошуку знань (уміти знайти та застосувати при рішенні визначеного типу завдань) (рис. 3.4).

На основі практичного досвіду інших вчителів застосовувати інноваційні технології можна на будь-якому етапі освітньої діяльності: під час вивчення нового матеріалу, закріпленні, на узагальнюючих уроках і повторенні. Завдання вчителя – правильно організувати роботу.

При вивченні нового матеріалу, пояснивши лекційний матеріал, наприклад, за темою «Зупинка м'яча підшоною» у 8 класі, зміст якого учні повинні засвоїти, учитель готує їх до самостійного виконання роботи. Безпосередньо після пояснень учителя учні можуть приступити до самостійної роботи з комп'ютерною навчальною програмою «М'яч».

Для забезпечення міцності засвоєння навчального матеріалу в ній передбачений контроль і корекція освітньої діяльності; у випадку утруднень

можна повторити теорію для того, щоб можна було самостійно знайти та виправити помилку.

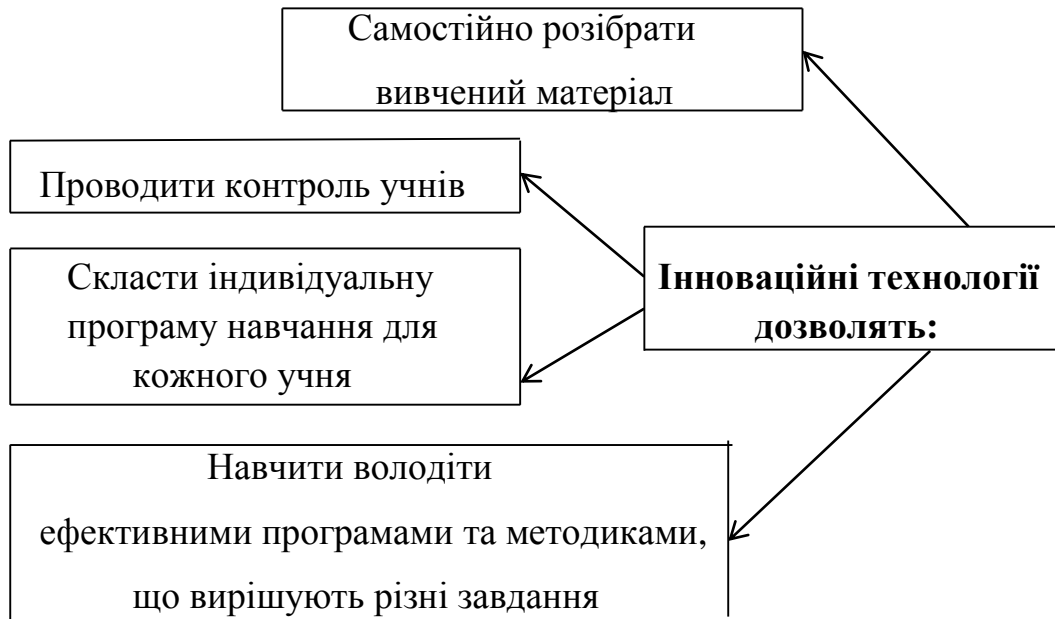


Рис. 3.4. Схема можливостей із використанням інноваційних технологій на заняттях з футболу

Великий наочний матеріал, колірна гама, розбірливість, чіткість зображення, різноманітне розташування тексту на екрані – усе це збільшує ефективність сприйняття інформації. Колірний колорит програми відповідає її функціональному призначенню.

При традиційному навчанні вчитель, закінчивши пояснення, просить задавати питання, яких, як правило, не буває. Учень ще не розібрався, чи все йому зрозуміло, тому вчителю важко контролювати засвоєння навчального матеріалу кожним. Учень працює у своєму темпі та тільки, засвоївши одне завдання, він перейде до іншого. Форма організації навчання за даною програмою являє собою індивідуальну роботу з варіативним ступенем самостійності. Програма проста у використанні. Учень, знайомий з технологією роботи на комп'ютері, може працювати і без вчителя, тому що програма має великий обсяг підказок.

Можна моделювати завдання з різних тем за допомогою комп'ютера для «слабкого» і «сильного» учня в ході самостійної роботи, розділивши їх на різні за складністю варіанти. Для контролю використовуємо тести в програмі «М'яч», що складаються з 10 питань, обраних випадковим чином. Тривалість відповідей 10 хвилин. Учень після тестування може повернутися до тих питань, у відповідях на які допущені помилки та заново відповісти, але на результати це не вплине. При проведенні тестування в учня створюється враження присутності на дійсному іспиті, тому що він супроводжується звуковим відволікаючим оформленням.

Програма має багатий графічний матеріал, цікаве оформлення, у тому числі й звукове, тому що на початку роботи учень вибирає собі викладача, що коментує відповіді учня й оцінює їх. Програма застосовувалася на уроках у 8–9 класах, де має велику ефективність на початковому рівні освітньої діяльності: відтворення знань із підказкою (усвідомив, запам'ятав, відтворив).

Контролююча програма, яка використовує елементи випадковості під час виведення запитань, дозволяє контролювати учня не лише на рівні тестів, а й на рівні введення власних відповідей, привчаючи учнів до самостійного мислення, знімають психологічний бар'єр учень-учитель. Навчально-контролюючу програму можна вважати підготовкою учня до самостійної реалізації своїх здібностей.

Інноваційна технологія на уроках у вигляді комп'ютерної програми дає учням унікальну можливість у процесі навчання самим, незалежно від викладача, довідатися про нове поняття, помітити закономірність, висунути власну гіпотезу, відчувати, як виникають питання.

У таблиці 3.2 представлені позитивні та негативні сторони, що виникають при застосуванні на уроках з використанням інноваційних технологій.

Таблиця 3.2

**Переваги та недоліки впровадження інноваційних технологій в процес навчання учнів 8–9 класів**

Переваги	Недоліки
Комп'ютер – це одночасно тренажер або засіб контролю й оцінки знань чи засіб моделювання.	Багато навчальних програм не перекладено на українську мову
Допоможе учням: <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостійно розібрати матеріал, використовуючи підказки та текстові довідники;</li> <li>• провести самоконтроль;</li> <li>• розширити знання по довідниках;</li> <li>• працювати в індивідуальному темпі;</li> <li>• ліквідувати помилки в освоєнні якої-небудь теми</li> </ul>	Для вчителя мало методичних розробок із застосуванням інноваційних технологій як складової частини уроку, та які вони для користувача
Допомогає вчителю: <ul style="list-style-type: none"> <li>• заощадити навчальний час, затрачений на опитування,</li> <li>• особистий час учителя, що йде на перевірку результатів виконаної учнями роботи;</li> <li>• побудувати модель функціонування зворотнього зв'язку між учнями та вчителем при вивченні нового матеріалу;</li> <li>• враховувати індивідуальні особливості учнів;</li> <li>• оперативно організувати перевірку виконаної роботи;</li> <li>• фіксування в комп'ютерному журналі засвоєння матеріалу.</li> </ul>	
Підсумок роботи на уроці	Складність організації уроку з усім класом

На досліджуваних уроках з футболу учнів 8–9 класів застосовувалися певні навчальні навантаження з урахуванням віку учнів, статі, різних засобів навчання (вправ скіпінгу, вправ Табати, вправ на спеціальних тренажерах), а також використання в різних частинах заняття, визначався й обсяг навантаження на даному занятті.

Визначимо специфічні вправи, що будуть впроваджені в заняттях з футболу за експериментальною методикою.

**Скіпінг (вправи зі скакалкою) у восьмому класі:**

- Стрибки на двох ногах.
- Стрибки вперед із почерговим махом лівою, правою ногою.
- Стрибки з високим підніманням стегна.
- Стрибки ноги нарізно, ноги разом.
- Стрибки ноги нарізно, ноги схресно почергово попереду то ліва, то права нога.

- Стрибки захльостуючи гомілки.
- Стрибки на двох ногах вліво, вправо на місці, та з просуванням вперед.

- Стрибки на двох ногах вперед – назад.
- Стрибки поперемінно на правій та лівій нозі.
- Стрибок «твіст», повертаючи п'яти то вправо, то вліво.
- Стрибки з поворотом на 90°.
- Стрибки з поворотом на 180°.
- Стрибки з поворотом на 360°.
- Стрибок з п'ятки на носок.
- Біг перестрибуючи скакалку.
- Стрибки з обертами скакалкою назад.
- Стрибки на двох ногах поперемінно один оберт вперед, один оберт вперед руки схрестно.

- Стрибки оберти руками схрестно.
- Стрибки на двох з подвійним обертом за один стрибок.

**Скіпінг (вправи зі скакалкою) в дев'ятому класі:**

- Стрибки виносячи вперед почергово ліву, праву ногу.
- Стрибки з високим підніманням стегна.

- Стрибки ноги нарізно, ноги схрестно почергово попереду то ліва, то права нога.
- Стрибки захльостуючи гомілки.
- Стрибки попеременно на правій та на лівій нозі.
- Стрибки з поворотом на 180°.
- Стрибки з поворотом на 360°.
- Біг перестрибуючи скакалку.
- Стрибки на двох з подвійним обертом за один стрибок.
- Високий стрибок ноги разом підтягуючи коліна до грудей.
- Високий стрибок вліво вправо.
- Високий стрибок вперед назад.
- Потрійний стрибок.
- Стрибки захльостуючи гомілки, ноги в сторони.
- На кожні 8 рахунків змінюючи вид стрибка.
- На кожні 4 рахунків змінюючи вид стрибка.
- Змінюючи швидкість обертів скакалки 120-180-240 обертів за хвилину.

Під час відпочинку треба крокувати з одночасними обертами скакалки то зліва, то справа.

### **Комплекси за методикою «Табата» для восьмого класу**

Вправи виконуються за блоками. Кожен блок йде по 20 с. Період відпочинку між блоками 10 с.

**Перший комплекс** виконується 4 хв:

I. В. П. – о. с.

- 1 – стрибок ноги в сторони;
- 2 – нахил вперед, лівою рукою доторкнутися до носка правої ноги;
- 3 – випрямитись;
- 4 – стрибком ноги разом;
- 5 – 8 теж саме в іншу сторону.

II. В. П. – о. с.

1 – випад правою вперед;

2 – В. П.;

3 – випад лівою вперед;

4 – В. П.

III. В. П. – вузька стійка ноги нарізно

біг на місці.

IV. В. П. – упор лежачи

1 – доторкнутись лівою рукою правого плеча опираючись на одну руку;

2 – доторкнутися правою рукою лівого плеча;

3 – підняти ліву руку вгору;

4 – підняти праву руку вгору.

V. В. П. – ноги нарізно

1 – присід;

2 – В. П.

VI. В. П. – упор лежачи

імітація бігу.

VII. В. П. – ноги нарізно

1 – нахил вліво права рука вгору

2 – нахил вправо ліва рука вгору

VIII. – утримання планки на зігнутих руках.

**Другий комплекс** виконується 4 хв:

I. В. П. – ноги нарізно;

1 – нахил вперед, руки вперед, доторкнутись до підлоги

2 – В. П.

II. В. П. – о. с.

1 – стрибком широка стійка ноги нарізно, руки через сторону вгору;

2 – В. П.

III. В. П. – широка стійка ноги нарізно;

1 – присід, руки вперед;

2 – В. П.

IV. Біг з високим підніманням стегна.

VI. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.

VII. В. П. – о. с.

1 – випад правою в сторону;

2 – випад лівою в сторону.

VIII. В. П. – ноги нарізно, руки за головою

1 – нахил тулуба вліво;

2 – нахил тулуба вправо;

3 – поворот тулуба вліво;

4 – поворот тулуба вправо.

IX. Утримання положення упору лежачи на зігнутих руках.

### **Комплекси за системою «Табата» для учнів дев'ятого класу**

Вправи виконуються за блоками. Кожен блок йде по 20 с. Період відпочинку між блоками 10 с.

#### **Перший комплекс виконується 4 хв:**

I. Присіди з вистрибуванням.

II. В. П. – упор лежачи

1 – упор на ліве передпліччя;

2 – упор на праве передпліччя;

3 – випрямити ліву руку;

4 – випрямити праву руку.

III. В.П. – ноги нарізно

1 – упор присід;

2 – упор лежачи;

3 – упор присів;

4– В. П.



IV. На 4 рахунки стрибки ноги нарізно-ноги разом, на 4 рахунки біг з високим підніманням стегна.

V. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.

VI. В. П. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – випад правою назад;

2 – випад лівою назад;

3 – випад лівою вперед;

4 – випад правою вперед.

VII. Присід з вистрибуванням.

VIII. Вправа «велосипед».

**Другий комплекс** виконується 4 хв:

I. В. П. – упор лежачи

1 – зігнути руки;

2 – В. П.;

3 – завести ліву руку за спину;

4 – В. П.;

5 – завести праву руку за спину.

6 – В. П.

II. В. П. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс

1 – мах лівою ногою вперед правою рукою доторкнутися до лівого носка;

2 – В. П.;

3 – 4 – Теж саме з переміною положення.

III. В. П. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс

1 – мах лівою ногою назад руки вгору;

2 – мах правою ногою назад руки вгору.

IV. В. П. – ноги нарізно

1 – упор присівши;

2 – упор лежачи;

3 – стрибком ноги нарізно;

4 – стрибком ноги разом;

5 – упор присівши;

6 – В. П.

V. Біг на 4 рахунки з високим підніманням стегна, на 4 рахунки захльостуючи гомілки

VI. В. П. – о. с.

1 – випад правою вперед;

2 – випад правою в сторону;

3 – випад правою назад;

4 – В. П.;

5 – 8 теж саме в іншу сторону.

VII. Утримання упору лежачи на зігнутих руках ноги стрибком нарізно, разом.

VIII. Вправа «велосипед».

### **Вправи на спеціальних футбольних тренажерах**

#### **I. Тренажер «М'яч на нитці»**

1. Відпрацьовування ударів по м'ячу різними частинами ніг.
2. Прив'язавши м'яч до перекладини відпрацьовувати удари головою.

#### **II. Надувний тренажер «Дванадцята надія»**

1. Імітація обведення суперника та атака воріт.
2. Дріблінг.
3. Удари так, щоб м'яч відрекошетив у ворота.
4. Удари на точність.

#### **III. Тренажер «Футбольна гармата»**

1. Зупинка м'яча з послідувачим ударом.

#### **IV. Тренажер «Екран»**

1. Відпрацювання ударів головою та ногами.

## V. Тренажер «Футбольна хвиля»

1. Відпрацювання ударів, прийомів, зупинку м'яча.

## VI. Тренажер «М'яч на гумці»

1. Відпрацювання ударів різними частинами ноги, а також прийоми і зупинки м'яча.

Використання **спеціальних комп'ютерних програм** на уроках з футболу дозволило виділити декілька їх типів:

- урок засвоєння нових знань в галузі фізичної культури та спорту, зокрема знань про футбол;
- комбіновані уроки – застосування спеціальних футбольних тренажерів та вправ скіпінгу та табати;
- урок узагальнення й систематизації знань про техніку та тактику виконання вправ;
- інтегровані уроки.

### **Урок засвоєння нових знань**

Структура уроків цього типу за традиційною методикою навчання включає:

1. Перевірку домашнього завдання, корекцію знань учнів (взаємозв'язок із попереднім матеріалом).
2. Визначення теми, мети, завдань уроку й мотивація навчальної діяльності учнів.
3. Початкове пізнання учнями нового матеріалу.
4. Узагальнення й систематизацію знань.
5. Підведення підсумків та домашнє завдання.

Учні розподіляють на 2 групи. На такому уроці вони виконують наступне:

1. За допомогою комп'ютера перевіряється актуалізація й корекція базових знань учнів (перша або друга група), інші працюють з учителем із запитаннями та картками з даної теми уроку (5–7 хв).

2. Група учнів із високим рівнем підготовки вивчає новий матеріал самостійно з використанням спеціальних комп'ютерних програм навчання; інша група учнів слухає пояснення вчителя (10 хв).

3. Група учнів із високим рівнем підготовки виконує самостійно певні завдання – систематизують та перевіряють рівень засвоєння матеріалу за допомогою комп'ютера; слабша група учнів працює з вчителем (15 хв).

4. Підбиття підсумків уроку та домашнє завдання.

### **Комбінований урок**

На уроках цього типу комп'ютер може використовуватися на будь-якому етапі. Загальна схема проведення комбінованого уроку така:

- перевірка засвоєних знань;
- вивчення нового матеріалу.

Методика проведення комбінованого уроку з використанням комп'ютерів наступна:

1. Учням оголошується тема, яка буде розглядатися на уроці, але підкреслюється, що для вивчення нової теми необхідно перевірити, як вони засвоїли попередній матеріал. Після цього частина учнів працює за комп'ютером над перевірочними завданнями, а з іншими учнями працює вчитель, причому форми роботи можуть бути різні (фронтальна бесіда, самостійна робота тощо).

2. Сильніші учні можуть вивчати новий матеріал самостійно за комп'ютером, а інші учні працює вчитель.

3. Закріплення вивченого матеріалу сильніша група учнів працює за комп'ютером самостійно, а з іншими учнями працює вчитель. Якщо в учнів виникають проблеми із засвоєнням нового матеріалу, то вчитель бачить, на що потрібно звернути увагу під час повторення даної теми на наступному уроці. Якщо на етапі закріплення комп'ютер виставить негативну оцінку, її зовсім не обов'язково виставляти в журнал, адже учень, попрацювавши

вдома, може на наступному уроці виправити ситуацію. Потім учитель підводить підсумки та визначає домашнє завдання.

Для ефективного проведення комбінованого уроку також потрібно поділити учнів на групи, які будуть по черзі працювати за комп'ютерами.

### **Урок узагальнення й систематизації знань**

Структура уроку виділяє:

1. Постановку мети та мотивація до рухової діяльності учнів – 3 хв.
2. Відтворення й корекція базових знань учнів – 6 хв.
3. Повторення й аналіз основних та спеціальних вправ, технічних прийомів та засобів навчання – 6 хв.
4. Узагальнення й систематизація понять, засвоєння системи знань та їх застосування, виконання практичних завдань для покращення здоров'я та формування рухових здібностей учнів – 20 хв.

Клас ділиться на групи:

а) перша група працює на комп'ютерах 5–7 хв (завдання творчого характеру на розвиток логічного мислення). Після виконання поставлених завдань учні міняються місцями;

б) друга група учнів працює з учителем, виконує завдання творчого характеру.

Перша група після виконання завдань на комп'ютерах працює разом з учителем або одержує індивідуальне завдання.

5. Систематизація знань проводиться разом із вчителем – 5 хв. Учитель ставить проблемні запитання, на які учні дають відповіді.

6. Підведення підсумку уроку та домашнє завдання з поясненням його – 5 хв.

Отже, спеціально розроблені програми (тестові, контролюючі) для уроків мають навчально-інформаційну мету та дають можливість зберегти час у процесі узагальнення й повторення матеріалу уроку.

### **Комбінований урок**

На такому уроці поряд з основною метою стає можливим розкрити застосування інноваційних технологій навчання, показати їх переваги, розкрити перспективи застосування спеціальних методик формування рухових здібностей учнів.

Учням на уроці пропонується в ході ділової гри розв'язати задачу, яка виникає з практичної ситуації.

При цьому клас ділиться на дві групи. Перша – з учнями проводять урок за традиційною методикою формування рухових здібностей з використанням комп'ютерних програм.

Друга – завдання виконується з використанням інноваційних технологій (застосування вправ скіпінгу, вправ Табати, спеціальних тренажерів) з використанням комп'ютерних програм. Упродовж деякого часу учні розв'язують певні завдання, після чого вчитель перевіряє правильність виконання з використанням комп'ютера.

Отже, під час такого уроку відбувається тільки узагальнення й повторення вивченого матеріалу. При цьому формується вміння встановлювати міжпредметні зв'язки і впроваджувати інтегровані знання в конкретних ігрових ситуаціях.

Одне з найскладніших завдань для вчителя фізичної культури – це сприяти розвитку не тільки рухових здібностей школярів, але й розумових. Позитивний фон **інтегрованого уроку** з застосуванням комп'ютера викликає у школярів почуття радості, здивування, захоплення, задоволення від розв'язання складного завдання та знаходження раціонального способу її вирішення, що сприяє формуванню інтересу в учнів до вивчення різних предметів.

Отже, розглядаючи інноваційні технології навчання на уроках фізичної культури (зокрема модулю «Футбол»), робимо висновок про те, що в певному занятті потрібно використовувати різні методи навчання: усний

виклад, демонстрування та ілюстрування, метод бесіди, вправ, практичний метод та інші. Однак, ці методи всіх проблем і завдань навчання учнів не завжди вирішують. Тому існує ще багато факторів, які суттєво впливають на якість навчання. Серед них не менш важливе значення мають комплексне впровадження в урок фізичної культури комп'ютерних програм, методик навчання та формування рухових здібностей з новими засобами та методами їх використання (вправи скіпінгу, вправи Табати, спеціальні тренажери).

Щоб заняття футболу чи іншим видом рухової активності в школі були корисними та виконували основні завдання фізичного виховання молоді, потрібно враховувати, що вони повинні відповідати певним вимогам, а саме:

- бути цікавим і викликати позитивні емоції у школярів;
- активізувати рухову, пізнавальну та розумову діяльність учнів;
- викликати у дитини бажання навчитися працювати самостійно;
- відповідати валеологічним вимогам;
- розвивати технічні, тактичні та творчі здібності дитини;
- носити навчально-контролюючий характер.

Під час вивчення певних вправ із залученням комп'ютера та інноваційних засобів навчання з'являється новий емоційний аспект в учнів; процесу навчання починають допомагати нові відчуття – поглиблюють знання та полегшують процес вивчення матеріалу, тому що якоюсь мірою відволікають його від традиційного шляху вивчення цього матеріалу.

На основі досвіду викладання різних предметів із застосуванням інноваційних технологій можна зробили наступні висновки:

1. Використання інноваційних технологій істотно активізує й певною мірою полегшує сприйняття основ предмету.

2. Можна посилити курс вивчення предмета циклом практичних робіт із застосуванням інноваційних технологій для поглибленого розуміння вправ та ігрових ситуацій.

3. Використання інноваційних технологій у процесі вивчення різних предметів не тільки поглиблює й поліпшує процес навчання, але й істотно впливає на закріплення умінь і навичок щодо формування рухових здібностей.

4. Наслідком від використання інноваційних технологій на заняттях фізичної культури є особистісно-орієнтований підхід до навчання, тобто диференційований підхід при складанні завдань до кожного конкретного учня (різні за характером і рівнем складності завдання на уроках, індивідуальні домашні завдання для опрацювання спеціальними засобами).

Учні вчаться планувати свою роботу, раціонально її виконувати, критично співвідносити початковий план роботи з реальним процесом її виконання, що потім допомагає їм на уроках. Усі перераховані вище уміння і навички в значній мірі впливають на ефективність і якість навчання.

Таким чином, одночасне використання комп'ютерної програми навчання, спеціальних тренажерів і різних інноваційних методик навчання сприяє розвитку творчої активності учнів, дає можливість здійснити інтеграцію навчальної й організаційної діяльності учня та вчителя, здійснити сполучення індивідуального підходу з різними формами колективної навчальної діяльності з огляду на рівневу диференціацію.

Такі уроки викликають підвищений інтерес до рішення різних завдань. Адже звичайний урок часто зводиться лише до «проходження» програми, причому переважно з використанням пояснювально-ілюстративного методу: роби як я (подивися – повтори – запам'ятай). Спроби розв'язати ці проблеми тільки за допомогою традиційних педагогічних та методичних методів не дають бажаного результату, не сприяють розвитку творчої особистості учня. Тому необхідно впроваджувати нові інноваційні засоби і методи навчання.



### **3.3. Експериментальне дослідження ефективності методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій**

Ефективність уроків фізичної культури (зокрема, занять з футболу) учнів загальноосвітніх навчальних закладів останнім часом стає предметом вивчення різних наукових і практичних досліджень. Уроки фізичної культури повинні нести здоров'я та зміцнення організму. Але при цьому планування того чи іншого обсягу рухової активності учнівської молоді слід розглядати крізь зміни показників розвитку функціонального стану організму, а також рівня розвитку рухових здібностей.

Одержані результати дослідження були оброблені методами математичної статистики.

На початку констатувального експерименту контрольна та експериментальна групи достовірно не відрізнялися між собою ( $p > 0,05$ ) (див. розділ 2). Майже не було різниці в показниках обох груп і на кінець навчального року ( $p > 0,05$ ), коли учні обох груп навчалися за традиційною навчальною програмою (додаток А). Стало зрозуміло, що за такою методикою навчання неможливо швидко досягти бажаних результатів. Крім того, недостатня кількість часу відводилася на навчання технічним прийомам та тактичним діям у грі. Потрібно було збільшити час на навчання завдяки іншим модулям програми або використання певних методик у позакласний час.

Тому, на другому етапі формувального експеримента було вирішено в експериментальну групу впровадити в методику навчання інноваційні технології, що охарактеризовані вище. Також співвідношення специфічного та неспецифічного навантаження в контрольній групі залишилося тим же (55 % : 45 %), а в експериментальній групі склало 60 % : 40 %.

**3.3.1. Вплив методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом на показники функціонального стану серцево-судинної системи.** В ході дослідження нам вдалося виявити дані про темпи приросту функціонального стану учнів 8–9 класів.

Навчальні заняття з футболу в експериментальній та контрольній групах пов'язані не тільки з виконанням фізичних вправ для загальної фізичної підготовки, але й з проявом специфіки діяльності футболістів (способи пересування, удари, дії воротаря тощо). Виходячи з цих позицій, нами були розраховані показники темпів приросту функціональних можливостей організму учнів обох груп за навчальний рік (табл. 3.3).

Розглянемо, на скільки позитивно відбулися зміни показників функціонального стану учнів і на скільки ці показники залежать від методики навчання.

Всі зміни по розглянутим показниками відрізняються достовірною зміною ( $p < 0,001$ ) протягом всього навчального року. Це пов'язано з впливом запропонованих нових фізичних вправ, методик навчання й спеціального обладнання в експериментальній групі.

Однак, достовірне зростання показників в обох групах не призводить до нівелювання вже сформованих відмінностей в групах, що виділені відповідно до методик навчання (традиційною чи експериментальною).

Достовірні зміни ( $p < 0,001$ ) відрізняються за ЖЄЛ і часу максимальної затримки дихання. Показники чистоти серцевих скорочень в обох групах економізуються. Тому достовірні відмінності між групами спостерігаються за ознаками ЧСС в стані спокою ( $p < 0,01$ ) і за ЧСС після другої хвилини навантаження ( $p < 0,05$ ). Це відображає більш низькі темпи адаптаційних процесів в учнів контрольної групи. Разом з тим, показники, що характеризують швидкість відновлення (ЧСС на 1-ій хвилині після навантаження та ЧСС після 2-ої хвилини відновлення) достовірно не відрізняються (табл. 3.3). Слід уточнити ще деякі особливості розвитку ознак.

Таблиця 3.3

**Темпи приросту функціонального стану учнів 8–9 класів обох груп  
за рік,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Параметри дослідження	Експериментальна група (n=46)		Приріст, %	Контрольна група (n=44)		Приріст, %	Різниця між групами на кінець експерименту	
	ПЕ	КЕ		ПЕ	КЕ		t	ρ
Життєва ємність легенів, см <sup>3</sup>	2010±79,7	2200±72,8	9,4	1980±81,6	2150±80,5	8,6	13,8	<0.001
Час максимальної затримки дихання, с	44,0±2,9	47,8±3,9	8,6	41,4±2,64	43,7±2,82	5,6	7,32	<0.001
ЧСС спокою, уд.·хв <sup>-1</sup>	77,7±3,0	73,8±2,9	5,3	78,0±3,3	75,3±3,1	3,6	3,06	<0.01
ЧСС на 1-ій хв після навантаження, уд.·хв <sup>-1</sup>	136,4±3,8	129,5±3,3	5,3	135,8±3,7	130,8±3,4	3,9	2,41	>0.05
ЧСС на 2-ій хв після навантаження, уд.·хв <sup>-1</sup>	105,6±3,4	101,7±3,7	3,9	107,0±4,0	103,2±3,4	3,7	2,59	<0.05
ЧСС після 2-ої хв. після навантаження, уд.·хв <sup>-1</sup>	94,3±3,36	90,7±5,1	4,0	95,8±3,83	92,0±3,94	4,1	1,73	>0.05

*Примітка:* ПЕ – початок експерименту, КЕ – кінець експерименту. Відмінності між показниками обох груп, показані на початку та в кінці дослідження достовірні при  $\rho < 0,001$ .

У підлітків 9 класу ці показники є вищими за рік навчання, ніж в учнів 8 класу. Результати вимірювань ЖЄЛ в учнів 8–9 класів експериментальної та контрольної груп вказують на темпи приросту в 9,4 % і 8,6 % відповідно.

Частота серцевих скорочень у спокої на початок експерименту в учнів 8–9 класів обох груп істотно не відрізняється від нормативних показників (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Нормативні показники функціонального стану футболістів  
13-15 років при спортивному відборі (за В. Г. Нікітушкіним, 2005)**

Показники	Оцінка	Вік дитини, років			Рівень розвитку
		13	14	15	
Життєва ємність легенів, см <sup>3</sup>	5	2301 та вище	2701 та вище	3301 та вище	Високий
	4	2201-2300	2601-2670	3201-3300	Вище середнього
	3	2101-2200	2501-2600	3101-3200	Середний
	2	2001-2100	2401-2500	3001-3100	Нижче середнього
	1	Нижче 2000	Нижче 2400	Нижче 3000	Низький
ЧСС в спокої, уд/хв	5	75 та нижче	70 та нижче	68 та нижче	Високий
	4	76-77	71-72	69-70	Вище середнього
	3	78-79	73-74	71-72	Середний
	2	80-81	75-76	73-74	Нижче середнього
	1	Вище 81	Вище 76	Вище 74	Низький
Відновлення ЧСС на 2-ій хв, уд/хв	5	91 та нижче	88 та нижче	85 та нижче	Високий
	4	92-94	89-91	86-87	Вище середнього
	3	95-97	92-94	88-90	Середний
	2	98-100	95-97	91-93	Нижче середнього
	1	Вище 100	Вище 97	Вище 93	Низький
Час максимальної затримки дихання, с	5	47 та вище	52 та вище	60 та вище	Високий
	4	44-46	49-51	57-59	Вище середнього
	3	41-43	46-48	53-56	Середний
	2	38-40	43-45	49-52	Нижче середнього
	1	менше 40	менше 45	менше 49	Низький

Показники стану серцево-судинної системи за реакцією на стандартне навантаження та аеробні здатності організму також виявили добру динаміку щодо темпів приросту. Разом із тим, необхідно відзначити невисокі темпи

річного приросту у представників контрольної групи за показниками відновлення ЧСС після стандартних навантажень, особливо на перших двох хвилинах після навантаження.

Показники учнів експериментальної групи є кращими, але відзначається великий розкид результатів ЧСС у період відновного процесу.

Результати у вправі по затримці дихання в учнів обох груп виділяються високими темпами приросту: від 5,6 до 8,6 %, що свідчить про гарний розвиток аеробних здібностей учнів.

Що стосується приросту річних результатів життєвої ємності легенів учнів, то зростання результатів у показниках функцій легенів було відзначено вище – до 200 см<sup>3</sup>. Зареєстровані показники протягом одного року навчальних занять вказують на схожість із середньостатистичними даними з урахуванням умов початкового етапу експерименту.

Показники відновлення ЧСС після другої хвилини навантаження в учнів 8–9 класів обох груп склали 3,9 % та 3,7 % відповідно ( $p < 0.05$ ).

Необхідно відзначити, що результати відновлення на третій хвилині після стандартного навантаження не зовсім відповідають положенню, виробленому на заняттях в експериментальній групі ( $p > 0.05$ ).

Так, якщо середньостатистична норма відновлення у спортсменів, які систематично займаються фізичними вправами (стандартне навантаження), повинна відновлюватися до третьої хвилини на 85 – 90 % від початкового, то в нашому випадку, ця норма складає близько 80 %.

Проведені дослідження після організації освітнього процесу з футболу протягом навчального року показали, що практично за всіма функціональними показниками учні контрольної групи показують більш слабкі результати, ніж їх однолітки з експериментальної групи. Це свідчить про особливості експериментальної методики формування рухових здібностей та умов тренування учнів із використанням певних інноваційних технологій.

Таким чином, в роботі відзначається, що найбільш сприятливі умови для організації освітнього процесу з футболу існують в експериментальній групі, на що вказують зареєстровані кількісні параметри.

У цілому, результати проведеного дослідження щодо визначення показників функціонального стану учнів 8–9 класів дають підставу стверджувати, що негативний вплив від фізичних навантажень під час занять з футболу за експериментальною методикою не виявлено.

Таким чином, отримані дані за річний період організованого освітнього процесу з футболу учнів 8–9 класів експериментальної групи свідчать про правильно обраний напрямок щодо реалізації організаційно-методичних завдань і підходів для формування рухових здібностей учнів.

На наш погляд, наявність достатньої кількості досліджуваних у кожному з двох етапів експерименту дозволяє моделювати вплив спеціально підібраних тренувальних навантажень при застосуванні засобів футболу протягом двох років навчання на показники ЧСС.

Умовно можна виділити два етапа адаптації до навантажень:

1) перша група: на першому (початковому) етапі тренувань (13–14 років – у 8 класі);

2) друга група: після року навчання (14–15 років – у 9 класі).

Динаміка показників ЧСС на різних етапах характеризується практичною тотожністю рисунка розвитку (рис. 3.5). Різниця між ними визначаються вихідними відмінностями та зберігають цю відмінність однакові темпи приросту.

На підставі проведеного аналізу та його результатів є підстави для припущення про можливість виділення періоду 13–14 років як вікового відрізка економізації серцево-судинної діяльності за показниками частоти серцевих скорочень. Цю обставину слід враховувати при підборі засобів і методів на заняттях в експериментальній групі.

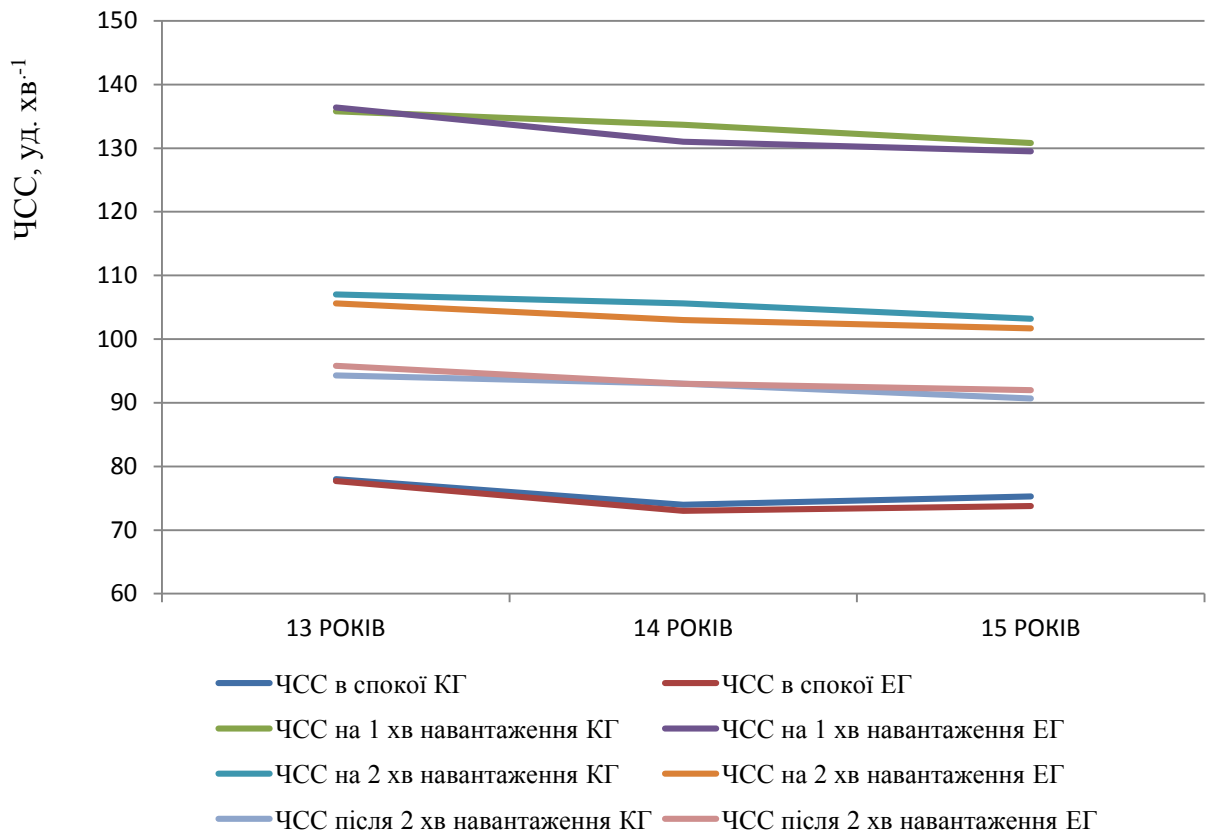


Рис. 3.5. Динаміка змін показників ЧСС у процесі занять футболом (від 13 до 15 років)

У дослідженні ми припускали визначення процесу формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням традиційних методик оцінки тільки на першому (початковому) етапі експерименту.

У зв'язку з цим критерії, що розроблені для оцінки в освітній діяльності учнів 8–9 класів обох груп на початковому етапі були однаковими. Подальший хід досліджень на другому етапі навчання вимагав диференціювання критеріїв щодо оцінки специфіки рухових дій учнів 8–9 класів обох груп.

У розділі 2 наголошувалося на необхідності роздільного тестування та проведення вимірювальних процедур учнів 8–9 класів контрольної та експериментальної груп, так як специфіка організації освітнього процесу з футболу змінюється. Експериментальна група навчається за методикою, яка

включає окремі специфічні вправи на спеціальних футбольних тренажерах та використання комп'ютерної навчальної програми в освоєнні технічних та тактичних прийомів і самоконтролю, видозмінюються вправи, спрямовані на розвиток окремих спеціальних рухових здібностей (засоби аеробіки – скіпінг та методика «Табата»).

Отже, проведені тестування, вимірювання та обстеження учнів 8 – 9 класів обох груп після першого року навчальних занять з метою визначення приросту функціональних показників і динаміки їх змін виявили, в основному, несуттєву різницю ( $p > 0.05$ ).

Розглянемо динаміку змін функціонального стану досліджуваних учнів 8–9 класів після другого року навчання (табл. 3.5). В учнів 8–9 класів експериментальної групи час максимальної затримки дихання зріс більш, ніж на 40 %. Це є істотним успіхом у розвитку здібностей до аеробної витривалості. Використання засобів аеробіки дало такі результати.

Також слід відзначити суттєві зрушення, що відбуваються в адаптаційних процесах організму учня. Показники часу відновлення після стандартного фізичного навантаження в порівнянні вихідних результатів з кінцевими досягли граничного значення достовірності відмінностей ( $p < 0,05$ ).

Однак, за результатами темпів приросту в реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження перші дві хвилини зрушення краще, ніж після проходження відновної паузи до третьої хвилини. Такий стан вимагає більш ретельної перевірки стану відновлювального процесу учнів. Темпи приросту показника ЖЄЛ за весь період дослідження склав більше 42 %. Це свідчить про сприятливий період для адаптаційних перебудов у даному віковому діапазоні.

Також слід зазначити достовірно різні результати реакції організму учнів на навантаження після другої хвилини відновлення.

*Таблиця 3.5*



**Динаміка змін функціонального стану учнів 8–9 класів обох груп за період дослідження,  $\bar{X} \pm \sigma$**

Показники функціонального стану	Експериментальна група (n=46)		Приріст, %	Контрольна група (n=44)		Приріст, %	Достовірність різниць між групами на кінець експерименту	
	ПЕ	КЕ		ПЕ	КЕ		t	p
Життєва ємність легенів, см <sup>3</sup>	2010±79,7	2900±69,4	44,2	1980±81,6	2830±72,0	42,8	5,69	<0.001
Час максимальної затримки дихання, с	44,0±2,9	61,6±3,1	40,0	41,4±2,64	58,5±2,7	41,3	6,2	<0.001
ЧСС спокою, уд. хв <sup>-1</sup>	77,7±3,0	70,2±2,8	10,8	78,0±3,3	71,4±2,7	9,3	2,73	<0.01
ЧСС на 1-ій хв. після навантаження, уд. хв <sup>-1</sup>	136,4±3,8	127,7±4,0	6,8	135,8±3,7	129,5±3,8	4,9	2,86	<0.01
ЧСС на 2-ій хв. після навантаження, уд. хв <sup>-1</sup>	117,6±3,4	104,2±3,3	13,0	119,0±4,0	106,0±3,0	12,3	2,72	<0.01
ЧСС після 2-ої хв. після навантаження, уд. хв <sup>-1</sup>	95,3±3,36	89,1±2,4	7,0	96,8±3,83	91,0±2,6	6,4	4,45	<0.001

*Примітка:* ПЕ – початок експерименту, КЕ – кінець експерименту.

Відмінності між показниками обох груп, показані на початку та в кінці дослідження достовірні при  $p < 0,001$ .

Необхідно відзначити, що за дворічний період експерименту було виявлено, що в учнів 8–9 класів контрольної групи темпи приросту відновлювальних процесів залишають бажати кращого. Так, зареєстровано, що відновлення ЧСС на першій хвилині відбувається набагато повільніше,

ніж на другій, а в учнів ЕГ темпи приросту у відновлювальних процесах істотно вище, ніж в учнів КГ ( $p < 0.01$ ). Наприклад, відновлення ЧСС на першій хвилині в темпах приросту за період дослідження становить всього 6,8 %, на другій хвилині – 13 % ( $p < 0.01$ ), а на третій – 7 % ( $p < 0.001$ ).

Однак, у показниках темпів приросту функціональних можливостей учнів контрольної групи достовірних відмінностей не було виявлено ( $p > 0.05$ ). Тому можна констатувати факт присутності органічного взаємозв'язку між показниками ЖЄЛ і максимальної затримки дихання учнів обох груп.

**3.3.2. Вплив методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом на показники рівня фізичної підготовленості.** В експерименті для визначення початкового рівня фізичної підготовленості використовувалися базові вправи, які застосовують традиційно в процесі занять футболом. Дослідження рівня розвитку рухових здібностей учнів відбувалося й наприкінці експерименту для того, щоб простежити ефективність використаної нами методики навчання.

Основні завдання тестування в даному експерименті зводилися до подальшого підвищення фізичного стану учнів; виявлення не тільки вихідного рівня розвитку рухових здібностей, але й того, які зміни відбулися за певний період навчання; стимулювання учнів 8–9 класів не тільки за досягнуті успіхи, а й за прагнення підвищити особисті результати. Важливим розділом у тестуванні та підборі адекватних вправ було вміння без скутості та великої напруги виконувати запропоновані тести, тобто вправи повинні були бути засвоєні попередньо, а учням знайомі основні їх елементи.

Така постановка питання дозволяє з більшою ефективністю й об'єктивністю проводити заняття, тая як методичний підхід, що реалізується в освітньому процесі з футболу, розглядається як комплексний, що містить в собі уніфікований, диференційований та індивідуальний підходи.

Результати контрольних випробувань для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Результати вихідних показників фізичної підготовленості  
учнів 8–9 класів обох груп**

Контрольні вправи	Експериментальна група (n=46)		Контрольна група (n=44)		Достовірна різниця між групами	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
	Теплінг-тест, кіл-ть торкань за 10 с	42,7	3,6	40,3	3,1	4.43
Біг 30 м з високого старту, с	5,31	0,34	5,29	0,40	0.31	>0.05
Біг 10x10 по периметру квадрата, с	15,8	0,46	16,1	0,53	3.65	<0.001
Стрибок у довжину з місця поштовхом двумя, см	184,2	7,7	182,6	6,8	1.34	>0.05
Кидок на дальність медбола 2 кг, м	5,1	0,9	5,2	0,8	1.34	>0.05
6-хвилинний безперервний біг, хв, с	118±	21,9	1156	19,6	3.40	<0.01

В учнів 8–9 класів за швидкісними показниками, бігу по периметру квадрата та 6-хвилинному безперервному бігу були сильнішими представники експериментальної групи ( $p < 0,001$ ), хоча й несуттєво.

У тесті на виявлення швидкості одиночного руху, стрибку в довжину з місця та кидку медбола на дальність достовірних різниць не було виявлено ( $p > 0,05$ ).

Отримані дані, що показують різні сторони розвитку та підготовленості підлітків, носять суперечливий характер. Це свідчить про різний ступінь біологічного розвитку та функціонального стану контингенту досліджуваних і про стан розвитку рухової програми та рухової підготовленості учнів.

Вихідні показники, отримані за період дослідження, стали відправною крапкою для вдосконалення програм навчання, методик формування рухових

здібностей, оптимізації системи підготовки учнів і розробки поетапної моделі (див. підрозділ 3.1) після подальших педагогічних досліджень.

Для того, щоб з більшим ступенем ймовірності виявити потенційні можливості підлітків, було визначено вихідний рівень фізичної підготовленості та темпи його зростання для учнів 8–9 класів.

Контрольні випробування проводилися з метою визначення умінь та навичок учнів на поточний момент навчання, а також для виявлення, що буде в перспективі, тобто здатності учнів до вирішення рухових завдань, прояву рухового вміння та вміння управляти своїми рухами.

Одноразові контрольні випробування в переважній більшості випадків говорять лише про готовність випробуваного в даний момент виконати запропонований йому набір тестів і дуже мало говорять про його перспективні можливості. Потенційний спортивний результат залежить не стільки від вихідного рівня розвитку рухових здібностей, скільки від темпів приросту цих здібностей в процесі спеціального тренування (Сирис П. З., 1983) [125].

З урахуванням поставленої проблеми дослідження – формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій та дивлячись на те, який рівень розвитку рухових здібностей може забезпечити запланований змагальний результат, нами були вивчені належні норми рухових здібностей для окремих вікових груп досліджуваних (табл. 3.7).

Розробка належних норм ґрунтується на аналізі вікового аспекту даних найсильніших вітчизняних і зарубіжних спортсменів, а також результатів обстеження спортсменів різного віку та кваліфікації. Методика розрахунку передбачає ряд операцій (Нікітушкін В. Г., 2005) [98], де обирається «базова величина», по відношенню до якої співвідносяться показники інших контрольних випробувань. Як правило, в якості її береться спортивний

результат. Далі визначаються належні норми окремо для кожної з контрольних вправ.

Таблиця 3.7

**Нормативні рівня фізичної підготовленості та розвитку спеціальних рухових здібностей в процесі відбору футболістів 13–15 років  
(за Нікітушкіним В. Г., 2005)**

Показники	Оцінка	Вік дитини, років			Рівень розвитку
		13	14	15	
1	2	3	4	5	6
Біг на 10 м з місця, с	5	Менше 2,10	Менше 2,05	Менше 2,00	Високий Вище середн. Середний Нижче серед. Низький
	4	2,11-13	2,06-2,08	2,01-2,03	
	3	2,14-2,16	2,09-2,11	2,04-2,06	
	2	2,17-2,19	2,12-2,14	2,07-2,09	
	1	Більше 2,19	Більше 2,14	Більше 2,09	
Теплінг-тест, кіл-ть торкань за 10 с	5	Більше 40,0	Більше 42	Більше 44	Високий Вище середн. Середний Нижче середнього Низький
	4	40-38	42-40	44-42	
	3	37-35	39-37	41-39	
	2	34-32	36-34	38-36	
	1	Менше 32	Менше 34	Менше 36	
Біг на 30 м, с	5	Менше 5,25	Менше 5,00	Менше 4,80	Високий Вище середн. Середний Нижче середнього Низький
	4	5,25-5,17	5,00-5,02	4,80-4,82	
	3	5,18-5,20	5,03-5,05	4,83-4,85	
	2	5,21-5,23	5,06-5,08	4,86-4,88	
	1	Більше 5,23	Більше 5,08	Більше 4,88	
Ведення м'яча на 20 м, с	5	Менше 4,55	Менше 4,40	Менше 4,30	Високий Вище середн. Середний Нижче середнього Низький
	4	4,55-4,58	4,40-4,43	4,30-4,33	
	3	4,59-4,62	4,44-4,47	4,34-4,37	
	2	4,63-4,66	4,48-4,51	4,38-4,41	
	1	Більше 4,66	Більше 4,51	Більше 4,41	
Слаломне ведення м'яча на 20 м	5	Менше 10,30	Менше 10,00	Менше 9,60	Високий Вище середн. Середний Нижче серед. Низький
	4	10,30-10,34	10,00-10,03	9,60-9,63	
	3	10,35-10,39	10,04-10,06	9,64-9,69	
	2	10,40-10,44	10,07-10,09	9,7-9,73	
	1	Більше 10,44	Більше 10,09	Більше 9,73	
Удар по м'ячу на дальність, м	5	Більше 28,0	Більше 31,0	Більше 33,0	Високий Вище середн. Середний Нижче серед. Низький
	4	28,0-27,5	31,0-30,5	33,0-32,5	
	3	27,0-26,5	30,0-29,5	32,0-31,5	
	2	26,0-25,5	29,0-28,5	31,0-30,5	
	1	Менше 25,5	Менше 28,5	Менше 30,5	

Продовження таблиці 3.7

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Кидок медбола 2 кг, см	5	Більше 5,15	\ Більше 5,50	Більше 6,00	Високий
	4	5,15-5,10	5,50-5,40	6,00-5,94	Вище середн.
	3	5,09-5,00	5,39-5,30	5,93-5,86	Середний
	2	4,99-4,90	5,29-5,20	5,85-5,78	Нижче серед.
	1	Менше 4,90	Менше 5,20	Менше 5,78	Низький
Човниковий біг 7x50 м, с	5	Менше 71,3	Менше 70,6	Менше 69,5	Високий
	4	71,3-71,35	70,6-70,65	69,5-69,53	Вище середн.
	3	71,36-71,39	70,66-70,69	69,54-69,57	Середний
	2	71,40-71,43	70,70-70,73	69,58-69,61	Нижче середнього
	1	Більше 71,43	Більше 70,73	Більше 69,61	Низький
6-хвилинний безперервний біг, м	5	Більше 1250	Більше 1320	Більше 1380	Високий
	4	1250-1240	1320-1310	1380-1370	Вище середн.
	3	1235-1225	1305-1295	1365-1355	Середний
	2	1220-1210	1290-1280	1350-1340	Нижче середнього
	1	Менше 1210	Менше 1280	Менше 1340	Низький

Рівень фізичної підготовленості учнів 8–9 класів визначався на початку та на прикінці дослідження на двох етапах формувального експерименту для того, щоб дослідити динаміку змін цих показників протягом усього періода експерименту, а також вплив експериментальної методики з використанням інноваційних технологій на формування рухових здібностей учнів.

Це дозволило забезпечити можливість з більш високим ступенем точності визначити потенційні можливості учнів, їх спортивну обдарованість і перспективність.

Провідними критеріями прогнозування на цій стадії є темпи розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок, які дають можливість передбачити перспективність спортивного вдосконалення в майбутньому. На цьому етапі проводилися педагогічні спостереження, контрольні випробування, медико-біологічні обстеження.

Таким чином, результати повторного тестування рухових здібностей учнів через рік дозволили визначити динаміку змін і темпи приросту показників досліджуваних параметрів (рис. 3.6). Однак, у подальших дослідницьких діях передбачається роздільна (диференційована) оцінка спеціальних рухових якостей, яка пов'язана з тим, що на другий рік навчання

програмою передбачаються спеціальні вправи, орієнтовані на розвиток рухових здібностей, що підвищують результативність і спеціальну підготовленість учнів у футболі.

Як видно з рис. 3.6 достовірних темпів проросту показників між експериментальною та контрольною групами виявлено не було. В показниках фізичної підготовленості між групами існують невеликі стрибки в сторону їх збільшення або зменшення. Це свідчить про те, що для розвитку рухових і спеціальних здібностей учнів 8–9 класів недостатньо відведеного на це часу, а також потрібна інша методика навчання.

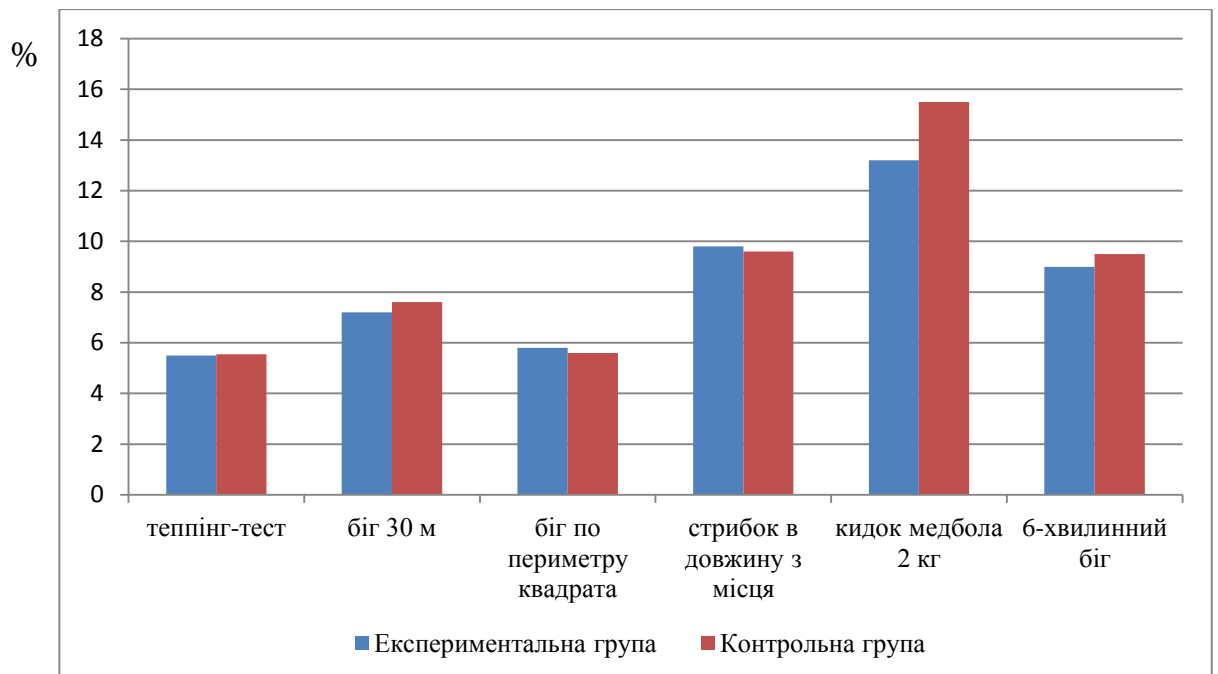


Рис. 3.6. Приріст рухових здібностей учнів 8–9 класів обох груп за перший рік експерименту, %

Таким чином, перший (початковий) етап дослідження показав, що в цілому розвиток рухових здібностей учнів, виявлених протягом одного року навчальних занять, відповідають вимогам, що пред'являються до вікових періодів за темпами приросту рухових здібностей, необхідних для подальшого їх вдосконалення в обраному виді спорту.

У зв'язку з тим, що зміни показників рухових тестів в учнів 8–9 класів значні та високолабільні в залежності від етапів освітнього процесу, необхідна систематична реєстрація даних по досліджуваних параметрах і облік динаміки цих змін. Крім того, необхідно підбирати більш об'єктивні та інформативні критерії, здатні вказати на спортивну придатність учнів.

За період другого етапу формувального експерименту (рис. 3.7) відбулися істотні зміни у багатьох показниках рухових здібностей учнів обох груп, що відповідають порогу достовірності відмінностей ( $p < 0,05$ ).

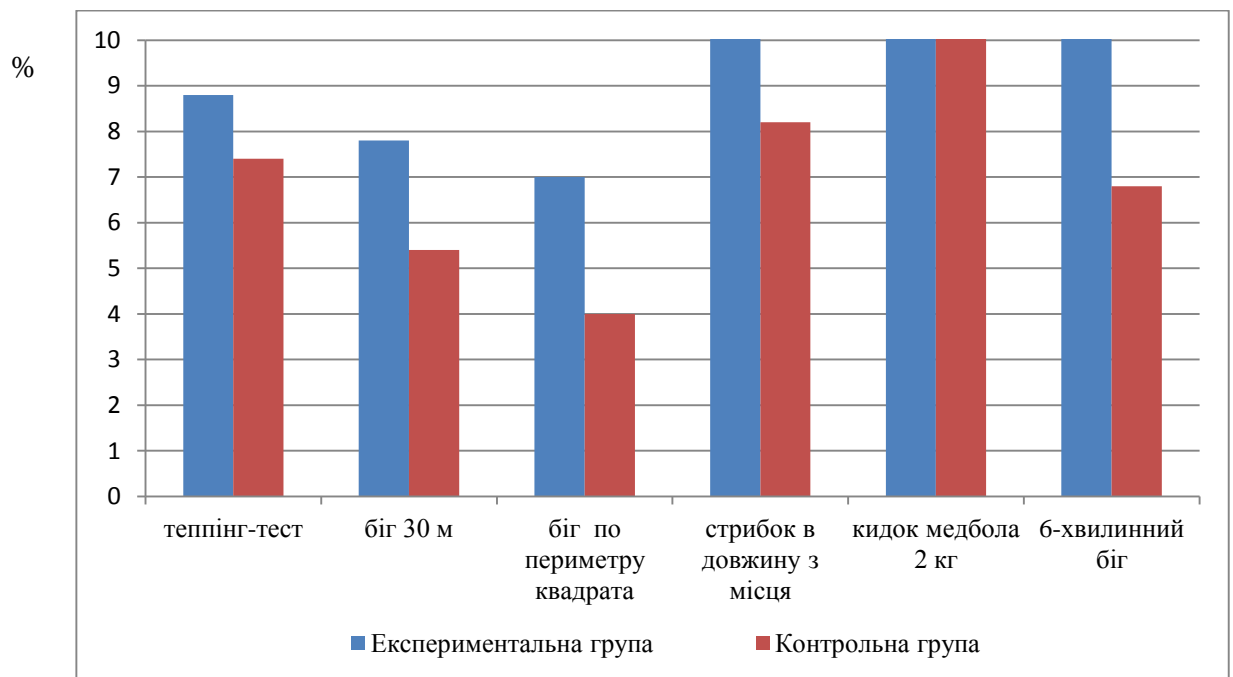


Рис. 3.7. Приріст рухових здібностей учнів 8–9 класів за період дослідження, %

У швидкості одиночного руху у вправі «Теппінг-тест» показники приросту вкладаються в порогове значення вірогідності відмінностей при  $p < 0,05$ . Слід зазначити істотний приріст швидкісних здібностей, що відповідає 8,3 – 8,8 % і вказує на достовірність відмінностей. Істотні зрушення в межах достовірних значень відбулися в тестах з різних способів пересування (біг 10x10 м по периметру квадрата різними способами) – 7 %, швидкісно-силових показників (тест «стрибок в довжину з місця поштовхом



двох ніг») – в експериментальній групі приріст склав 11,7 %, а в здатності точно виконувати рухову дію (кидок медбола на дальність) – 17,2 %.

Достовірні значення і непогані темпи приросту (10,5 % в експериментальній групі та 6,8 % в контрольній) також були виявлені за навчальний рік у процесі занять футболом з розвитку витривалості в тесті «6-хвилинний безперервний біг» в обох групах.

В індивідуальних показниках у всіх тестових вправах був зареєстрований великий розкид результатів, що свідчить про різний ступінь підготовленості учнів, а також різний рівень їх біологічного розвитку.

Показники швидкості (в тесті «Біг на 30 м») та їх відмінність у річних темпах між учнями експериментальної і контрольної груп також мали достовірно різні результати (7,8 % та 5,4 % відповідно). В цілому, отримані темпи приросту за рік по всіх досліджуваних параметрах відповідають віковим нормам, за винятком розвитку швидкісних здібностей у пересуванні 10x10 м по периметру квадрата різними способами (рис. 3.6). У процесі занять футболом в учнів 8–9 класів різні способи пересування є вправами, які найбільш часто використовуються, однак в цьому компоненті темпи приросту учнів контрольної групи виявилися істотно нижче інших.

Отримані результати дозволяють відзначити ефективність занять з футболу та правильно підібрані засоби і методи навчання учнів експериментальної групи. На наш погляд, дані контрольні вправи позитивно можуть визначити рухові здібності на початкових етапах фізичної підготовки.

Кожен учень бажає виступати на змаганнях з обраного виду спорту та намагатися займати призові місця. А спортивна діяльність пред'являє до них високі вимоги до розвитку рухових здібностей, прояву функціональних можливостей (рухова діяльність пов'язана зі значними енерговитратами організму), оволодіння технічною майстерністю (необхідна висока ступінь навченості).

У зв'язку з цим важливою ланкою у визначенні перспективності учнів є визначення приросту показників рухових здібностей та його відсоткове співвідношення, зареєстроване з року в рік, функціональна складова забезпечення рухової працездатності. Зібраний на такій основі дослідницький матеріал із кількісних показників дозволяє орієнтуватися в перспективі та прогнозувати результати в багаторічному процесі підготовки майбутнього спортивного резерву.

Таким чином, для досягнення успіху в навчанні та майбутніх виступах на змаганнях було вирішено впровадити в процес навчання спеціальні тренажери та комп'ютерну навчальну програму.

Отримані показники фізичної підготовленості учнів 8–9 класів на різних етапах дослідження дозволяють судити про приріст окремих рухових здібностей в різному ступені в обох групах (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Приріст показників фізичної підготовленості учнів обох груп  
наприкінці експерименту, %**

Показники	Експериментальна група		Приріст, %	Контрольна група		Приріст, %
	I етап	II етап		I етап	II етап	
Теплінг-тест, кіл-ть за 10 с	5,5	8,8	+3,3	5,55	7,4	+1,85
Біг 30 м з високого старту, с	7,2	7,8	+0,6	7,6	5,4	-2,2
Біг 10x10 по периметру квадрата, с	5,8	7	+1,2	5,6	4	-1,6
Стрибок в довжину з місця поштовхом двома, см	9,8	11,7	+1,9	9,6	8,2	-1,4
Кидок на дальність медбола 2 кг, м	13,2	17,2	+4	15,5	15,5	0
6-хвилинний безперервний біг, хв, с	9	10,5	+1,5	9,5	6,8	-2,7

Рівень розвитку швидкості в тесті «Біг на 30 м» та «Біг 10x10 м по периметру квадрата» в ЕГ у порівнянні з вихідними результатами учнів на першому етапі формувального експерименту темпи приросту не такі великі,

всього 0,6 % ті 1,2 % відповідно. Це відповідає науковим даним про сенситивности розвитку швидкості.

Слід зазначити високі темпи приросту в тесті «Кидок медбола на дальність» – 17,2 % в ЕГ та 15,5 % в КГ, що складає на другому етапі експерименту самий високий рівень приросту сили на +4 % в ЕГ, у КГ цей показник залишився на тому ж рівні. Це теж відповідає сенситивному періоду розвитку цієї здібності. Високий приріст в обох групах відмічає тест на швидкість одиночного руху +3,3 % та +1,85 % відповідно.

Розвиток аеробних можливостей та силової витривалості за темпами приросту нижчий – +1,5 % в ЕГ. У КГ цей показник не виріс, а погіршився. Це пов'язано з тим, що в заняттях учнів КГ не було достатнього навантаження, що вплинуло на розвиток цієї здібності (наприклад, використання методики «Табата», як у заняттях учнів ЕГ). Даний тест показовий для гравців футболу. Якщо порівняти результати у тесті, то учні ЕГ в аеробній підготовці відповідають належним нормам.

Відзначається різноспрямований розвиток швидкісно-силових здібностей: за два роки тренувальної діяльності в учнів темпи приросту в тесті «Стрибок у довжину з місця» склали +1,9 % (експериментальна група), коли темпи приросту контрольної групи склали -1,4 %. Значний приріст говорить про доцільність вибору та використання в занятті вправ скіпінгу. Тоді як результати учнів КГ не підвищилися, а зменшилися. Це тому, що виникає звикання до певних вправ, які були запропоновані для використання в цій групі. Тоді як в експериментальній групі, хоча й використовувалися вправи скіпінгу, але за весь період навчання пропонувалися різні комплекси.

У практиці в ігрових видах спорту існує градація оцінок за п'ятибальною шкалою, яку необхідно враховувати при складанні відповідності показників цим балам. Проведене порівняння результатів тестів, перекладених у бали за 5-бальною шкалою оцінок, дозволили виявити

відповідність рівням оцінок фізичного розвитку рухових здібностей та показників функціонального стану учнів 8–9 класів (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Рівні оцінок показників функціонального стану та рухових здібностей в процесі занять футболом**

Показники	Футбол
ЖЄЛ, см <sup>3</sup>	3–4
Біг 30 м з високого старту, с	5
Біг 10x10 м по периметру квадрата, с	3–4
6-хвилинний безперервний біг, хв	4–5
Стрибок у довжину з місця, см	3–4
Кидок медбола 2 кг, м	3

Виявлена динаміка змін структури рухових здібностей дозволила оцінити відповідність певним параметрам і рівням, необхідним учням на заняттях з футболу на початкових етапах навчання та майбутнього багаторічного процесу тренування.

Отже, результати дослідження щодо розвитку окремих рухових здібностей дозволяють стверджувати про відповідний підбір засобів і використання адекватної методики навчання з урахуванням сенситивності їх розвитку в різних вікових періодах.

### **3.4. Особливості розвитку спеціальних рухових здібностей учнів 8–9 класів наприкінці дослідження у процесі занять з футболу**

Другий етап дослідження є більш складним процесом організаційного та методичного характеру, тому що він пов'язаний з визначенням конкретних нових засобів (скіпінг, методика «Табата», футбольні тренажери) та особливостей планування освітнього процесу з футболу учнів 8–9 класів. На

даному етапі використовувалися більш об'єктивні критерії, здатні оцінити спеціальні здібності та спеціальну підготовленість учнів, для яких все більшою мірою висуваються жорсткі нормативні вимоги, що визначають подальші перспективи в вузької спеціалізації у футболі. Як зазначає Лисенчук Г. А. (2005) [82], при тестуванні деяких спеціальних складних рухових навичок коефіцієнти надійності результатів коливаються в діапазоні 0,4–0,65, що не задовольняють вимогам об'єктивної оцінки з основ теорії тестування. У зв'язку з позначеними проблемами організації спеціальних тестових вправ нами були вибрані спеціальні тести з коефіцієнтом у діапазоні від 0,67 до 0,92.

З наведеного вище видно, що на першому етапі дослідження результати вказували на хід процесу зростання та розвитку учнів 8–9 класів під педагогічним впливом з використанням традиційних методик і програм, здатних дати загальну підготовку, підвищити мотивацію до занять.

Другий етап висуває вже більш серйозні та глобальні завдання в навчанні. За період експерименту були зібрані показники, що дозволили визначити темпи приросту необхідних спеціальних рухових здібностей.

Для того, щоб розкрити правильність розробленої поетапної моделі, оцінити ефективність використовуваних у педагогічному експерименті методичних прийомів, методів і засобів з метою прогнозування перспективності й формування спеціальних здібностей учнів, необхідно використовувати інформативні оціночні засоби (рис. 3.8).

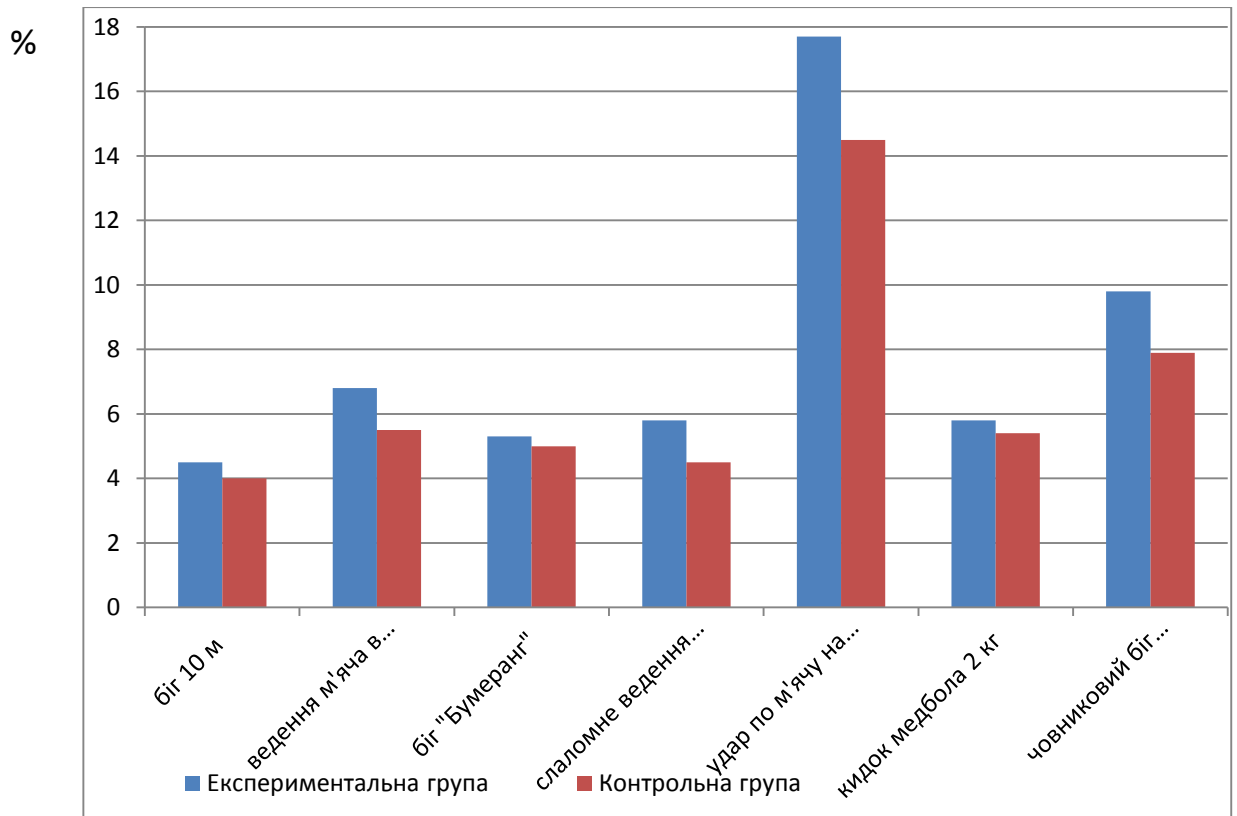


Рис. 3.8. Приріст показників технічної підготовленості учнів 8–9 класів обох груп на другому етапі дослідження, %

Результати приросту показників експериментальної групи, як ведення м'яча в обмеженому просторі складає 6,8 %, слаломне ведення м'яча в межах порогу достовірності відмінностей – 5,8 % ( $p < 0,05$ ), метання набивного м'яча відповідає 5,8 %.

Слід звернути увагу на високі темпи приросту у вправі «Удар м'яча на дальність» – 17,7 % та у вправі з оцінки швидкісної (спеціальної) витривалості в тесті «Човниковий біг 7x50 м» – 9,8 %.

Необхідно відзначити низькі показники та темпи приросту в розвитку швидкісних здібностей у всіх групах і низький приріст, виявлений у вправі «Бумеранг» в експериментальній групі – 5,3 % та слаломне ведення м'яча у контрольній групі – 4,2 %.

Оптимальний обсяг специфічних контрольних тестів, що використаний для оцінки спеціальних рухових здібностей учнів, й відобразив рівень

фізичної підготовленості та виявив їх динаміку в період дослідження. Такі рухові здібності, як швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, в тому числі точність рухових дій, розвиток і вдосконалення яких є для футболістів необхідним, повинні піддаватися систематичному комплексному контролю два – три рази на рік.

У цілому, виявлені темпи приросту в спеціальній підготовці, які реєструвалися за останній рік педагогічного дослідження, цілком задовольняють вимогам підготовки футболістів, враховуючи не найкращі умови, наявні для їх розвитку. Отримані дані можуть свідчити про правильний шлях у реалізації розробленої методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів.

Важливим показником у розвитку спеціальних здібностей в підлітковому віці є об'єктивна оцінка швидкісних та координаційних здібностей.

Вони пов'язані з точними руховими діями, які представляють певну складність їх оцінки. Дана складність може бути пов'язана з попередньо набутим руховим досвідом у сфері сімейного фізичного виховання. Ці компоненти особливо показові в ігрових ситуаціях. Тому важливо не упустити періоди їх сприятливого розвитку й вдосконалення.

Низький рівень результатів у вправах швидкісного характеру ми відносимо саме на відсутність такого рухового досвіду. Навчання за експериментальною методикою не дало бажаного результату в розвитку цієї здібності за невеликої кількості часу на навчання. Тому потрібно збільшувати кількість занять на тиждень із трьох до чотирьох разів.

Професійний висновок про досягнутий рівень розвитку вище зазначених спеціальних здібностей (показників технічної підготовленості) потребує дублювання результатів тестування через певний час навчально-тренувальних занять. Тільки в цьому випадку можна буде стверджувати про

правильність підбору засобів, методів і методик навчання, доброму методичного забезпечення освітнього процесу з футболу.

Отримані показники розвитку рухових здібностей учнів дозволяють створити єдину систему оцінок (див. табл. 3.8), завдяки якій у подальшому може представлятися інтерес при розробці оціночних шкал (індивідуальні тести) як орієнтири у процесі занять з футболу та спортивного вдосконалення майбутніх спортсменів з футболу.

Також наприкінці дослідження були проведені залікові змагальні зустрічі між двома командами контрольної та експериментальної груп. Загальна кількість учасників у двох командах ЕГ і КГ була по 25 учнів. Було проведено дві гри, за результатами яких було виявлено динаміку покращення техніко-тактичних дій учнів ЕГ.

Таким чином, можна зробити висновок, що в учнів ЕГ процес навчання щодо ігрових особливостей футболу здійснюється інтенсивно завдяки методиці навчання з використанням інноваційних технологій.

### **3.5. Практичні рекомендації щодо впровадження методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій**

На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними є питання гармонійно розвинутої та фізично досконалої особистості. Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку.

Проведені експериментальні дослідження дозволяють зробити наступні практичні рекомендації.

Експериментальна методика розрахована на учнів 8–9 класів ЗНЗ, які вже мають певний досвід рухової діяльності та бажання набути додаткові



необхідні знання, уміння та навички з інших видів рухової активності. Це забезпечить кращий розвиток рухових здібностей та покращить стан здоров'я.

Завдання експериментальних занять з футболу визначаються змістом та їх спрямованістю. До основних завдань слід віднести:

- розвиток рухових здібностей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності;
- підвищення мотивації до занять фізичними вправами;
- підвищення рівня рухової активності;
- покращення здоров'я в цілому.

Основний зміст розробленої методики складається з теоретичних, практичних і самостійних занять, форм організації контролю за навчанням учнів 8–9 класів ЗНЗ.

Метою практичних занять є опанування техніки окремих рухів і вправ, підвищення рівня функціональних і рухових можливостей, оволодіння уміннями й навичками в проведенні занять різної спрямованості, а також активізація творчої пізнавальної діяльності у сфері фізичної культури. Практичні заняття розглядають питання, які стосуються аналізу різних методик навчання, техніки та тактики виконання спеціальних футбольних вправ, методики побудови занять з футболу тощо.

Контрольні заняття дають можливість виявляти поточну, оперативну й підсумкову інформацію про ступінь оволодіння вивченими практичними уміннями, опанування методами самоконтролю і методикою побудови комплексів певних вправ.

Самостійні заняття включають роботу на комп'ютері, перегляд й аналіз відеоматеріалів; розробку серій або комплексів вправ табати та скіпінгу, комбінованих занять з цих видів; самоконтроль на заняттях фізичними вправами певної направленості.

Тому необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

1. В процесі пропаганди занять фізичною культурою і спортом серед дитячого населення України слід посилатися на підтримку батьків і викладачів, які самі ведуть здоровий спосіб життя та позитивно оцінюють перспективу занять дітей різними видами рухової діяльності.

2. По ходу організації занять фізичною культурою і спортом у різних кліматичних зонах України потрібно враховувати існуючі розходження фізичного стану дітей і молоді. В цьому випадку потрібно провести певні дослідження впровадження нових систем і методик навчання, та їх обґрунтування.

3. Вибір системи засобів, що використовуються для оцінки фізичного стану учнів 8–9 класів і перспективності в конкретному виді рухової активності (зокрема, у футболі), повинен включати вправи, що направлені на виявлення загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, динаміку, оцінку фізичного розвитку та функціональної підготовленості. В якості засобів перевірки базових рухових здібностей при дослідженні їх розвитку доцільно використовувати: біг 30 м, човниковий біг 4x10 м, біг 10x10 м по периметру квадрата, безперервний біг 6 хв, стрибок у довжину з місця, кидок набивного м'яча (2 кг).

4. На другому етапі організації занять футболі доцільно використовувати біг 10 м з місця, ведення м'яча та виконання слалому з ним, удар по м'ячу на дальність, човниковий біг 7x50 м, кидок набивного м'яча (2 кг).

5. Обґрунтовані в дослідженні інноваційні технології дозволяють при їх застосуванні виділити тестові профілі та на їх основі диференціювати вплив на формування рухових здібностей учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Це дозволить покращити мотивацію до занять фізичною культурою, зміцнити здоров'я та вдосконалити рухові здібності учнівської молоді.

6. Для засвоєння методики формування рухових здібностей учнів ЗНЗ на заняттях з футболу була розроблена спеціальна програма занять.

**3.5.1. Зміст програми навчальних занять з футболу «Футбол дітям» для учнів 8–9 класів.** Програма розрахована на 102 години за рік та складається з шести розділів (табл. 3.10).

*Таблиця 3.10*

**Тематичне планування занять з футболу учнів 8–9 класів  
з визначенням основних видів освітньої діяльності**

№ п/п	Види діяльності	Рік навчання	
		8 клас	9 клас
<b>Розділ 1. Теоретичні основи знань з фізичної культури і спорту.</b>		1	1
<b>Розділ 2. Охорони праці і техніка безпеки на уроках фізичної культури і заняттях спортом.</b>		1	1
<b>Розділ 3. Загальна фізична підготовка.</b>		15	15
<b>Розділ 4. Спеціальна фізична підготовка.</b>			
1	Загальна спеціальна підготовка	20	20
2	Скіпінг	16	16
3	Методика Табата	7	17
<b>Розділ 5. Техніко-тактична підготовка.</b>			
1	Технічна підготовка	5	5
2	Тактична підготовка	5	5
3	Робота на спеціальних тренажерах	25	15
<b>Розділ 6. Контроль та самоконтроль.</b>			
1	Контрольні та тестові вправи	1	1
2	Комп'ютерна навчальна програма	1	1
3	Ігрова та змагальна діяльність	5	5
<b>Всього годин</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

Розділи програми «Футбол дітям» наступні:

1. Теоретичні основи знань з фізичної культури і спорту.

2. Охорони праці та техніка безпеки на уроках фізичної культури і заняттях спортом.

3. Загальна фізична підготовка.

4. Спеціальна фізична підготовка.

5. Техніко-тактична підготовка.

6. Контроль і самоконтроль.

У розділі «Теоретичні основи знань з фізичної культури і спорту» представлено матеріал для розвитку пізнавальної активності учнів, відомості про історію фізичної культури, основних напрямках розвитку фізичної культури в сучасному суспільстві, про форми організації активного дозвілля, способах рухової (фізкультурної) діяльності та зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту, основні поняття фізичної та спортивної підготовки, фізичного розвитку, особливостей організації та проведення самостійних занять фізичними вправами, правила контролю та самоконтролю, особливості оцінки ефективності занять фізичною культурою.

У розділі «Загальна фізична підготовка» міститься матеріал, який формує у учнів 8–9 класів загальну культуру рухів, зміцнює здоров'я, сприяє розвитку та вдосконаленню умінь і навичок, розвиває основні рухові здібності.

У розділі «Спеціальна фізична підготовка» представлено матеріал з рекомендаціями використання фізичних вправ ігрового характеру, що розвивають кондиційні здібності учнів 8–9 класів.

У цьому розділі використовуються вправи аеробіки – методика «Табата» та вправи скіпінгу, що сприяють цілеспрямованому розвитку основних рухових здібностей учнів.

Розділ «Техніко-тактична підготовка» включає зміст різних засобів фізичної культури, що спрямовані на формування і розвиток життєвоважливих рухових навичок і умінь, широкий спектр ігор і завдань сприяють всебічному розвитку учнів 8–9 класів. Ігри з різними предметами

та без них, вправи на спеціальних тренажерах, спрямовані на розвиток уміння орієнтуватися в просторі, формування дитячого колективу, розвиток вольових і моральних здібностей, вдосконалення рухових навичок учнів.

У розділі «Контроль і самоконтроль» міститься підбір вправ, виконання яких дозволяє вчителю визначити ступінь засвоєння навчального матеріалу та рівень фізичного розвитку й підготовленості учнів. В цьому розділі програми застосовується спеціальна навчальна комп'ютерна програма, яка допомагає виявити помилки при навчанні футбольним вправам, кидкам, дозволяють здійснити самоконтроль рівня підготовленості учнів.

Протягом всього навчального року проводиться ігрова діяльність на заняттях з футболу з учнями 8–9 класів. А наприкінці навчального року проводяться змагальні ігри на виявлення показників рухових здібностей учнів і кращих гравців команди.

Метою реалізації програми є досягнення учнями 8–9 класів особистісних, міжпредметних і предметних результатів за допомогою формування пізнавальних, регулятивних і комунікативних універсальних навчальних дій на основі засвоєння фізкультурної діяльності.

### **Очікувані результати вивчення програми:**

Після закінчення основної загальної освіти учні повинні:

- вміти розкривати теоретичні відомості, що їм викладалися;
- визначати основні напрямки розвитку фізичної культури в суспільстві,
- вміти використовувати різноманітні форми та види фізкультурної діяльності для організації здорового способу життя, активного відпочинку та дозвілля;
- володіти сучасними технологіями зміцнення та збереження здоров'я, підтримки працездатності, профілактики попередження захворювань;

- володіти основними способами самоконтролю індивідуальних показників здоров'я, розумової і фізичної працездатності, фізичного розвитку і рухових здібностей;

- володіти фізичними вправами різної функціональної спрямованості, використання їх в режимі навчальної та виробничої діяльності з метою профілактики перевтоми і збереження високої працездатності;

- володіти технічними прийомами та руховими діями в футболі, активне застосування їх в ігровій та змагальній діяльності.

**3.5.2. Організація та проведення самостійних занять з учнями 8–9 класів.** Тематичне планування таких занять включало наступні підрозділи:

Організація і планування самостійних занять фізичними вправами. Складання індивідуальних комплексів для проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, фізкультпауз. Навчання вмінню вести спостереження за своїм здоров'ям і індивідуальними показниками фізичної підготовленості. Підбір фізичних вправ для розвитку різних рухових здібностей. Правила підбору вправ, визначення послідовності їх виконання, дозування. Самостійні заняття з розвитку рухових здібностей. організація дозвілля засобами фізичної культури і спорту. Самоспостереження і самоконтроль за індивідуальним розвитком. Оцінка ефективності занять фізкультурно-оздоровчої діяльності.

*Учні повинні вміти:* використовувати різні дії рухової активності в ігровій та змагальній діяльності, скласти індивідуальний план занять фізичною культурою, вимірювати індивідуальні показники довжини і ваги тіла, порівнювати їх зі стандартними значеннями і визначати частоту серцевих скорочень. Знати комплекси вправ для формування рухових здібностей з урахуванням індивідуальних особностей учнів. Самостійно засвоювати вправи з різною оздоровчою спрямованістю (вправи табати та скіпінгу) і скласти відповідні комплекси, підбирати дозування вправ

відповідно до індивідуальних особливостей розвитку та функціонального стану. Використовувати спеціальну навчальну комп'ютерну програму для самовдосконалення та контролю розвитку рухових здібностей.

**3.5.3. Педагогічний контроль** відбувається відповідно особливостям розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів (табл. 3.11). В цьому віці рекомендується виховання швидкісно-силових здібностей, сили, загальної витривалості.

*Таблиця 3.11*

**Визначення інтегрального рівня підготовленості, бали**

Рівень підготовленості	Оцінка	Кіл-ть контрольних випробувань (тестів)					
		2	3	4	5	6	7
Дуже високий	відмінно	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28	35-32
Високий	добре	8-7	13-11	17-15	22-18	27-21	31-25
Вище середнього	помірно	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15	24-18
Середній	задовільно	4-3	7-5	10-7	12-9	14-10	17-11
Нижче середнього	незадовільно	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6	10-7
Низький	погано	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0

Швидкість підвищується головним чином завдяки зростанню швидкісно-силових здібностей і м'язової системи. Застосовуються стрибки, багатоскоки, швидкі стрибки та вистрибування, метання, змінні прискорення в бігу. Кожна вправа повторюється короткочасно (8–10 разів, по 10–15 с) у вигляді декількох серій з інтервалом відпочинку 2–3 хв.

Для виховання сили застосовуються швидкісно-силові вправи і вправи з обтяженням до 50 % власної ваги. Для виховання витривалості слід використовувати кросовий біг в рівномірному і змінному темпі з поступовим

збільшенням довжини дистанції до 2–3,5 км, повторний біг на відрізках 30, 40, 50 м з короткими інтервалами відпочинку (15–30 с), рухливі та спортивні гри, серійне виконання бігових і ігрових вправ (робота субмаксимальної потужності не більше 30–40 с з частотою пульсу 160–170 уд.·хв<sup>-1</sup>, кількість повторень в серії 4–6, кількість серій 2–3 з інтервалами відпочинку 1,5–2,5 хв).

Контроль учнів відбувається за сумою балів, набраних за всіма видами підготовки (ЗФП, СФП, ТТП), тобто оцінюється інтегральний рівень підготовленості учнів (табл. 3.10).

Оперативний контроль проводиться для визначення підготовленості учнів у період відновлення навчання після тривалої перерви або як попередня перевірка рухових умінь, навичок і рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей.

Поточний контроль проводиться для визначення ступеня рішення учнями кожного конкретного навчального завдання або як спеціальна організована перевірка рухового вміння виконати рухову дію в повному обсязі вивчених технічних вимог після етапу поглибленого розучування.

Етапний контроль – проводиться для визначення ступеня зміни фізичного розвитку, загальної, спеціальної та техніко-тактичної підготовленості учнів на початок і кінець навчального року з урахуванням індивідуальних особливостей темпів біологічного розвитку. Результати етапного контролю дають можливість оцінити діяльність викладача і учнів протягом навчального року.

Якщо відсутня позитивна динаміка рівня підготовленості учнів 8–9 класів (табл. 3.12), то необхідно проаналізувати відвідування занять учнями, причини їх відсутності на заняттях, правильність складання тематичного плану і його фактичне виконання, матеріально-технічні забезпечення, умови проведення занять.



Таблиця 3.12

**Динаміка рівня фізичної підготовленості учнів 8–9 класів, бали**

Зміна рівня фізичної підготовленості	Кількість досліджуваних показників					
	2	3	4	5	6	7
Істотне підвищення	+3	+4	+6	+8	+9	+10
Підвищення	+2	+3	+4	+5	+6	+7
Змін не відбулося	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+6,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99
Зменшення	-2	-3	-4	-5	-6	-7
Істотне зменшення	-3	-4	-6	-8	-9	-10

**Висновки до третього розділу**

1. В експериментальній методиці було застосовано комплексний вплив сучасних методик скіпінгу, «Табата», спеціальних футбольних тренажерів і комп'ютерної програми на формування та розвиток рухових здібностей учнів 8–9 класів. Кожен розділ цієї методики має свої засоби і методи, які застосовуються в різних формах організації занять.

2. Інноваційною особливістю експериментальної методики була розробка та впровадження спеціальної річної програми занять, що включала використання комплексів вправ скіпінгу, методики «Табата», спеціальних футбольних тренажерів і комп'ютерної програми.

Навчальна комп'ютерна програма «М'яч» реалізовувала одне з найбільш перспективних застосувань нових інноваційних технологій у викладанні та вивченні предмету «Фізична культура» в учнів 8–9 класів (використання її протягом 15 хв на одному із занять на тиждень). Вони дозволили якісно дати ілюстрації найважливіших понять курсу, технік виконання вправ і тактик гри у футбол в порівнянні з традиційними методами навчання. Цим учні експериментальної групи підвищують

наочність, активізують пізнавальну діяльність, вчать сполучати механізми вербально-логічного й образного мислення.

Впровадження в навчання спеціальних футбольних тренажерів зробили заняття з футболу найбільш цікавими для учнів експериментальної групи, а також дали змогу вдосконалювати техніку виконання спеціальних елементів, вправ, кидків та ударів по м'ячу.

Застосування на уроках методик з інших видів спорту (скіпінг, методика «Табата») дало можливість урізноманітнити певні частини уроку з фізичної культури (підготовчу, основну, заключну), розвивати та вдосконалювати рухові здібності учнів, підвищити мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Отже, використання на заняттях з футболу даних інноваційних технологій дає змогу:

- самостійно розібрати матеріал, використовуючи підказки і текстові довідники;
- проводити контроль успішності учнів;
- скласти індивідуальну програму навчання для кожного учня;
- навчити володіти ефективними готовими програмами, що дозволяють вирішувати різні завдання;
- підвищити інтерес і мотивацію до занять фізичними вправами;
- підвищити рівень розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів.

Під час формувального експерименту було використано самостійні заняття. Учні були розподілені на групи, що сприяло підвищенню відповідальності та звітності за виконання завдань, озброєнню учнів навичками організації самостійних занять і контролю за фізичним навантаженням.

3. В розробленій методиці були враховані інтереси учнів 8–9 класів до визначеної рухової активності, що підвищило мотивацію до занять з фізичної культури та сприяло ефективному впливу даних засобів для формування та

розвитку рухових здібностей досліджуваних учнів. Результати формувального етапу педагогічного експеримента за розробленою методикою довели її ефективність. Під час проведення дослідження виявлено позитивну динаміку змін досліджуваних показників функціонального стану та фізичної підготовленості учнів 8–9 класів експериментальної групи.

4. Динаміка подібних показників у контрольній групі була незначно вираженою, хоча й мала тенденцію до підвищення. В учнів ЕГ процес навчання щодо ігрових особливостей футболу здійснюється більш інтенсивно завдяки методиці навчання з використанням інноваційних технологій (використання вправ скіпінгу, методики «Табата», спеціальних футбольних тренажерів та комп'ютерної програми «М'яч»). Одержані результати доповнюють сучасні наукові уявлення про систему теоретико-методичних знань щодо використання інноваційних методів у процесі занять футболу учнів 8–9 класів. Отже, подальшого вивчення потребують можливості розроблення спеціального програмного забезпечення, застосування інноваційних методик на заняттях фізичного виховання в закладах вищої освіти, а також методика фахової підготовки майбутніх учителів до впровадження цих методів.

5. На основі отриманих даних за досліджуваний період були надані практичні рекомендації щодо поліпшення розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів ЗНЗ на заняттях з футболу. Розроблену методику навчання можна рекомендувати для подальшого використання на уроках із фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів з метою формування рухових здібностей та підвищення мотивації до занять.

Основні результати дослідної роботи, що подані в розділі 3, опубліковано в наукових працях автора [14; 21; 22; 25; 34; 37; 38; 40; 41; 43; 44; 135].

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення матеріалів літературних джерел, практичного досвіду фахівців, результатів власних досліджень та запропоновано новий підхід до розв'язання наукової проблеми формування рухових здібностей учнів 8–9 класів. Проблему розв'язано шляхом обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів із використанням інноваційних технологій у процесі занять футболом.

1. З'ясовано стан дослідження педагогічної проблеми навчання фізичним вправам учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Ретроспективний аналіз спеціальної та наукової літератури засвідчує, що система фізичного виховання в школі не спроможна вирішити питання формування та вдосконалення рухових здібностей. Нагальної потреби в удосконаленні набула навчальна програма з фізичної культури. На заняттях фізичної культури (зокрема, на заняттях футболом) необхідно використовувати інноваційні оздоровчі програми та методики навчання для визначення розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. За період навчання в загальноосвітньому навчальному закладі визначена низька динаміка показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів. виправити таке положення уявляється можливим лише за умови правильного підбору найбільш ефективних методів, засобів і форм навчання залежно від вікових та фізіологічних особливостей організму учнів, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Освітній процес з футболу потребує особливої спеціалізованої підготовки, а це можливо тільки з використанням інноваційних технологій.

3. Результати річного порівняльного педагогічного експерименту дозволили виявити ефективність використання програми занять з футболу «Футбол дітям» для учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що включає 60 % специфічних і 40 % неспецифічних засобів. Застосування обґрунтованої програми протягом року забезпечило значну перевагу в учнів ЕГ над учнями КГ, зокрема в показниках фізичної підготовленості – від 0,6 % до 4 % та функціональних можливостей організму – від 6,8 % до 44,2 %;

4. У процесі формування педагогічного експерименту виявлено ступінь позитивного впливу інноваційних технологій на процес навчання учнів футболу. За час проведення педагогічного експерименту достовірно покращилися показники функціонального стану учнів експериментальної групи ( $p < 0,001$ ). Так, життєва ємність легенів – на 33,2 %; частота серцевих скорочень у стані спокою – на 10,8 %; час максимальної затримки дихання – на 40 %; частота серцевих скорочень після навантаження – на 7 %. Також достовірно зросли показники фізичної підготовленості учнів ( $p < 0,05$ ): сили – на 4 %; витривалості – на 1,5 %; спритності – на 1,2 %; швидкості – на 0,6 % та 3,3 %; швидкісно-силових якостей – на 1,9 %. Низький рівень результатів у вправах швидкісного характеру виявився за відсутності достатнього рухового досвіду і за невеликої кількості часу на навчання учнів. Тому потрібно збільшувати кількість занять на тиждень із трьох до чотирьох разів.

5. Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів із використанням інноваційних технологій у процесі занять футболом, модель якої у наступному: тестування вихідних рівнів фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану організму учнів 8–9 класів; виконання базової навчальної програми занять, що включає 55 % специфічних і 45 % неспецифічних засобів три рази на тиждень; тестування рівнів фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів після закінчення першого року занять з футболу; виконання річної програми

занять «Футбол дітям» із використанням комп'ютерної навчальної програми «М'яч» один раз на тиждень по 15 хв і комплексів вправ скіпінгу, методики «Табата» та спеціальних футбольних тренажерів три рази на тиждень, складеної на основі порівняння одержаних результатів тестування з розробленими характеристиками зазначених показників; тестування показників фізичної, технічної підготовленості та функціональних можливостей учнів 8–9 класів після другого року занять з футболу; проведення залікових змагальних ігор. Визначено ефективність розробленої методики, яка засвідчує достовірне покращення показників фізичної підготовленості учнів 8–9 класів.

Проведене дослідження не вичерпує всього кола питань, пов'язаних із навчанням учнів 8–9 класів футболу з використанням інноваційних технологій. Подальшої розробки та обґрунтування потребують виявлення оптимальних співвідношень часу на вдосконалення техніко-тактичної та теоретичної підготовленості учнів середніх класів із використанням інноваційних технологій, обґрунтування обсягів застосування інноваційних технологій у мікроциклах і мезоциклах під час підготовки до змагань з футболу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Б. Особенности физиологической реакции организма футболистов 10–12 лет на выполнение упражнений с использованием различных методов тренировок / А. Б. Абдула, С. И. Лебедев // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 1. – С. 3–7.
2. Абышов Н. А. Из опыта интерактивного обучения с использованием компьютера / Н. А. Абышов // Химия в школе. – 2011. – № 2. – С. 22 – 25.
3. Алиев С. Г. Мини-футбол : учебник / С. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 549 с.
4. Анохин П. А. Очерки по физиологии функциональных систем / П. А. Анохин. – Москва : Наука, 1975. – 447 с.
5. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібн. для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Київ : Вид-во НУА, 2010. – 32 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
7. Бати Мола Дейоу. Функциональное состояние организма юных спортсменов : эндогенные факторы риска и текущий медико-биологический контроль (на примере футбола) : автореф. ... дис. канд. биол. н. / Бати Мола Дейоу. – Краснодар, 2005. – 19 с.
8. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Галина Василівна Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
9. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

10. Берестецкая И. Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе / И. Ю. Берестецкая, И. Ю. Окунская // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 81–86.

11. Бизин В. П. Технические средства обучения двигательным действиям / В. П. Бизин. – Харьков : ХаГИФК, 2000. – 13 с.

12. Богданец В. В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7–10 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Валерий Владимирович Богданец. – Смоленск, 2005. – 149 с.

13. Бойко В. В. Скиппинг как форма физической рекреации (roope-skippping) : метод. указания по проведению практических занятий / В. В. Бойко. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2011. – Ч. 1. – 52 с.

14. Бойченко А. В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання / А. В. Бойченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К(45)14. – С. 121–124.

15. Бойченко А. В. Влияние занятий футболом с использованием технических средств на физическое состояние учеников 8–9 классов / А. В. Бойченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей. XI Міжнарод. наук. конф, БДГУ ім. В. Г. Шухова. – Харьков-Белгород-Москва, 2015. – Ч. 2. – С. 23–28.

16. Бойченко А. В. Використання інноваційних методик у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. В. Бойченко // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць IX міжнар. наук.-практ. конф. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 46–49.



17. Бойченко А. В. Використання інформаційних технологій в галузі фізичного виховання / А. В. Бойченко // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матеріали V Міжнарод. наук.-практ. конф. факультету фіз. вих. – Харків, 2016. – С. 110–112.

18. Бойченко А. В. Дослідження організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх шкіл / А. В. Бойченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – Вип. 136, Т. 4. – С. 20–22.

19. Бойченко А. В. Організація занять із фізичного виховання студентів / А. В. Бойченко // Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах : актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення : матеріали Всеукр. науково-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2013. – С. 32–33.

20. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол : навч.-метод. посіб. / А. В. Бойченко. – Харків: ХГПА, 2016. – 118 с.

21. Бойченко А. В. Применение специальных тренажеров на занятиях по футболу у школьников средних классов / А. В. Бойченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : матеріали X Міжнарод. наук. конф., присвячен. 60-річчю БДГУ імені В. Г. Шухова. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2014. – С. 31–36.

22. Бойченко А. В. Разработка и реализация оздоровительной программы с элементами футбола для уроков физической культуры учеников средних классов учебных заведений разного типа / А. В. Бойченко // Фізична культура: теорія і практика. Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури. – Полтава : Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка, 2016. – № 3. – С. 17–22.

23. Бойченко А. В. Формування культури здоров'я майбутнього викладача фізичної культури / А. В. Бойченко // Наукові записки кафедри педагогіки. – Харків : ХГПА, 2012. – С. 116–123.

24. Бойченко А. В. Формування педагогічної компетентності майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ / А. В. Бойченко // *Pedagogika. Teoria. Praktyka.* – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. – Р. 54–55.

25. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11–14 років / А. В. Бойченко // *ScienceRise.* – № 4/1(3). – 2014. – С. 61–66.

26. Бойченко А. В. Технічні засоби навчання як ефективний інструмент патріотичного виховання школярів / А. В. Бойченко, О. О. Драган, Г. М. Брославська // *Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні доміанти та тенденції : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* – Харків, 2016. – С. 48–50.

27. Бойченко А. В. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність студентів / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, І. В. Ремзі // *Проблеми інженерно-педагогічної освіти.* – Харків, 2011. – С. 311–315.

28. Бойченко А. В. Педагогічна культура вчителя як основа його професійної компетентності / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, А. М. Доценко // *Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторній роботі : матеріали наук.-практ. конф.* – Харків : ХГПА, 2012. – С. 48–49.

29. Бойченко А. В. Самостійна робота студентів. Розвиток фізичних якостей : метод. рекомен. / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, І. В. Ремзі. – Харків: ХГПШ, 2011. – 54 с.

30. Бойченко А. В. Фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в сім'ї : навчал. посіб. / А. В. Бойченко, В. М. Малєєв, Ю. В. Ніцевич. – Харків: ХГПА, 2013. – 64 с.

31. Бойченко А. В. Формування педагогічних компетентностей майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ / А. В. Бойченко, Г. Б. Носкова // Компетентісно-орієнтований підхід до освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2014. – С. 23–24.

32. Бойченко А. В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8 – 9 класів в умовах модернізації уроків футболу / А. В. Бойченко, А. В. Осіпцов // Духовність особистості: методологія, теорія і практика / Гол. редактор Г. П. Шевченко. – Вип. 5 (80). – Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 21–29.

33. Бойченко А. В. Збереження та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної культури та спорту / А. В. Бойченко, Д. В. Сичов, Д. М. Водолазький // Фізичне виховання студентів як запорука формування моральності та здоров'я нації : матеріали наук.-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2011. – С. 54–57.

34. Бойченко А. В. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами підготовки / А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – № 4 (301). – 2016. – С. 73–81.

35. Бойченко А. В. Оптимізація навчального процесу майбутніх фахівців фізичної культури у вищій школі / А. В. Бойченко, В. Х. Фоменко, І. В. Ремзі // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : матеріали наук.-практ. конф. – Харків, 2011. – С. 164–167.

36. Бойченко А. В. Креативність майбутнього педагога фізичного виховання в контексті професійно-педагогічного зростання / А. В. Бойченко,

В. Ю. Чалий // Формування професійної культури майбутніх педагогів в умовах модернізації освіти : матеріали наук.-практ. конф. – Харків, 2012. – С. 46–48.

37. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 33–35.

38. Бойченко А. В. Заняття з футболу школярів середніх класів на основі спеціальних тренажерів / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я націй у сучасних умовах: зб. наук. ст. Міжнарод. наук. конф. / За заг. ред. проф. Г. М. Максименко. – Луганськ, 2014. – С. 67–70.

39. Бойченко А. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : матеріали II наук.-практ. конф. – Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2016. – С. 17–19.

40. Бойченко А. В. Новая оздоровительная программа для уроков физической культуры с элементами футбола для учеников 8–9 классов / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх навчальних школах : зб. наук. праць. – Запоріжжя : ЗПУ, 2016. – Вип. 47 (100). – С. 220–224.

41. Бойченко А. В. Сенситивные периоды становления технического мастерства юных футболистов в процессе их технической подготовки / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2016. – Вип. 1. – С. 247–250.

42. Бойченко А. В. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – Вип. 4 (74)16. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 133–136.

43. Бойченко А. В. Совершенствование тренировочного процесса на основе элементов конфронтационного обучения нападающих в футболе / А. В. Бойченко, О. М. Школа, О. А. Суровов // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. – Вип. 129, Т. 4. – С. 177–180.

44. Бойченко А. В. Самостійна робота студентів при засвоєнні програми з фізичного виховання : метод. вказівки для студентів I–V курсів / А. В. Бойченко, О. М. Школа, О. В. Фоменко та ін. / За заг. ред. О. М. Школи. – Харків, 2014. – 74 с.

45. Бойченко А. В. Деякі аспекти роботи інструктора зі спорту в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // *Pedagogika. Teoria. Praktyka.* – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. – Р. 113–115.

46. Бойченко А. В. Игровые виды двигательной активности как способ повышения мотивации ученической и студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Бойченко, Е. Н. Школа, А. Г. Шалепя // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – № 3 (308). – 2017. – С. 134–138.

47. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід як основа модернізації сучасної освіти / Ю. Д. Бойчук // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти. – Чернівці : Черемош. – С. 130–135.

48. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособ. / В. В. Варюшин. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 112 с.

49. Васильчук А. Г. Науково-методичні основи програмованого навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу) / А. Г. Васильчук // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків : ТОВ «ОВС», 2003. – № 3. – С. 21–26.

50. Васьков Ю. В. Инновационные подходы в организации учебного процесса учащихся общеобразовательных школ / Ю. В. Васьков // Физическое воспитание студентов / За гл. ред. С. С. Ермакова. – 2012. – № 1. – С. 24–29.

51. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка) : учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Академия, 2002. – 416 с.

52. Ворона В. В. Мотивація школярів 5 – 9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період / В. В. Ворона // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали VI Всеукр. наук. конф. / За ред. О. М. Худолія. – Харків : «ОВС», 2010. – 63 с.

53. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

54. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – Киев : Здоровье, 1981. – 212 с.

55. Галюза С. С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Сергій Сергійович Галюза. – Луганськ, 2013. – 20 с.

56. Галюза С. С. Теоретико-методические особенности проведения занятий футболом со студентками университетов / С. С. Галюза // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – 136 с.

57. Годик М. А. Контроль и управление нагрузками в футболе / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 124 с.

58. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх : монография / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – Москва : Советский спорт, 2010. – 366 с.

59. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Terra-спорт: Олимпия Press, 2006. – 271 с.

60. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М. С. Гончаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – Вип.12. – С. 39–43.

61. Гончаренко М. С. Исследование влияния оздоровительного комплекса физических упражнений «анжелетика» на функциональное состояние организма человека / М. С. Гончаренко, А. В. Мельникова, А. А. Беззубова, И. М. Миргород // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. – С. 91–93.

62. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (3). – С. 97–101.

63. Грибан Г. П. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан, В. П. Краснов, В. Є. Осипенко, В. І. Айунц // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 143. – С. 8–10.

64. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія :

Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. – Вип. 118, Т. 1. – С. 88–93.

65. Губа В. П. Интегральный подход в комплексном контроле функционального состояния юных футболистов // В. П. Губа, А. В. Антипов, В. В. Маринич // Теория и практика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 2014. – № 4. – С. 30–35.

66. Губа В. П. Комплексный подход интегральной физической подготовленности футболистов / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – Москва : Советский спорт, 2015. – 282 с.

67. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб, пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

68. Дмор С. М. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Дмор Самер Маджед Мохаммед; Луганський нац. університ імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2014. – 22 с.

69. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти від 25.05.98 № 188.

70. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №3. – С. 29–31.

71. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ : Наук.-метод. комітет Федерації футболу України, 2001. – 62 с.

72. Ермаков С. С. Компьютерные программы в спортивных играх / С. С. Ермаков. – Харьков : ХХПИ, 1996. – 140 с.



73. Єрмаков С. С. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів / С. С. Єрмаков, М. О. Носко, В. М. Маслов, Л. Г. Гришко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. – Вип. 139(1). – С. 66–69.

74. Жамардй В. О. Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К1 (70) 16. – С. 377–380.

75. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01 / Святослав Святославович Коваль. – Харків, 2010. – 26 с.

76. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуального подхода в спорте / Ж. Л. Козина, С. С. Єрмаков, М. Цеслицка. – Быдгощ, 2014. – 396 с.

77. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 300 с.

78. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воройов, Г. В. Безверхня. – Київ: Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.

79. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. : учеб. для студ. ВУЗов физ. восп. и сп. / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит-ра, 2003. – 391 с.

80. Кузнецов О. М. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні дівчат старшого шкільного віку / О. М. Кузнецова //

Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі ФКіС. – Вип. 8 : у 4 т. – Львів, 2004. Т. 3. – С. 184–188.

81. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

82. Лисенчук Г. А. Футбол : учебник для студентов высших учебных заведений / Г. А. Лисенчук, В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 296 с.

83. Лях В. И. Координационная тренировка в футболе / В. И. Лях, З. Витковски. – Москва : Советский спорт, 2010. – 216 с.

84. Майорова М. К. Физическое воспитание старших школьников с учетом состояния их вегетативной регуляции / М. К. Майорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – №7(65). – № 7. – С. 43–47.

85. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : монография / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко та ін. – Луганск : Виртуальная реальность, 2011. – 512 с.

86. Максименко И. Г. Исследование эффективности традиционной системы подготовки 6–10-летних школьников, занимающихся футболом / И. Г. Максименко, Самер Маджед Дмор // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 50–54.

87. Максименко І. Г. Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11–14-річних гравців / І. Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / За ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків, 2007. – № 8. – С. 85–88.

88. Максименко І. Г. Основи відбору, навчання та тренування футболістів : посіб. [Електронний ресурс] / І. Г. Максименко. – 75 Мв. – Луганськ : Центр інформ. технологій ЛНПУ імені Тараса Шевченка, 2004. –

1 електрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги : Pentium-266 ; 32 Мб RAM; CD-ROM Windows 98/2000/NT/XP. Назва з екрана.

89. Максименко І. Г. Шкільні уроки футболу : навчальний посіб. / І. Г. Максименко, В. О. Папаїка. – Луганськ : Знання, 2003. – 322 с.

90. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.

91. Міценко О. Комп'ютерні ігри як засіб формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку / О. Міценко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі ФКіС. – Вип. 8 : у 4 т. – Луцьк, 2004. – Т. 3. – С. 235–238.

92. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – 2-ое изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 288 с.

93. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.

94. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Катерина Віталіївна Мулик; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2016. – 40 с.

95. Мулик К. В. Рівень загальної витривалості дітей, які займаються різними видами спортивного туризму / К. В. Мулик, Л. Ю. Безродна // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту, 2017. – С. 167–171.

96. Мусралиев К. И. Соотношение специфических и неспецифических средств подготовки при повышении выносливости юных футболистов : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Каныбек Имашевич Мусралиев; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – Москва, 1984. – 24 с.

97. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804.

98. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – Москва : Советский спорт, 2005. – 229 с.

99. Новокщенов И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов в зависимости от игровой специализации / И. Н. Новокщенов. – Волгоград, 2003. – 137 с.

100. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / Микола Олексійович Носко; Чернігів. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. – Київ, 2003. – 53 с.

101. Овчаренко С. В. Планування навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу в річному циклі підготовки: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Сергій Валентинович Овчаренко. – Київ, 2005. – 23 с.

102. Осіпцов А. В. Виховний потенціал професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді / А. В. Осіпцов, О. М. Школа, В. М. Пристинський, А. О. Житницький // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт // Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – Вип. 147. – Т. 1. – С. 329–337.

103. Осташев П. В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.

104. Перевозник В. І. Особливості побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Володимир Іванович Перевозник. – Харків, 2004. – 24 с.

105. Перепелица П. Е. Оценка креативных способностей футболистов-студентов различной спортивной квалификации на момент их поступления в ВУЗ / П. Е. Перепелица // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – №1. – 140 с.

106. Перепелица П. Є. Побудова тренувального процесу студентських футбольних команд з урахуванням різного рівня підготовленості гравців : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Павло Євгенович Перепелиця. – Дніпропетровськ, 2009. – 19 с.

107. Петренко С. І. Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12 – 14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01 / Сергій Іванович Петренко. – Харків, 2009. – 24 с.

108. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 321 с.

109. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : в 2 кн. : учеб. для тренеров / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Т. 1. – 680 с.

110. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : в 2 кн. : учеб. для тренеров / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Т. 2. – 770 с.

111. Платонов В. Н. Теория и практика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Высшая школа, 1984. – 350 с.

112. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дис. ... канд. пед. н. : 13.00.02 / Дар'я Всеволодівна Пятницька. – Харків, 2017. – 214 с.

113. Пятницька Д. В. Розробка та впровадження методики «Табата» для студентів 1–2 курсів ВНЗ у процесі позааудиторних занять /

Д. В. Пятницька, А. А. Кузнєцова // Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні домінанти та тенденції : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків : ФОП Петров В. В., 2016. – С. 355–358.

114. Родин А. В. Особенности этапного контроля индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / А. В. Родин // Вестник спортивной науки. – № 3. – 2014. – С. 9–12.

115. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. – Киев : Здоров'я, 1988. – 250 с.

116. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11 – 17 років : автореф. дис. ... канд. пед. н. : 13.00.04 / Віктор Петрович Романюк. – Харків, 2007. – 23 с.

117. Рымашевский Г. А. Научно-практический подход к проблеме отбора в футболе : метод. рекомендации / Г. А. Рымашевский, П. М. Прилуцкий, Л. В. Филипович. – Минск : БГУФКС, 2006. – 64 с.

118. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Микола Миколайович Саїнчук. – Київ, 2012. – 24 с.

119. Самер Д. М. С. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9 – 11 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Самер Джаміль Мохамед Саїд. – Київ, 1998. – 16 с.

120. Салман Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Хані Руміє Салман . – Харків, 2006. – 20 с.

121. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх /

Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

122. Селуянов В. Л. Футбол : проблемы физической и технической подготовки / В. Л. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный: Изд. дом «ИНТЕЛЛЕКТИК», 2012. – 160 с.

123. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – Київ : КНТ, 2010. – 776 с.

124. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

125. Сирис П. З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

126. Скрипко А. Д. Технология кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : дис. ... д-ра пед. наук / А. Д. Скрипко. – Москва, 2004. – 390 с.

127. Степаненко В. М. Морфофункціональна та психофізіологічна обумовленість ефективності захисних дій юних футболістів 11–15 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01 / Володимир Михайлович Степаненко. – Київ, 2007. – 23 с.

128. Суоров О. А. Методика інтерактивного навчання спеціальних дисциплін майбутніх вчителів фізичної культури : дис.. ...канд. пед. н. / Олексій Анатоліцович Суоров. – Харків, 2017. – 236 с.

129. Суоров А. А. Футбол в Харьковской гуманитарно-педагогической академии [Электронный ресурс] / А. А. Суоров. Режим доступа : <http://football-hgra.057.ua>. Назва з екрана.

130. Суоров О. А. Перспективи застосування інтерактивних методів у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / О. А. Суоров, Т. С. Бондар // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 17–18, 36.

131. Суоровов О. А. Теорія і методика викладання футболу: збірник лекцій [Електронний ресурс] / ред. О. А. Суоровов. – Харків: ХГПІ, 2011. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Систем. вимоги: Pentium-266 ; 32 Mb RAM ; CD-ROM Windows 98/2000/NT/XP. Назва з титул. екрану..

132. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15–21.

133. Сутула В. О. Щодо сучасних організаційних інновацій у системі фізичного виховання студентської молоді / В. О. Сутула, Л. С. Луценко, О. І. Булгаков та ін. // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. – № 1. – С. 99–106.

134. Таможанская А. В. Влияние занятий футзалом на физическое состояние детей 12 – 13 лет / А. В. Таможанська // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: зб. наук. праць за ред. проф. Г. М. Арзютова. – Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3. – С. 127–130.

135. Таможанская А. В. Влияние секционных занятий мини-футболом на физическую подготовленность студентов 1 – 2 курсов вузов / А. В. Таможанська, А. В. Бойченко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : матеріали X міжнар. наук.-метод. Інтернет конф. – Харків : НАНГУ, 2016. – С. 488–492.

136. Таможанська Г. В. Методика навчання студенток університетів міні-футболу з використанням інформаційних технологій у процесі позааудиторних занять : дис.. ... канд. пед. н. / Ганна Валеріївна Таможанська. – Харків, 2017. – 217 с.

137. Таможанская А. Проблемы здоровья детей и подростков за период независимости Украины / А. Таможанская, А. Денисов, М. Прудникова // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : зб.



наук. праць матеріалів I Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – Вип. 1. – С. 40–45.

138. Таможанська Г. В. Обґрунтування програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів / Г. В. Таможанська, О. М. Школа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / За ред. проф. С. С. Єрмакова. – № 4. – Харків, 2016. – С. 35–41.

139. Ткаченко С. М. Диференційований підхід на уроках фізичної культури з футболу з дівчатами середнього шкільного віку : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 / Сергій Миколайович Ткаченко. – Дніпро, 2017. – 24 с.

140. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.

141. Усаковский Ю. А. Сравнительный анализ объема двигательной деятельности с мячом и без мяча в тренировке различных игровых амплуа юных футболистов 11 – 15 лет / Ю. А. Усаковский, Н. И. Бова // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2013. – № 1. – 88 с.

142. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко, та ін. ; [за заг. ред. О. М. Школи]. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. – 456 с.

143. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

144. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціал. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, О. Є. Бобарико, В. І. Гончаренко [та ін.]. – Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. – 106 с.

145. Футбол : программа для футбольных академий, ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В. П. Губы. – Москва: Человек, 2015. – 208 с.

146. Холодний О. Деякі аспекти вдосконалення процесу фізкультурної освіти школярів / О. Холодний // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. – № 1. – С. 121–123.

147. Холодний О. Формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як основна передумова розвитку здорового суспільства у майбутньому / О. Холодний // Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – С. 306–311.

148. Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов : монография / А. А. Шамардин. – Волгоград, 2009. – 264 с.

149. Школа О. М. Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, О. В. Кабацька // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки: наук. видання. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. – № 4 (301). – С. 173–181.

150. Школа О. М. Вплив занять фізичного виховання з використанням елементів скіпінгу на розвиток рухових якостей студентів / О. М. Школа, Д. В. Пятницька // Розвиток Європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. докторантів, молодих учених та студентів. – Харків, 2017. – С. 2628–2633.

151. Школа О. М. Впровадження системи «Табата» в навчальний процес студентам вищих навчальних закладів / О. М. Школа, А. В. Осіпцов // Проблеми саморозвитку та самовдосконалення особистості в умовах модернізації педагогічної освіти : матеріали Усеукр. наук.-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2017. – С. 321–323.

152. Школа О. М. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів засобами фітнес-аеробіки / О. М. Школа, А. Є. Кондратенко // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матеріали IV відкр. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих. КЗ

«Харківська гуманітарно педагогічна академія» Харківської обласної ради /За заг. ред. О. М. Школи. – Харків : ХГПА, 2015. – 158 с.

153. Школа О. М. Теорія та методика навчання аеробіки : навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова ; За ред. О. М. Школи. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. – 264 с.

154. Ярий Р. О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.02 / Роман Олексійович Ярий. – Харків, 2010. – 25 с.

155. Aboutoïhi S. Football: guide de l'educateur sportif / S. Aboutoïhi. – Paris: Editions Actio, 2006. – 178 p.

156. Amram M. Football: un terrain ideal pour l'education / M. Amram, E. Andusse. – Editions E.S.F, 2002. – 250 p.

157. Calvin Y. Entraîneur de football: la technique, corriger pour progresser / Y. Calvin, J. Waty. – Paris : Editions Actio, 2007. – 194 p.

158. Chmural. Szybkosc w pilce noznej. – AWF Katowice, 2001. – P. 64–69.

159. Guba V. P. Poziom wybranych zdolnoscí koordynacyjnych mlodocianych pilkarzy noznych KSG «Zornik Zabrze» / V. P. Guba, M. Bajdzincki, A. R. Stula // VEDECKE PRACE KVP a VS-2014/ RESEARCHS PAPERS DPP and PA. – 2014. – P. 14.

160. Druz V. A. Individualization factors of students' physical education at modern stage of its realization / V. A. Druz, S. S. Iermakov, G. P. Artemyeva at all // Physical Education Of Students, 2017. – № 21 (1). – P. 10–16.

161. Желязков Ц. Основи на спортната тренировка / Ц. Желязков, Д. Дашева. – София : Гера арт, 2002. – 432 с.

162. Ilnytska G. The impact of combined use of health-improving fitness methods («Pilates»and «Bodyflex») on the level of students' functional and psychophysiologicalcapabilities / G. Ilnytska, Z. Kozina, O. Kavatska at all // Journal of Physical Education and Sport, 2016. – № 1. – P. 234–240.

163. Maksimenko I. Mutate Soccer training foundations / I. Maksimenko. – Amman : Daraltakfa, 2006. – 352 p.
164. Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entraînement des 18 ans et seniors / P. Marseillou. – Paris : Editions Actio, 2002. – 268 p.
165. O. Ivashchenko. Factorial and discriminant analysis as methodological basis of pedagogic control over motor and functional fitness of 14 – 16 year old girls. / O. Ivashchenko, O. Khudolii, T. Yermakova et al // Journal of Physical Education and Sport, 2016. – T. 16. – № 2. – P. 442.
166. Sozanski H. Progresywny i intensywny rozwój karier sportowych: uwarunkowania, specyfika, konsekwencje / H. Sozanski. – Warszawa : PTNKF, 2003. – 258 s.
167. The handbook of physical education / ed. D. Kirk, D. Macdonald, M. O'Sullivan. – London ; Thousand Oaks ; New Delhi : SAGE Publications, 2006. – 838 p.
168. Turpin B. Preparation et entrainement du footballeur / B. Turpin. – Editions Amphora, 2002. – T. 1. – 254 p.
169. Turpin B. Preparation et entrainement du footballeur/ B. Turpin. – Editions Amphora, 2002. – T. 2. – 232 p.
170. Tamozhanskaya A. V. Morphological functional and psychological indicators of 11 – 12 yrs age boys (members of preparatory special health groups of urban and countryside schools) development / A. V. Tamozhanskaya // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 4. – P. 43–50.
171. Tamozhanskaya A. V. Substantiation of time periods of information technologies' application in mini-football trainings of universities' first and second year girl students / A. V. Tamozhanskaya // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2016. – № 5. – P. 46–52.

172. The handbook of physical education / ed. D. Kirk, D. Macdonald, M. O'Sullivan. – London ; Thousand Oaks ; New Delhi : SAGE Publications, 2006. – 838 p.

173. Visentini M. Entraîneur de football: les systemes de jeu en questions – reponses. – Paris : Editions Actio, 2006. – 192 p.

174. Waty J. Football: l'entraîneur amateur entre objectifs et contraintes / J. Waty, Y. Calvin. – Paris : Editions Actio, 2004. – 188 p.

175. Weinberg R. S. Foundations of Sport & Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould // Third Edition. – Human Kinetics, 2003. – 586 p.

## **ДОДАТКИ**

## Додаток А

## Міністерство освіти і науки України

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
для загальноосвітніх навчальних закладів<sup>1</sup> 5–9 класи

## 8 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>наводить приклади</b> визначних спортивних досягнень олімпійців; <b>характеризує</b> цінності олімпізму, <b>називає:</b> ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодowymi та тепловими процедурами; <b>Ціннісний компонент</b> <b>пояснює</b> значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності; <b>характеризує</b> засоби та методи розвитку швидко-силових якостей; <b>Діяльнісний компонент</b> <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидко-силових якостей та методи контролю. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організовувальні вправи; різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гімнастичними</p>	<p><i>Стройові вправи</i>  <i>ходьба; біг; стрибки;</i> <i>загальнорозвивальні вправи;</i></p>

<sup>1</sup> Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>лавами, джгутами);  вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;  повторний біг на відрізках 15–30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;  <b>виконує:</b> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ;  рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;  згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;  вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;  стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами;</p>	<p><i>вправи для формування постави;</i>  <i>вправи для розвитку швидкості;</i>  <i>вправи для розвитку спритності;</i>  <i>вправи для розвитку витривалості;</i>  <i>вправи для розвитку сили;</i>  <i>вправи для розвитку гнучкості;</i>  <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>
<b>Діяльнісний компонент</b>	



<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b>бере участь</b> у спортивних іграх; <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	<i>Спортивні ігри</i>

**9 клас**

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>пояснює</b> основи раціонального харчування; <b>називає:</b> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту; <b>має уявлення</b> про правила домедичної допомоги під час травм; <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; <b>Ціннісний компонент</b> <b>характеризує</b> правила самостійних занять фізичними вправами;</p>	<p>Основи раціонального харчування.  Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.  Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.  Правила самостійних занять фізичними вправами.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> організовувальні вправи, поворот кругом в русі; різновиди ходьби, бігу, стрибків; загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних</p>	<p><i>Стройові вправи;</i> <i>ходьба; біг; стрибки;</i> <i>загальнорозвивальні вправи;</i>  <i>вправи для формування та корекції постави;</i> <i>вправи для розвитку швидкості;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку; <b>виконує:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах</p>	<p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>
<p><b>Діяльнісний компонент бере участь</b> у спортивних іграх</p>	<p><i>Спортивні ігри</i></p>

## Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

### 8 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23

## 9 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
для загальноосвітніх навчальних закладів  
5–9 класи**

**Варіативний модуль  
ФУТБОЛ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів/школярок до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня/учениці.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів/учениць, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання футболу в 5–9 класах застосовують такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів/учениць формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

### 1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію розвитку футболу;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  усвідомлює, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p><b>дотримується</b> правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>	<p>Історія розвитку футболу.  Правила гри у футбол.</p> <p>Правила безпеки на уроках футболу</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує</b> вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> <i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;  <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;  <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <b>володіє фінтами</b> «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;  <b>застосовує:</b> <i>відбирання м'яча,</i> атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання»</p>	<p>нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи;  <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах виконання ігрових вправ;  <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;  <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>елементи гри воротаря:</i> ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів;  <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;  <i>групові дії в нападі:</i> взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
	<i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»; <i>групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції

## 2 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні; <b>володіє</b> знаннями про видатних футболістів України; <b>Ціннісний компонент</b> <b>дотримується</b> правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>дотримується</b> спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу; <b>виконує:</b> стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу	Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів	<i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><b>застосовує:</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою;</p> <p><i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння;</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p>	<p>володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вивчені способи ведення м'яча;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході;</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p><b>здійснює:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;</p> <p><b>визначає</b> місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів)</p>	<p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником</p>

### 3 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>пояснює:</b> значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; <b>наводить приклади</b> профілактики травматизму під час занять футболом; <b>характеризує</b> історію українського футболу;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> <b>дотримується</b> правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу</p>	<p>Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний та ціннісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами</p>	<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
футболу	качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> <i>пересування;</i>  пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому;  <i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;  <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ;  <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з місця і після розбігу;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>пропусканням м'яча;  <i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;  <i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>застосовує:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів);  <b>визначає</b> раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника</p>	<p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається;  <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;  <i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки;  <i>індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;  <i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника</p>

#### 4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b>	

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p><b>володіє</b> знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби;</p> <p><b>характеризує</b> основні поняття арбітражу;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>	<p>Українські та зарубіжні футбольні клуби.</p> <p>Спортивний режим і харчування юного футболіста.</p> <p>Основні поняття арбітражу</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>володіє</b> технікою виконання вправ;</p> <p><b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>	<p>Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i></p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p><i>елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність;</p> <p><b>застосовує:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів);</p> <p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b></p> <p><b>визначає</b> раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів)</p>	<p>взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям</p>

### 5 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b> характеризує міжнародні футбольні організації;</p> <p><b>володіє</b> основними жестами арбітрів;</p> <p><b>називає</b> основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил: гри у футбол;</p>	<p>Основні засади арбітражу.</p> <p>Профілактика травматизму на уроках футболу.</p> <p>Міжнародні футбольні організації</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
безпеки під час уроків футболу	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</p>	<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;  <i>удари головою по м'ячу</i></p>	<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><i>зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність;</p> <p><b>здійснює:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації</p>	<p>підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки»</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стілки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів)</p>	

### Орієнтовні навчальні нормативи

<b>Рік вивчення</b>	<b>Навчальні нормативи</b>		<b>Рівень компетентності</b>			
			<b>низький</b>	<b>середній</b>	<b>достатній</b>	<b>високий</b>
1 рік	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6
		Дівч.	Жодної	1	2	3–6

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
			правильно виконаної передачі			
2 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
		Дівч.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–5
3 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–6
	4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
4 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із	Хл.	1 або жодного	2	3	4–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	вивчених способів у гандбольні ворота		влучного удару			
	або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 спроб обведення стояків (фішок)	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Дівч.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
5 рік	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		Дівч.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові	Хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
		Дівч.	Жодного правильно	1	2	3–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
		викона-ного удару			
	<i>Для воротарів: 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м</i>	Хл. 1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
		Дівч. Жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
	<i>Для воротарів: 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майдан-чика, в умовному коридорі шириною 3 м</i>	Хл. 1 або жодного правильно виконаного кидку	2	3	4–5
		Дівч. Жодного правильно виконаного кидку	1	2	3–5



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»**  
**ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

61001, м. Харків, провулок Руставелі, 7, тел/ факс (057) 732-46-30, e-mail hgpa@kharkov.com  
 Розрахунковий рахунок 35412001032413, 35427201032413, 35424301032413 ГУДКСУ в Харківській області  
 МФО 851011 Код 02125591

06.10.2017 № 01-13/808

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Бойченко А. В. на тему «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів**  
**у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій»**  
**в освітній процес Харківського коледжу Комунального закладу**  
**«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»**  
**Харківської обласної ради**

Напрацьований здобувачем у рамках дисертаційного дослідження теоретико-методичний матеріал за темою «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» (спеціальність 13.00.02 - теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) був використаний у 2014 – 2016 рр. при розробці лекційних курсів та семінарських і практичних занять з таких дисциплін як «Теорія і методика навчання обраного виду спорту», «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Теорія і методика спортивного тренування», «Спортивно-педагогічне вдосконалення (футбол)», «Підвищення спортивної майстерності (футбол)».

Основні положення дисертаційної роботи збагатили зміст викладання з дисципліни «Методи та методологія педагогічних досліджень» для магістрантів.

Упровадження матеріалів дисертаційного дослідження Бойченка А. В. в освітній процес сприяло формуванню у майбутніх учителів фізичного виховання інноваційних знань та спеціальних умінь з методики навчання фізичних прав і в цілому сприяло підвищенню рівня їх фахової підготовки.

**ПРОРЕКТОР**

**З НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ**

**І. О. СТЕПАНЕЦЬ**

**ХАРКІВСЬКИЙ  
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ  
КОМПЛЕКС №112  
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**  
вул. Гордона, 1, м. Харків, 61036  
т/ф. 723-06-48 e-mail: sch112@kharkivosvita.net.ua  
Код ЄДРПОУ 23329429

**ХАРЬКОВСКИЙ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС №112  
ХАРЬКОВСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА  
ХАРЬКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
ул. Гордона, 1, г. Харьков, 61036  
т/ф. 723-06-48, e-mail: sch112@kharkivosvita.net.ua  
Код ЄДРПОУ 23329429

30.05.2017 № 413  
на \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційної роботи Бойченко А. В.  
«Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять  
футболом з використанням інноваційних технологій» в освітній процес  
Харківського навчально-виховного комплексу № 112  
Харківської міської ради Харківської області**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цю довідку про те, що Бойченко Артем Васильович – автор дослідження «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій», виконаного в межах теми «Теоретико-методичні основи використання засобів інформаційної, педагогічної, медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку та формування здорового способу життя» впровадив у 2016-2017 навчальному році в освітній процес ХНВК №112 наступні результати досліджень:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Методика тестування рівня розвитку фізичних здібностей шляхом сприйняття учнями нової інформації під час занять з футболу з використанням інноваційних технологій.	Вперше обґрунтовано методику формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій (табата, скіпінг, технічні засоби). Запропонована методика може також використовуватися в інших видах спорту.	Підвищення якості навчання техніці футбольних вправ, розвитку фізичних здібностей учнів 8-9 класів.

Директор ХНВК №112

Вчитель фізичної культури



*Сир*  
*Фатянов*

Я.Г. Чернігівська

А.І. Фатянов

**ХАРКІВСЬКА ГІМНАЗІЯ № 82  
ХАРКІВСЬКОЇ  
МІСЬКОЇ РАДИ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

просп. Героїв Сталінграду, 171-Б,  
м. Харків, 61096  
тел. 97-50-52,  
e-mail sch82@kharkivosvita.net.ua  
Код ЄДРПОУ 23321416

**ХАРЬКОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 82  
ХАРЬКОВСКОГО  
ГОРОДСКОГО СОВЕТА  
ХАРЬКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

просп. Героев Сталинграда, 171-Б,  
г. Харьков, 61096  
тел. 97-50-52,  
e-mail sch82@kharkivosvita.net.ua  
Код ЕГРПОУ 23321416

27.07.2017 № 02-34/672

на \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційної роботи Бойченко А. В.  
«Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом  
з використанням інноваційних технологій»  
в освітній процес Харківської гімназії № 82

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цю довідку про те, що Бойченко Артем Васильович – автор дослідження «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій», виконаного в межах теми «Теоретико-методичні основи використання засобів інформаційної, педагогічної, медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку та формування здорового способу життя» впровадив у 2016-2017 навчальному році в освітній процес Харківської гімназії № 82 м. наступні результати досліджень:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Методика тестування ступеню активності сприйняття школярами нової інформації під час занять з фізичної культури з модулю «Футбол» з	Вперше обґрунтовано методику формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням	Підвищення якості навчання техніці футбольних вправ.



використанням інноваційних технологій.	інноваційних технологій. Запропонована методика може використовуватися й в інших видах спорту.	
--	--	--

В.О. директора Харківської гімназії № 82



С.В.Кириченко



## ДОВІДКА

**Про впровадження результатів дисертаційної роботи Бойченко А. В. «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» в освітній процес Комунального закладу "Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів №67 Маріупольської міської ради Донецької області"**

Бойченко Артем Васильович протягом 2015-2016 рр. виконував дослідження на тему «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» (спеціальність 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), а напрацьований ним у рамках дисертаційного дослідження теоретико-методичний матеріал був використаний у 2015-2016 рр. в освітньому процесі комунального закладу "Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів №67 Маріупольської міської ради Донецької області".

Також матеріали дисертації використовувалися при плануванні та контролі фізичних навантажень на секційних заняттях з футболу.

Упровадження матеріалів дисертаційного дослідження Бойченка А.В. в освітній процес поширює коло знань учнів про можливості покращення їх рівня рухових здібностей засобами футболу з використанням інноваційних технологій.

**Директор Комунального закладу  
"Маріупольська загальноосвітня  
школа I-III ступенів №67  
Маріупольської міської ради  
Донецької області"**



**I.I. Смірнова**



УКРАЇНА

Донецька область

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА I-III СТУПЕНІВ №38  
(ЗОШ №38)

вул. Івана Франка, 29, м. Маріуполь, 87506. Тел.:(0629)33-54-08.

e-mail: [alekcandra1981@gmail.com](mailto:alekcandra1981@gmail.com)

Web сайт: <https://marschool38.jimdo.com>

18.09.2017 № 270  
на № від

### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційної роботи Бойченко А. В.  
«Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять  
футболом з використанням інноваційних технологій» в освітній процес  
комунального закладу «Маріупольська загальноосвітня школа № 38  
Маріупольської міської ради Донецької області»**

Автор дослідження «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» (спеціальність 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) Бойченко Артем Васильович напрацьований ним у рамках дисертаційного дослідження теоретико-методичний матеріал використав у 2014-2016 рр. в освітньому процесі комунального закладу «Маріупольська загальноосвітня школа № 38 Маріупольської міської ради Донецької області».

Упровадження матеріалів дисертаційного дослідження Бойченка А.В. в освітній процес сприяло формуванню в учнів інноваційних знань та спеціальних умінь з методики навчання фізичним вправам, сприяло

підвищенню рівня їх загальної компетентності та формуванню рухових здібностей учнів

Директор Маріупольської

загальноосвітньої школи № 38



О.В. Назарова

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«КОМПЛЕКСНА  
ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА СПОРТИВНА  
ШКОЛА №4 ХАРКІВСЬКОЇ  
МІСЬКОЇ РАДИ»  
Салтівське шосе, 147-А, м. Харків, 61112  
тел. 62-50-91,  
e-mail: dush4@kharkivosvita.net.ua  
Код ЄДРПОУ 24484126

КОММУНАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМПЛЕКСНАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4  
ХАРЬКОВСКОГО  
ГОРОДСКОГО СОВЕТА»  
Салтовское шоссе, 147-А, г. Харьков, 61112,  
тел. 62-50-91,  
e-mail: dush4@kharkivosvita.net.ua  
Код ЄДРПОУ 24484126

02.10. 2017 № 158


### ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи Бойченка А. В.  
«Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять  
футболом з використанням інноваційних технологій» в освітній процес  
комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа  
№4 Харківської міської ради»

Бойченко Артем Васильович протягом 2016-2017 рр. виконував дослідження на тему «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» (спеціальність 13.00.02 — теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), а напрацьований ним у рамках дисертаційного дослідження теоретико-методичний матеріал був використаний у 2016-2017 рр. в освітньому процесі комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа №4 Харківської міської ради».

Також матеріали дисертації використовувалися при плануванні та контролі фізичних навантажень на секційних заняттях з футболу.

Упровадження матеріалів дисертаційного дослідження Бойченка А.В. в освітній процес поширює коло знань учнів про можливості покращення їх рівня рухових здібностей засобами футболу з використанням інноваційних технологій.

Директор КДЮСШ №4 \*  О.А. Разумний

Старший тренер-викладач з футболу  Ю.В. Коноваленко



КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«КОМПЛЕКСНА  
ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА  
СПОРТИВНА ШКОЛА №8  
ХАРКІВСЬКОЇ  
МІСЬКОЇ РАДИ»

61093, м. Харків, вул. Соціалістична, 4/6,  
тел. (057)372-30-79, e-mail dush8@osvita.kh.ua  
Код ЄДРПОУ 23912809

КОМУНАЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
«КОМПЛЕКСНАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8  
ХАРЬКОВСКОГО  
ГОРОДСКОГО СОВЕТА»

61093, г. Харьков, ул. Социалистическая, 4/6,  
тел. (057)372-30-79, e-mail dush8@osvita.kh.ua  
Код ЄДРПОУ 23912809

02.11.2016 № 197  
на № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційної роботи Бойченко А. В. «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» в освітній процес в комунальному закладі «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа №8 Харківської міської ради»

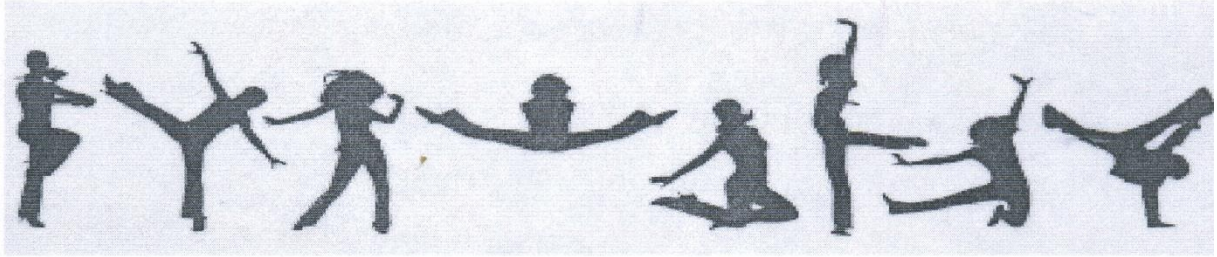
Ми, ті, що підписалися нижче, склали цю довідку про те, що Бойченко Артем Васильович – автор дослідження «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій», виконаного в межах теми «Теоретико-методичні основи використання засобів інформаційної, педагогічної, медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку та формування здорового способу життя» впровадив у 2016-2017 навчальному році освітній процес наступні результати досліджень:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Методика тестування ступеню активності сприйняття школярами нової інформації під час занять з фізичної культури з модулю «Футбол» з використанням інноваційних технологій.	Вперше обґрунтовано методику формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій. Запропонована методика може використовуватися й в інших видах спорту.	Підвищення якості навчання техніці футбольних вправ.

Директор КЗ ДЮСШ №8  
Старший тренер-викладач



Андрієнко А. О.  
Сусліченко С. О.



**Харківська обласна дитяча громадська організація  
«Спортивно-оздоровчий центр «ГРАЦІЯ»**  
вул. Мухачова, б.3, кв.12, м. Харків, 61036  
тел.(0572) 513285

23.10.2015 № 17

Довідка

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Бойченко А. В. на тему «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів  
у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій»  
в навчально-тренувальний процес Харківської обласної дитячої  
громадської організації «Спортивно-оздоровчий центр «ГРАЦІЯ»**

Напрацьований здобувачем у рамках дисертаційного дослідження теоретико-методичний матеріал за темою «Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» (спеціальність 13.00.02 - теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) був використаний у 2012 – 2016 рр. при розробці лекцій та практичних занять на відділенні «Футбол».

Упровадження матеріалів дисертаційного дослідження Бойченко А. В. в навчально-тренувальний процес сприяло формуванню у вихованців спеціальних знань та умінь з методики навчання вправам футболу та розвитку їх рухових здібностей за допомогою комплексної програми занять (методика скіпінгу, Табата, комп'ютерна програма)..

З повагою,  
голова правління



О.В. Храмець

**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ АВТОРА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:**

1. Бойченко А. В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання / А. В. Бойченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К(45)14. – С. 121–124.

2. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 33–35.

3. Бойченко А. В. Совершенствование тренировочного процесса на основе элементов конфронтационного обучения нападающих в футболе / А. В. Бойченко, О. М. Школа, О. А. Суровов // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. – Вип. 129, Т. 4. – С. 177–180.

4. Бойченко А. В. Дослідження організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх шкіл / А. В. Бойченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – Вип. 136, Т. 4. – С. 20–22.

5. Бойченко А. В. Новая оздоровительная программа для уроков физической культуры с элементами футбола для учеников 8–9 классов / А. В.



Бойченко, О. М. Школа // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх навчальних школах : зб. наук. праць. – Запоріжжя : ЗПУ, 2016. – Вип. 47(100). – С. 220–224.

6. Бойченко А. В. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами підготовки / А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – № 4 (301). – Старобільськ : «Вісник», 2016. – С. 73–81.

7. Бойченко А. В. Игровые виды двигательной активности как способ повышения мотивации ученической и студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Бойченко, Е. Н. Школа, А. Г. Шалепа // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – № 3 (308). – Старобільськ : «Вісник», 2017. – С. 134–138.

8. Бойченко А. В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8 – 9 класів в умовах модернізації уроків футболу / А. В. Бойченко, А. В. Осіпцов // Духовність особистості: методологія, теорія і практика / Гол. редактор Г. П. Шевченко. – Вип. 5(80). – Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 21–29. *(журнал включено до Міжнародної бази даних Ulrich's Periodical Directory, до Міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus International та ін.)*.

#### **Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**

9. Бойченко А. В. Педагогічна культура вчителя як основа його професійної компетентності / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, А. М. Доценко // Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторній роботі : матеріали наук.-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2012. – С. 48–49.

10. Бойченко А. В. Креативність майбутнього педагога фізичного виховання в контексті професійно-педагогічного зростання / А. В. Бойченко,

В. Ю. Чалий // Формування професійної культури майбутніх педагогів в умовах модернізації освіти : матеріали наук.-практ. конф. – Харків, 2012. – С. 46-48.

11. Бойченко А. В. Організація занять із фізичного виховання студентів / А. В. Бойченко // Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах : актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення : матеріали Всеукр. науково-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2013. – С. 32–33.

12. Бойченко А. В. Применение специальных тренажеров на занятиях по футболу у школьников средних классов / А. В. Бойченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : матеріали X Міжнарод. наук. конф., присвячен. 60-річчю БДГУ імені В. Г. Шухова. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2014. – С. 31–36.

13. Бойченко А. В. Заняття з футболу школярів середніх класів на основі спеціальних тренажерів / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я націй у сучасних умовах: зб. наук. ст. Міжнарод. наук. конф. / За заг. ред. проф. Г. М. Максименко. – Луганськ, 2014. – С. 67–70.

14. Бойченко А. В. Формування педагогічних компетентностей майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ / А. В. Бойченко // *Pedagogika. Teoria. Praktyka.* – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. – P. 54–55.

15. Бойченко А. В. Формування педагогічної компетентності майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ / А. В. Бойченко, Г. Б. Носкова // Компетентісно-орієнтований підхід до освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2014. – С. 23–24.

16. Бойченко А. В. Влияние занятий футболом с использованием технических средств на физическое состояние учеников 8–9 классов. /

А. В. Бойченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей. XI Міжнарод. наук. конф, БДГУ ім. В. Г. Шухова. – Харьков-Белгород-Москва, 2015. – Ч. 2. – С. 23–28.

17. Бойченко А. В. Використання інноваційних методик у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. В. Бойченко // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ міжнар. наук.-практ. конф. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 46–49.

18. Бойченко А. В. Разработка и реализация оздоровительной программы с элементами футбола для уроков физической культуры учеников средних классов учебных заведений разного типа / А. В. Бойченко // Фізична культура: теорія і практика. Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури. – Полтава : Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка, 2016. – № 3. – С. 17–22.

19. Бойченко А. В. Використання інформаційних технологій в галузі фізичного виховання / А. В. Бойченко // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення: матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. фак. фіз. вих. – Харків, 2016. – С. 110–112.

20. Бойченко А. В. Технічні засоби навчання як ефективний інструмент патріотичного виховання школярів / А. В. Бойченко, О. О. Драган, Г. М. Брославська // Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні домінанти та тенденції : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків, 2016. – С. 48–50.

21. Таможанская А. В. Влияние секционных занятий мини-футболом на физическую подготовленность студентов 1–2 курсов вузов / А. В. Таможанская, А. В. Бойченко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : матеріали X міжнар. наук.-метод. Інтернет конф. – Харків : НАНГУ, 2016. – С. 488–492.

22. Бойченко А. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : матеріали II наук.-практ. конф. – Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2016. – С. 17–19.

23. Бойченко А. В. Деякі аспекти роботи інструктора зі спорту в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д.В. Пятницька // Pedagogika. Teoria. Praktyka. – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. – Р. 113–115.

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:**

24. Бойченко А. В. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність студентів / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, І. В. Ремзі // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – Харків, 2011. – С. 311–314.

25. Бойченко А. В. Збереження та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної культури та спорту / А. В. Бойченко, Д. В. Сичов, Д. М. Водолазький // Фізичне виховання студентів як запорука формування моральності та здоров'я нації. – Харків : ХГПА, 2011. – С. 55–57.

26. Бойченко А. В. Оптимізація навчального процесу майбутніх фахівців фізичної культури у вищій школі / А. В. Бойченко, В. Х. Фоменко, І. В. Ремзі // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. – Харків, 2011. – С. 164–167.

27. Бойченко А. В. Самостійна робота студентів. Розвиток фізичних якостей : метод. рекомен. / А. В. Бойченко, Н. В. Криворучко, І. В. Ремзі. – Харків: ХГПШ, 2011. – 54 с.

28. Бойченко А. В. Формування культури здоров'я майбутнього викладача фізичної культури / А. В. Бойченко // Наукові записки кафедри педагогіки. – Харків : ХГПА, 2012. – С. 116–123.

29. Бойченко А. В. Фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в сім'ї : навчал. посіб. / А. В. Бойченко, В. М. Малєєв, Ю. В. Ніцевич. – Харків: ХГПА, 2013. – 64 с.

30. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11–14 років / А. В. Бойченко // ScienceRise. – № 4/1(3). – 2014. – С. 61–66. (видання входить до міжнародних наукометричних баз BASE, DRJI, OAJI та ін.).

31. Бойченко А. В. Самостійна робота студентів при засвоєнні програми з фізичного виховання : метод. вказівки для студентів I–V курсів / А. В. Бойченко, О. М. Школа, О. В. Фоменко та ін. – Харків, 2014. – 74 с.

32. Бойченко А. В. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – Вип. 4 (74)16. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 133–136.

33. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол : навч.-метод. посіб. / А. В. Бойченко. – Харків: ХГПА, 2016. – 118 с.

34. Бойченко А. В. Сенситивные периоды становления технического мастерства юных футболистов в процессе их технической подготовки / А. В. Бойченко, О. М. Школа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2016. – Вип. 1. – С. 247–250.

35. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко та ін. / За заг. ред. О. М. Школи. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. – 456 с.