

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ  
СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK2-M22  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)

Гермак Андрій Володимирович

Керівник: Костюкевич В. М., доктор наук з  
фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент: Стасюк В. А., кандидат наук з

фізичного виховання та спорту, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ З ФУТБОЛУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....	8
1.1 Технічна підготовка школярів на уроках з футболу .....	8
1.2 Організація навчального процесу в ЗЗСО за варіативним модулем «Футбол».....	13
1.3 Застосування програмованого навчання в навчальному процесі з учнями загальноосвітніх закладів .....	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1 Методи дослідження .....	25
2.2 Організація дослідження .....	30
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ І КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК І УМІНЬ ГРИ У ФУТБОЛ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ .....	32
3.1 Організаційно-методичне забезпечення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» в 5-х класах .....	32
3.2 Рівень засвоєння елементів футболу учнями 5-х класів .....	34
3.3 Структура і зміст педагогічного експерименту .....	36
3.4 Використання навчальних програм у процесі уроків за варіативним модулем «Футбол» з учнями 5-х класів .....	40
ВИСНОВКИ .....	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56
ДОДАТКИ .....	65

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Навчальний процес з фізичного виховання учнівської та студентської молоді представляє собою складну систему, яка має багато компонентів [48]. Поняття системи охоплює різні сторони цілісного навчального процесу: його будову (структуру), зміст, способи функціонування, засоби впливу, форми розвитку тощо [46, с. 77]. Методична система фізичного виховання ієрархічно входить до єдиної системи педагогічної освіти і являє собою цілісне утворення, призначення якого є формування в учнівської і студентської молоді спеціальних знань, життєво важливих рухових умінь і навичок, забезпечувати гармонійний розвиток форм і функцій організму, добре здоров'я, творче довголіття, волюві, духовні та естетичні якості особистості тощо [64, с. 38]. Ці теоретичні положення є науково-методологічною основою методичної системи фізичного виховання, що має свої тісно взаємопов'язані загальні принципи:

- принцип зв'язку фізичного виховання з життєдіяльністю (принцип прикладності);
- принцип всебічного гармонійного розвитку особистості;
- принцип раціонального проведення дозвілля і залучення до цього інших [64, с. 42].

Оновлення методичної системи фізичного виховання у середніх навчальних закладах принципово важливо для забезпечення переходу від традиційного навчального процесу до інноваційного, спрямованого на формування практичних умінь і навичок, ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих [27, с. 7; 67].

Сучасні тенденції вдосконалення системи фізичного виховання базуються на ідеях особистісного та діяльнісного підходів [1]. Водночас, дотепер залишається невизначеним питання щодо реалізації цих ідей у частині вдосконалення рухової підготовленості учнів закладів загальної середньої

освіти та підвищення їхньої зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами. Оскільки футбол є одним із пріоритетних розділів сучасної програми з фізичного виховання в школі, то питання технічної підготовки школярів під час занять футболом стоїть дуже гостро.

Серед основних завдань процесу підготовки з футболу на уроках і в секціях у загальноосвітніх школах є оволодіння раціональною технікою і виховання уміння оптимально застосовувати її для досягнення високих і стабільних результатів [2, с. 10; 57].

Вивчення техніки гри у футбол повинно відбуватися з акцентом на оволодіння м'язовим відчуттям, зоровим сприйняттям, відчуттям простору та іншими специфічними якостями, які проявляються у спеціалізованих рухових реакціях, таких як сприйняття відстані, відчуття суперника, моменту для початку своїх дій тощо [10; 58; 72]. Таким чином, технічна підготовки повинна бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів і удосконалення надійності управління цими рухами.

Питання застосування засобів футболу на уроках фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти вирішували: Є. В. Столітенко, 2013; А. Г. Васильчук; 2003; Ю. В. Васьков, 2009; Б. М. Шиян, 2008 та інші. Проблема технічної підготовки у футболі вивчалася такими фахівцями як В. М. Костюкевич, 1996; О. Мозолев, А. Молдован, А. Бражанюк, 2022; В. Наумчук, 2008; В. В. Матяш, 2011 тощо.

У науково-методичній літературі неодноразово відзначалося, що спеціальні навички входять у склад найбільш значущих складових спортивної майстерності і констатувалася можливість роботи над їх удосконаленням [14; 64]. Однак, досліджень, які стосуються питань, пов'язаних із вибором засобів футболу спрямованих на удосконалення технічної підготовленості школярів проведено ще недостатньо. Це стосується визначення чинників, які характеризують параметри специфічного навантаження на уроках з футболу і впливають на розширення варіативності дій, індивідуалізацію техніки і загалом виконавську майстерність.

**Об'єкт дослідження** – навчально-виховний процес з фізичної культури учнів середніх класів закладів загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – технічна підготовка учнів 5-х класів, які навчаються за варіативним модулем «Футбол».

**Мета дослідження** – удосконалення технічної підготовки учнів середніх класів з варіативного модуля «Футбол» на основі використання навчальних програм.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити сучасні напрямки оптимізації навчального процесу з дисципліни «Фізична культура».

2. Визначити ефективні методи та засоби формування спеціальних умінь і навичок гри у футбол в учнів середніх класів, які навчаються за варіативним модулем «Футбол».

3. Впровадити в навчальний процес учнів середніх класів розроблені навчальні програми з техніки гри в футбол та визначити ефективність їх застосування.

**Методи дослідження.** Для організації та проведення дослідження були використані методи: теоретичні (аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури), емпіричні методи дослідження (педагогічне спостереження, анкетування, хронометрування, тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** педагогічного дослідження полягає в апробації використання навчальних програм з метою формування спеціальних навичок та умінь з футболу в учнів середніх класів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Дипломна робота написана на 69 сторінках машинописного тексту, складається з вступу, трьох

розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, який включає 74 джерела, додатків. Дипломна робота містить 4 рисунки, 5 таблиць.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ З ФУТБОЛУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 1.1 Технічна підготовка школярів на уроках з футболу

Техніка гри у футбол складається з різноманітного комплексу прийомів гри м'ячем: удари по м'ячу ногою й головою; зупинки м'яча ногою, головою й грудьми; ведення м'яча ногою й головою; переведення й відкидання м'яча ногою, грудьми й головою; відволікальні дії (фінти) ногою, головою й тулубом; укидання м'яча [30; 59].

Особливий розділ становить техніка гри воротаря: ловлення м'яча; кидки-падіння за м'ячем; відбивання м'яча кулаками й ногою; кидання м'яча руками; удари по м'ячу ногами із землі й з рук; відволікальні дії [23, с. 50].

Якщо залишити осторонь питання про тактику, то техніка володіння м'ячем окремого футболіста визначає рівень майстерності команди в цілому [39, с. 48; 60].

Під технікою гри у футболі розуміють володіння м'ячем і тілом у складних ігрових ситуаціях у процесі матчу [23, с. 15; 61]. Це значить, що кожний гравець повинен успішно управляти м'ячем за допомогою стопи, гомілки, стегна, голови й взагалі всього тіла (не враховуючи рук). При цьому треба враховувати, що воротар має право брати м'яч руками: руками викидають м'яч через бічну лінію. Чим краще кожний гравець поводить з м'ячем, і чим управніше він володіє ним у будь-якій ігровій ситуації, тим швидше й успішніше складатиметься хід гри для команди за умови, що свої навички футболіст буде підпорядковувати інтересам команди. Більш сучасна у технічному відношенні команда в активних іграх завжди візьме гору над менш технічно підготовленою [31].

Слабка у технічному відношенні команда частіше втрачає м'яч і тим самим упускає ініціативу й шанси на взяття воріт суперника. Та й тактичні завдання команди можна успішно вирішити тільки тоді, коли гравці опанують арсенал необхідних технічних прийомів [49; 69]. Гравець, якому м'яч підкоряється із трудом, у процесі матчу настільки зайнятий самим собою й м'ячем, що тактична взаємодія команди буде постійно випадати з його уваги. І навпаки, гравець, що впевнено володіє м'ячем, може повною мірою відповідати тактичним вимогам колективної гри, тому що його не лімітують ніякі технічні труднощі [33].

Тому найсерйознішу увагу в навчально-тренувальному процесі треба приділити технічній підготовці гравців. Вивчати основні види рухів, ударів і прийоми оволодіння м'ячем треба з юного віку.

Техніка гри у футбол складна й різноманітна. І все ж проводити у футбольному гуртку підготовку юних футболістів, що впевнено володіють досить широким арсеналом прийомів, – завдання цілком здійсненне. Науковці запевняють, що добре організована робота вчителя, правильний добір і послідовність виконання вправ, застосування раціональних методів навчання й тренування, безсумнівно, дадуть позитивні результати [3].

Більшість вчених та практиків пропонують навчання технічних прийомів проводити в такій послідовності: ознайомлення із прийомом; розучування прийому в ускладнених умовах; закріплення вивченого прийому [23, с. 58].

Ознайомлення із технічними прийомами ведення гри може відбуватися за допомогою пояснення – учитель намагається сформувати в школярів правильну уяву про структуру прийому, що вивчається зосереджуючи їхню увагу на основному й опускаючи всі тонкощі й деталі певного руху [6; 68]. Наприклад, під час ознайомлення учнів з ударом внутрішньою стороною стопи основну увагу зосереджують на головному, а саме положенні стопи ударної ноги, що дуже розгорнута назовні. Щоб підсилити ефективність пояснення, рекомендується застосовувати образність порівнянь.



Порядок пояснення може бути різним: спочатку вчитель показує прийом, потім акцентує увагу на його сутності й наприкінці розкриває його тактичні можливості. Демонструвати прийом можна навіть один із підготовлених школярів. З метою створення в учнів чіткої уяви про структуру прийому, що вивчається, послідовність та узгодженість його елементів показ рекомендують чергувати з поясненням, демонстрацією наочних посібників. Ознайомлення з технічним прийомом закінчують практичним випробовуванням школярами [29; 74].

Розучування технічних прийомів здійснюють, в основному, за допомогою цілісного методу. Проте, під час розучування таких складних прийомів, як удар ногою по м'ячу в падінні через себе, удар головою по м'ячу в падінні й інших, не обійтися без застосування методу вивчення по частинах [17; 73]. Це пояснюється тим, що, не маючи необхідної рухової навички, футболісти-початківці не можуть упоратися зі складними руховими завданнями. Використання у цьому разі методу розчленування допоможе поступово, в міру опанування учнями основних елементів прийому, звести їх у загальну структуру руху, і після цього перейти до його розучування вже в цілісному вигляді.

До застосування методу розучування за частинами варто удаватися й у тих випадках, коли учні, вивчаючи прийом у цілісному вигляді, припускаються грубих помилок. У цьому разі варто правильно вичленити спотворений елемент руху й вправлятися над його правильним виконанням. Наприклад, вивчаючи удар по м'ячу серединою підйому, школярі часто припускаються типової помилки, ставлячи опорну ногу не на одній лінії з м'ячем, а ближче або далі. Для виправлення помилки вчитель може рекомендувати учням імітувати удар з розбігу, ставлячи опорну ногу на спеціально встановленому на одній лінії з м'ячем позначку. Однак нерідко переключування технічних прийомів школярами пов'язане з їхньою недостатньою фізичною підготовленістю. У таких випадках перед учителем постає завдання правильно підібрати й

використовувати під час навчання потрібні підготовчі й підвідні вправи, які ефективно сприяли б опануванню рухів, що вивчаються [5; 71].

Вивчення технічних прийомів в ускладнених умовах насамперед передбачає засвоєння учнями умінь виконувати прийоми у різних умовах, що змінюються, наближених до ігрової обстановки [15; 56]. Такий підхід повинен забезпечувати формування в школярів гнучких рухових навичок у виконанні технічних прийомів.

Методика навчання технічних прийомів школярів припускає ускладнення виконання їх і здійснюється у такій послідовності: на місці, у русі, при пасивному, а потім активному опорі суперника, у спеціалізованих та ігрових вправах, навчальних іграх [23, с. 46]. При цьому навчання прийомів на місці не повинно бути тривалим, тому що це в основному має одну мету – створення в учнів первісної уяви про структуру руху. Після першого досвіду виконання прийому на місці треба відразу ж перейти до його виконання в русі. У цілому ж на цьому етапі навчання не рекомендують намагатися досягти для всіх учнів однакового рівня оволодіння технікою гри [50, с. 54].

Зусилля учнів варто зосередити на вдосконалюванні «своїх» прийомів, з огляду на індивідуальні особливості будови тіла, рухову обдарованість [34, с. 5].

У процесі вивчення технічних прийомів в ускладненій обстановці в учнів одночасно формуються тактичні вміння. Причому спостерігається така залежність: чим різноманітніша технічна підготовленість, тим більшим тактичним потенціалом володіють юні футболісти [21; 55].

Закріплення технічних прийомів здійснюється за допомогою багаторазового виконання їх у спеціалізованих та ігрових вправах, максимально наближених до гри, у навчальних і календарних іграх, у яких кожний школяр-гравець одержує конкретне завдання [25, с. 114]. У зв'язку із цим на навчальних заняттях значно більше приділяють уваги індивідуальні роботи з юними футболістами, спрямованій на вдосконалювання специфічних прийомів, потрібних для виконання в грі конкретних ігрових функцій. Важливою

особливістю процесу закріплення технічних прийомів є його злиття у часі із процесом розвитку в учнів фізичних якостей. Наприклад, багаторазове виконання технічного прийому ударів по м'ячу у короткий відрізок часу поєднується як з удосконалюванням техніки, так і зі швидкісно-силовою витривалістю школяра.

Вчені наголошують, що проводячи зі школярами заняття з навчання техніки гри, вчитель повинен:

- працювати з юними футболістами над окремими видами рухів доти, доки їхнє технічне виконання буде бездоганним;

- звертати увагу на помилки й указувати на необхідність їх виправлення. Виправлення помилок у техніці гри є дуже важливим моментом у технічній підготовці юних футболістів. Погано засвоєна техніка згодом може стати перешкодою у подальшому вдосконалюванні майстерності. Викладачеві насамперед треба знайти причину помилки, що може бути зумовлено таким:

- внаслідок недостатнього розуміння того чи іншого елемента техніки в учня створюється неправильна уява про рух, у цьому разі потрібне повторне пояснення, показ або інший наочний спосіб;

- учень упевнений, що правильно виконує рух, насправді це не так, у цьому разі треба підсилити самоконтроль і дати завдання виконати такий рух, під час якого учень сам переконається у допущеній помилці;

- в учня недостатня фізична підготовленість. У цьому разі слід виховувати потрібні фізичні якості;

- погано засвоєний рух перешкоджає правильному освоєнню техніки, виправленням цієї помилки буде поділ руху на окремі елементи;

- час від часу повторювати вже освоєні технічні прийоми: ведення, удари, зупинки м'яча;

- після освоєння основних елементів техніки з'єднувати їхнє виконання: прийом м'яча-удар у ворота; прийом м'яча з наступним веденням тощо;

- привчати своїх виконавців з раннього віку освоювати техніку гри як правою, так і лівою ногою, щоб повною мірою відповідати високим вимогам,

однак навчання новим рухам слід починати із «зручної» ноги, це забезпечує сприятливі умови для швидкого засвоєння технічного прийому. Добре засвоєний рух «зручною» ногою має переносну дію на «незручну» ногу. Важливим є те, що тільки тоді варто переходити до занять із «незручною» ногою, коли учень упевнено проробляє рух із «зручною»;

- стимулювати в учня прагнення до індивідуальних знань, крім систематичних групових і командних;

- виконувати систематичний контроль за ходом навчання рухів. Це робить діяльність вчителя свідомою, дає змогу вчасно усунути недоліки й надати допомогу учням у стимулюванні вдосконалювання. Контроль за навчанням рухів може проводитись на підставі особистої (експертної) оцінки у грі й на підставі виконання контрольних вправ [8; 9; 10; 52; 70].

## **1.2 Організація навчального процесу в ЗЗСО за варіативним модулем «Футбол»**

Сучасний урок – це урок вироблення інструктивних умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань, оцінювання знань, техніки виконання та нормативного показника [64, с. 38; 67].

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів 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 [47].

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями 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 [53; 65].

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня [50].

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. При вивченні модуля «Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, як у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри-окремо з дівчатами та хлопцями [12].

У процесі навчання футболу в 5-9 класах застосовуються 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) [38, с. 19].

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів 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 [23, с. 57].

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

Суттєвими ознаками уроку фізичної культури є такі:

- керівну роль відіграє спеціаліст-викладач (тренер, вчитель), озброєний системою знань, педагогічними вміннями і навичками;
- виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- уроки проводяться у систем занять за розкладом;
- постійний склад учнів та їхня вікова однорідність у навчальних групах [26, с. 89].

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є [52, с. 32]:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів 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 мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

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

вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані [46, с. 41].

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 якостей учитель (а у 8-му і 9-му 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 [28].

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 [15].

Програмою з фізичної культури для учнів основної школи (5-9 класів) передбачено проведення уроків вивчення, удосконалення і складання контрольних нормативів з елементів спортивних ігор: футболу, баскетболу, гандболу, та волейболу [51, с. 21].

Програмний матеріал розподіляється:

- А) на пріоритетний матеріал для навчання і розвинення фізичних якостей;
- Б) на матеріал для обов'язкового повторення у домашніх завданнях [51, с. 28].

Окреме заняття є основною організаційною структурою всього навчального процесу. Залежно від того, яке навчально-виховне завдання знаходить найбільше відображення на занятті, розрізняють вступні, базові, контрольні та комплексні заняття [20].

Вступні заняття проводяться перед початком нового самостійного розділу програми. В них передбачають вирішення загальних завдань навчально-виховного процесу.

Базові заняття залежно від переважної спрямованості у них однієї з сторін процесу фізичного виховання можуть акцентуватися на навчанні рухових дій чи вихованні рухових здібностей, тобто, це можуть бути заняття вивчення, повторення чи закріплення навчального матеріалу або розвинення рухових якостей.

Контрольні заняття спрямовані на визначення рівня успішності чи підготовленості учнів, перевірку засвоєних ними знань, умінь, навичок тощо.

Комплексні заняття поєднують в собі вирішення декількох навчально-виховних завдань: навчання окремих технічних прийомів; розвинення спортивних здібностей, контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Для занять спортивними іграми в школі і зокрема футболі найбільш сприятливими є комплексні заняття [52, с. 59; 67]. Структура і зміст окремого заняття визначає фізіологічна, психологічна і виховна спрямованість навчального процесу.

Структура уроку передбачає наявність наступних складових [43]:

I. Вступна частина (1-2 хв). Прийняття рапорту, перевірка присутніх, ознайомлення із завданнями, які будуть вирішуватися на занятті.

II. Підготовча частина (10-12 хв). У підготовчій частині проводиться розминка, яка складається із загальної та спеціальної частин.

В загальній частині використовується аеробний біг (не менше 4 хв.) і загально-розвиваючі вправи в русі, на місці.

У спеціальній частині розминки виконуються спеціальні вправи з м'ячем (передачі та ловля, удари і зупинки у поєднанні з різними руховими вправами в русі і на місці). Закінчується розминка вправами на гнучкість і на розслаблення.

III. Основна частина (25-30 хв.). В основній частині вирішуються завдання повторення і вдосконалення пройденого матеріалу, вивчення нового матеріалу і його закріплення в техніко-тактичних вправах і двосторонній грі.

1. Повторення і удосконалення пройденого матеріалу (7-10 хв).

Клас поділяється на 2-4 підгрупи; в кожній підгрупі окремий учень розкажує і показує техніку виконання ігрового прийому, а також практично



удосконалюється з методики навчання тому чи іншому технічному елементу. Викладач аналізує дії учнів і оцінює їх.

2. Вивчення нового матеріалу (18-29 хв). Цю частину уроку проводить вчитель. Методика навчання тому чи іншому технічному прийому відбувається за визначеною схемою: ознайомлення, початкового вивчення, розучування в цілому або за частинами, вивчення у варіативних умовах та удосконалення у процесі ігрової діяльності.

Закінчується основна частина заняття двобічною грою. Залежно від завдань, які вирішуються на заняття, гра проводиться з визначеними умовами (наприклад, гол буде зарахований тільки після удару середньою частиною підйому тощо), в процесі двобічної гри учні (особливо старших класів) проходять тренерську і суддівську практику.

IV. Заключна частина (3-5 хв). Аеробний біг (1-1,5 хв). Вправи для відновлення дихання, вправи для розслаблення, стройові вправи. Стислий аналіз заняття та домашнє завдання.

Сьогодні урок фізкультури і футбол у школі повинен бути одним з основних предметів, тому що здоров'я підростаючого покоління викликає особливу тривогу в суспільстві і це, насамперед, пов'язано з малою руховою активністю учнів [11].

Введення варіативного модулю «Футбол» в шкільну програму фізичного виховання – це назріла необхідність, оскільки футбол є популярною і доступною грою, яка дозволяє хлопчикам і дівчаткам осягати абетку колективізму і товариства, прояву волі і терпіння, сміливості й емоційній радості, сприяє поліпшенню успішності, відволікає від нераціонального проведення вільного часу і тяги до шкідливих звичок [45].

Урок фізичної культури з елементами футболу в школі розглядається не лише як засіб фізичної підготовки, засвоєння технічної і тактичної сторони цієї гри, але і підвищення розумової працездатності, зняття втоми учнів, що виникає в ході навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін.

Футбол формує такі позитивні навички і риси характеру, як уміння підкоряти особисті інтереси інтересам колективу, класу, команди, взаємодопомога, активність, почуття відповідальності [46].

### **1.3 Застосування програмованого навчання в навчальному процесі з учнями закладів загальної середньої освіти**

Фізична культура є обов'язковим предметом у всіх класах ЗЗСО та професійних шкіл. Під час уроків фізичної культури вчителі створюють оптимальні умови для вирішення завдань фізичного виховання та спрямовують самостійну роботу учнів. Головне завдання вчителів полягає в тому, щоб побудувати навчальний процес так, щоб учні обрали фізичну культуру, свідомо вибравши здоровий спосіб життя [19].

Навчання – це взаємозалежна діяльність вчителя та учнів, спрямована на засвоєння знань, навичок та вмінь. У процесі навчання педагог повинен не лише повідомляти інформацію учням, але й керувати їхньою активною діяльністю засобами засвоєння знань.

Технологія навчання є системою, яка передбачає використання певних програм, навчальних посібників та включає в себе різноманітні методи, форми та прийоми відповідно до дидактичних цілей та завдань. До основних дидактичних принципів технології навчання відносять активність, свідомість, системність, доступність, наочність, індивідуальний підхід та оптимальне управління процесом навчання [39, с. 45].

Серед ключових понять технології навчання виділяють способи програмування матеріалу та принципи побудови відповідей. Розрізняють два способи програмування навчального матеріалу: лінійний і розгалужений [43, с. 10].

Впровадження технологій навчання в загальноосвітніх закладах визнано доцільним в дослідженнях фахівців [37]. Однак, це питання потребує

подальшого розгляду, зокрема щодо методики викладання футболу в загальноосвітніх школах.

У власних дослідженнях Є. О. Бондаренко (2023), О. Т. Винничук (2021), В. М. Костюкевича (2017) розглядається використання технологій програмованого навчання на уроках футболу.

Виявлено, що на ранніх етапах тренувань молодий спортсмен повинен вміти чітко уявляти собі основні техніко-тактичні прийоми та їх виконання [23, с. 123]. Спостереження за виступами футболістів різного віку та спортивної кваліфікації показали, що окремі технічні прийоми повторюються у різних іграх та при програмованому навчанні на уроках. Ця специфіка футболу стала основою методики навчання техніко-тактичних прийомів володіння м'ячем, зокрема програмованого навчання [11].

Програмоване навчання рухам передбачає метод вивчення, при якому мінімізуються випадкові помилки у виборі вправ, що призводять до отримання стабільної навички [5]. Важливо враховувати наступні аспекти:

- а) наявність навчальної програми;
- б) розбиття навчання на етапи (кроки);
- в) оперативний контроль за змінами, викликаними навчанням, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Ефективність навчання зростає, якщо кожен новий елемент техніки тестується лише після безпомилкового виконання попередніх дій (принцип лінійності).

Виконання програмованого навчання складним формам рухів чи технічним прийомам у поєднанні з іншими діями не завжди можливе, оскільки не завжди можна розчленувати вправу на прості елементи, які не порушують логічну структуру вправи.

Оптимальний шлях програмованого навчання – комбінований, враховуючи адаптацію учня до вивченого матеріалу. Засвоєння техніки відбувається за лінійною програмою до моменту помилки. Пояснення причин помилки

дозволяє коригувати виконання технічних прийомів, враховуючи індивідуальні особливості учнів [6].

Управління, в широкому розумінні, передбачає планований перехід спортсмена від одного фізіологічного стану до іншого. Фактори, що безпосередньо впливають на цей перехід, включають фізичні вправи, харчування, умови життя, зовнішнє середовище та інше [25, с. 41].

До найбільш поширених у практиці спортивних ігор належить метод програмованого навчання за лінійною програмою, де матеріал розбито на невеликі порції [23, с. 222]. Цей підхід використовує спеціальний програмований підручник або посібник, який послідовно подає порції, або "кроки", матеріалу для вивчення. Розробка навчальних програм в значній мірі залежить від характеру конкретного виду спорту. Тематика програм повинна відповідати програмному матеріалу та бути структурованою за приблизною схемою (таблиця 1.1).

Розглянемо завдання, які вчитель вирішує на кожному етапі навчання:

I етап. Представити учням значення гри та ігрового прийому, розповісти про його переваги та недоліки, продемонструвати взаємодії гравців, в яких часто використовується цей технічний прийом.

II етап. Пояснити (і показати) біомеханічну структуру виконання технічного прийому: підготовча фаза, робоча (виконавська) фаза та завершальна фаза; відслідковувати правильність імітаційних рухів; виявляти помилки, які роблять учні під час виконання технічного прийому; вимагати узгоджених дій від учнів під час виконання технічного прийому; вибирати підготовчі та вправи, які сприяють раціональному формуванню вмій і навичок при виконанні певного технічного прийому.

Протягом всього етапу важливо дотримуватися дидактичних принципів навчання: активності та свідомості, послідовності, наочності, поступовості, індивідуального підходу.

III етап. Спілкуватися з учнями і представити різноманітні вправи для варіативного виконання технічного прийому, чітко визначивши параметри

їхнього виконання у просторово-часовому вимірі. Зазначити оптимальний обсяг повторень і інтенсивність виконання вправ, забезпечивши дотримання послідовності та поступовості. Розробити інтервали відпочинку між вправами, дотримуючись основних принципів техніки гри незалежно від обраного варіанту виконання ігрового прийому.

IV етап. Створити набір ігрових вправ для подальшого удосконалення технічного прийому, визначивши їхню тривалість та інтенсивність. Встановити методи засвоєння технічного прийому, оцінити результат його виконання в процесі ігрової діяльності. Надати загальні та індивідуальні вказівки для поліпшення технічного прийому в ігрових умовах, забезпечивши учасникам змагань стійке дотримання основних принципів гри.

**Таблиця 1.1 – Орієнтовна схема навчаючої програми технічним прийомам у спортивних іграх**

Етапи навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії вчителя	Зміст дій учнів під час виконання вправ	Рівень виконання вправ
I	1-й	Розповісти про значення технічного прийому в процесі гри тощо	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття викладеного матеріалу
II	2-й	Показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому	Імітація виконання технічного прийому без м'яча	Узгоджені дії рук, ніг і тулуба
III	3-й	Навчання виконанню технічного прийому в простих (полегшених) умовах, засвоєння техніки ігрового прийому		
	n-й тощо	Навчання виконанню технічного прийому в умовах, наближених до гри. Варіативне виконання технічного прийому		
IV	n-й тощо	Закріплення виконання технічного прийому в процесі самої гри.		

Характерні риси футболу в сучасному виконанні включають простоту та раціональність техніко-тактичних прийомів. Для досягнення високого рівня майстерності учні повинні освоїти обмежену кількість технічних прийомів і виконувати їх швидко, точно і без надмірних зусиль [12]. Ефективність гри безпосередньо залежить від рівня технічної вправності, що підкреслює важливість досконалої техніки у футболі.

Важливу роль у технічній підготовці відіграє усвідомлене запам'ятовування дій, що стає можливим завдяки логічному пов'язанню навчальних засобів та контрольних алгоритмів. Використання спеціально розроблених навчальних програм в процесі вивчення технічних прийомів є необхідним елементом [4, с. 4; 63].

Основа формування практичних навичок полягає в етапному розвитку технічних вмінь через систему вправ. Ефективність цього процесу визначається рівнем усвідомленості під час навчання, що підтримується розвивальним методом і специфічними принципами, які поєднують техніку гри з різними аспектами підготовки футболістів, зокрема тактикою [18, с. 40; 62].

У минулому техніка була підпорядкована головному завданню оволодіння основами футбольної гри. Для ефективного вивчення та вдосконалення технічних прийомів необхідний комплексний підхід. Це включає в себе розробку спеціально-підготовчих вправ, які проводяться на підготовчому етапі уроку, та спеціальних вправ для вивчення та удосконалення конкретних технічних прийомів під час основної частини заняття. Також важливим елементом є комплекс контрольних тестів для оцінювання вивчених прийомів.

Футбол є популярним українським та світовим видом спорту, завдяки своїй доступності, захопливості та різнобічному впливу на фізичний стан людини. Інтеграція додаткового уроку футболу у розклад загальноосвітніх шкіл та введення змістового модулю «Футбол» у програму з фізичної культури свідчать про популярність цього виду спорту. Однак для досягнення високих результатів необхідна ефективна технічна підготовка. Процес формування

стійких рухових навичок вимагає часу та систематичної праці, включаючи різні етапи та стадії, кожна з яких потребує застосування певних принципів, методів та контрольних показників для оптимізації навчання.

Контроль у футболі вимагає різноманітних підходів та різновидів. Вчителю залишається вибрати оптимальний метод контролю та визначити необхідну кількість показників для отримання повної інформації та вирішення конкретних завдань [58; 66].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для реалізації визначених завдань використано різноманітні методи дослідження, які надають змогу отримати повну та об'єктивну картину. Однією із ключових складових були теоретичні методи, які передбачали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

На різних етапах дослідження були систематизовані та обговорені дані щодо проблем проведення уроків футболу в ЗЗСО, методик удосконалення та контролю технічної майстерності.

У розділі 1 матеріали були розділені на три ключові блоки: технічна підготовка школярів на уроках футболу, організація навчального процесу в ЗЗСО за варіативним модулем «Футбол», та застосування програмованого навчання в навчальному процесі з учнями загальноосвітніх закладів. Отримані дані дозволили виявити ключові питання, які потребують експериментального обґрунтування.

По суті, емпіричні методи дослідження включали педагогічні спостереження, анкетування, електронне хронометрування та педагогічне тестування.

Проведені педагогічні спостереження дозволили аналізувати навчальну та змагальну діяльність учнів, враховуючи техніко-тактичні показники. Анкетування серед учнів 5-х класів спрямовано на вивчення їхнього ставлення до футболу та оцінку організації уроків з даного виду спорту.

Електронне хронометрування визначало час виконання тестів, а педагогічне тестування визначало технічну підготовленість учнів 5-х класів. Використовувані тести, що були апробовані та рекомендовані фахівцями, відповідали вимогам інформативності й надійності.



Педагогічний експеримент, проведений на базі Кам'янець-Подільського ліцею № 8, спрямовувався на вивчення впливу впровадження спеціальної методики на технічну підготовку учнів 5 класів. Використання навчальних програм, розроблених В. М. Костюкевичем, виявилось ключовим елементом експерименту.

Приклад навчальної програми наведений у табл. 2.1.

**Таблиця 2.1 – Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому**

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії викладача (вчителя, тренера)	Зміст дій студентів (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
I	1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2	Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП*	Виконання імітаційних рухів декілька разів поспіль, спочатку на місці, а потім з розбігу (3-4 кроки)	Узгодженість рухів окремих частин тіла
III	3	Звернути увагу на те що Ф стає перед ударом трохи збоку від м'яча. Постановка опорної ноги – з п'яти на носок	Удар по нерухомому м'ячу з місця. Відстань між Ф 5-6 м. М'яч посилається на висоті 50-70 см до рук партнера	Точна передача м'яча партнеру
	4	Звернути увагу на те, що останній крок має бути довшим за інші і виконується як маленький стрибок	Удар по нерухомому м'ячу з короткого (3-4 кроки). Відстань між Ф 10 м. М'яч посилається до рук партнера	М'яч посилається точно до рук партнера з невеликою траєкторією

## Продовження таблиці 2.1

	5	Звернути увагу на те, що Ф розташовується зліва від м'яча (якщо ударна-права нога)	Ф1 злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним і ударом внутрішньої частини підйому передає його Ф2	М'яч посилається точно до рук партнера з невеликою траєкторією
	6	Вимагати, щоб удар виконувався протилежною від напрямку польоту м'яча ногою (якщо м'яч летить зліва, то удар виконувався правою ногою)	Ф1 ударом в один дотик посилає м'яч Ф2, який накочує йому м'яча рукою. Відстань між Ф 10-12 м	Точна передача м'яча. М'яч летить з високою траєкторією
	7	Звернути увагу: розбіг виконується дещо збоку від м'яча; удар наноситься по нижній частині м'яча; ударна нога супроводжує м'яч (рух ударної ноги описує криву)	Передачі у парах. М'яч посилається на відстань 25-30 м з короткого розбігу	Точна передача м'яча. М'яч летить з високою траєкторією
	8	Вимагати, щоб удари виконувались по черзі правою і лівою ногами	Удари по воротах з відстані 16-17 м (спочатку по нерухомому м'ячу, що рухається)	Точні удари по ворогах. Узгоджені рухи різних частин тіла
IV	9	Вимагати, щоб передачі по траєкторії виконувались тільки внутрішньою частиною підйому	Двобічна гра	Ефективність ударів по воротах

*Методи математичної статистики.*

Обробку отриманих результатів досліджень проводили з використанням методів математичної статистики, описаних в спеціальній літературі [42]. Ці методи включають в себе розрахунок різноманітних статистичних показників, які дозволяють здійснити аналіз та узагальнення отриманих даних.

Одними з основних показників, які враховувалися у процесі обробки результатів, були

- середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ): цей показник визначається як сума всіх значень поділена на їхню кількість. Він вказує на середнє значення досліджуваної величини;

- середнє квадратичне відхилення ( $\delta$ ): це міра розсіювання даних відносно середнього значення. Велике значення цього показника може вказувати на велику варіабельність даних;

- похибка середнього арифметичного ( $\pm m$ ): цей показник визначає діапазон, в межах якого може знаходитися середнє значення з певною ймовірністю. Використовується для визначення надійності середнього значення;

- коефіцієнт варіації (V): цей показник визначає ступінь варіабельності даних у відсотковому вираженні, що дозволяє порівняти різні групи даних незалежно від їхнього масштабу.

Серед арифметичне розраховувалась за формулою:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2.1)$$

Де  $\sum_{i=1}^n x_i$  – сума всіх значень  $x_i$  коли  $i$  набуває значення від 1 до  $n$

$n$  - об'єм вибірки.

На засадах теорії розподілу сукупностей визначалося середнє квадратичне відхилення:

$$S = \pm \frac{x_{max} - x_{min}}{k} \quad (2.2)$$

Де  $x_{max}$  – найбільше значення вибірки

$x_{min}$  – найменше значення вибірки

$k$  – коефіцієнт кількості випадків (визначався за даними таблиці С. І. Єрмолаєва) [42].

Коефіцієнт варіації визначається як відношення середнього квадратичного відхилення до середнього арифметичного:

$$V = \frac{S}{\bar{X}} \cdot 100$$

(2.3)

Де  $S$  – стандартне відхилення результатів вимірювання;

$\bar{X}$  – середнє арифметичне.

Стандартна похибка середньої арифметичної ( $m$ ) характеризує її коливання і розраховується у випадку  $n \leq 30$  за формулою:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n-1}}$$

(2.4)

Де  $S$  – стандартне відхилення результатів вимірювання;

$n$  – об'єм вибірки.

Для визначення вірогідності різниць між середніми величинами використовувався критерій Стьюдента.

Попередньо проводилася перевірка гіпотези про нормальний розподіл результатів вимірювань за допомогою критерію Шапіро-Уїлка [42]. Достовірність вважалася суттєвою при рівні значущості 5 % ( $P < 0,05$ ), що вважається достатньо надійним у педагогічних дослідженнях.

Отримані дані були оброблені за допомогою програми обробки даних Microsoft Excel, що забезпечило ефективну та точну обробку і аналіз результатів.

Використання сучасних програмних засобів дозволило автоматизувати обчислення та побудову статистичних графіків, що значно спростило процес аналізу.

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом 2022-2023 навчальних років. Для вирішення поставлених завдань уся науково-дослідна робота була розділена на наступні етапи:

На першому етапі (жовтень – грудень 2022 р.) було визначено мету, сформульовано завдання, робочу гіпотезу, досліджено актуальність обраної теми, окреслений об'єкт і предмет досліджень. Стан проблеми досліджувався шляхом аналізу та узагальнення наукової та науково-методичної літератури. Аналітичний огляд літератури дозволив визначити основні напрямки дослідної роботи. Було завершено написання першого і другого розділів дипломної роботи.

На другому етапі (січень – квітень 2023 р.) проводився педагогічний експеримент. Було з'ясовано мотивацію учнів до занять футболом. Визначався початковий рівень технічної підготовленості юнаків учнів 5-х класів Кам'янець-Подільського ліцею № 8. Всі досліджувані належали до основної медичної групи. Було обстежено 39 школярів 12 років, які склали контрольну і експериментальну групу. На основі отриманих результатів тестування та змісту навчальної програми була розроблена програма формування рухових умінь і навичок, яка передбачала застосування у навчальному процесі експериментальної групи навчальних програм з техніки гри у футбол. Загалом було проведено 20 уроків з учнями експериментальної групи. В кінці експериментальної частини дослідження було проведено повторне тестування.

**Третій** етап (травень – серпень 2023 р.) був присвячений математичній обробці отриманих результатів; узагальненню та порівнянню результатів дослідження з наявними науковими даними; оформленню тексту дипломної роботи.

На **четвертому** етапі (вересень – грудень 2023 р.) теоретично обґрунтовувалася методика формування спеціальних рухових умінь і навичок з футболу школярів. Були сформульовані висновки та практичні рекомендації

щодо підвищення рівня технічної підготовленості та методики її контролю в умовах закладу загальної середньої освіти.

### РОЗДІЛ 3

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ І КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК І УМІНЬ ГРИ У ФУТБОЛ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

### 3.1 Організаційно-методичне забезпечення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» в 5-х класах

Футбол залишається вже багато років улюбленою та популярною спортивною грою у дітей та дорослих різного віку в Україні. Тому, враховуючи можливість вибору, надану сучасними нормами шкільної освіти діти найчастіше для навчання обирають варіативний модуль «футбол».

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з школярами різної підготовленості та передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість. Він містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Для навчання технічним прийомам застосовуються всі методи: наочні, усного спілкування, практичні, а також матеріально-технічні можливості школи. При підборі вправ орієнтуються на контингент учнів, їх вікові та статеві особливості, здатність до навчання, рівень підготовленості. Під час навчання дотримуються правил техніки безпеки.

Відповідно до програми початкової школи до 5 класу учні вже мають володіти такими прийомами як:

- ведення м'яча носком, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок, з обведенням стійок, «вісімкаю», по колу);
- зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні, стегном;
- удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу та по м'ячу, що котиться; удари м'яча внутрішньою та середньою частиною підйому по

нерухомому м'ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8-10 м), удари вивченими способами на точність;

- вкидання м'яча в ноги партнеру з місця;
- жонгливання м'ячем (хлопці), повітряною кулькою (дівчата);
- фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;
- віднімання м'яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч.

Формування рухових умінь відбувається за умови дотримання стадій їх формування, що передбачає таку послідовність у навчанні:

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

Проведені педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом з фізичної культури в 5-х класах свідчить, про велику зацікавленість дітей, їх високу мотивацію щодо оволодіння основними технічними прийомами цієї гри. Причому це стосується як хлопчиків, так і дівчат. Це підтверджувалося і нашими подальшими дослідженнями.

На початку навчального року ми провели анкетування для з'ясування ставлення учнів до навчання гри в футболу. Учнім були запропоновані питання та варіанти відповідей до них. Результати опрацювання анкети наведені у табл. 3.1.

Узагальнюючи отримані відповіді можемо констатувати, що значна кількість учнів (90 %) любить грати у футбол та хоче навчатися й надалі цій грі (87 %). Однак під час навчання у них виникають труднощі при відтворенні нового матеріалу (82 % учнів), найбільш складними технічними елементами для 41 % школярів стали удари у ворота, для 36% учнів - ведення м'яча, для інших 23 % – різноманітні передачі м'яча.



Більшість дітей віддає перевагу організованому навчанню – 87 %, також 69 % учнів готові самостійно удосконалювати свої навички. 92 % учнів відзначають, що під час уроків їм подобається застосування ігрових вправ.

**Таблиця 3.1 – Результати анкетування учнів 5-х класів**

Питання	Результати відповідей		
Я люблю грати у футбол	так 90	ні 10 %	
Я хочу навчитися добре грати в футбол	так 87 %	ні 13 %	
Мені не завжди вдається відразу повторити новий технічний прийом	так 82 %	ні 18 %	
Найбільш складно для мене виконувати	передача м'яча – 23 %	удари у ворота – 41 %	ведення м'яча – 36 %
Мені подобається коли мене навчають виконувати прийоми гри	так 87 %	ні 13 %	
Мені подобається виконувати на уроках ігрові вправи	так-92 %	ні-8 %	
Я люблю займатися футболом самостійно	так-69 %	ні-31 %	
Мені легко навчити свого молодшого брата ( друга) технічним прийомам гри в футбол	так-15 %	ні-85 %	

Недосконалість використовуваних методик навчання пояснює те, що діти не можуть не тільки відтворити новий технічний прийом, але й потім використати свої знання та вміння на практиці. 85% учнів підтвердили такий висновок тим, що не можуть навчити своїх друзів правильно виконувати ігрові прийоми.

### **3.2 Рівень засвоєння елементів футболу учнями 5-х класів**

На початку педагогічного дослідження нам необхідно було з'ясувати ступінь засвоєння основних елементів гри у футбол учнями 5-х класів,

враховуючи їх вивчення у попередніх класах. Тому серед тестів були обрані такі, що дають змогу визначити показники ведення м'яча, ударів по воротах на точність, вкидання м'яча, вміння жонглиювання м'ячем [60].

Проведення тестування показало відсутність суттєвих відмінностей між результатами контрольної й експериментальної груп ( $p > 0,05$ ).

**Таблиця 3.2 – Показники технічної підготовленості учнів експериментальної (ЕГ, n=19) та контрольної (КГ, n=20) груп**

№ з/п	Показники	Група	Статистичні показники			
			$\bar{X}$	S	m	t (p)
1	Біг 30 м з веденням м'яча, с	КГ	7,21	0,25	0,06	0,51
		ЕГ	7,26	0,28	0,07	(> 0,05)
2	Жонглиювання м'ячем, к-сть разів	КГ	12,95	4,29	0,98	0,49
		ЕГ	13,63	4,34	1,02	(> 0,05)
3	Удари на точність, кількість разів	КГ	1,45	0,80	0,18	0,50
		ЕГ	1,58	0,81	0,19	(> 0,05)
4	Вкидання м'яча, м	КГ	11,20	2,14	0,49	0,29
		ЕГ	11,00	2,17	0,51	(> 0,05)

За тестом біг на 30 м ми можемо оцінити якість володіння веденням м'яча під час переміщення, тобто спеціальну швидкість. Результати експериментальної групи складають  $7,26 \pm 0,07$  с, а контрольної –  $7,21 \pm 0,06$  с.

Жонглиювання м'яча показує вправність учнів, що дуже важливе під час гри в футбол. Хороша навичка жонглиювання відбивається на формуванні вміння зупинок м'яча та подальшого його опрацювання для виконання наступної ігрової дії. Тому жонглиюванню зазвичай привертається значна увага. В середньому учні 5-х класів показали результат у жонглиюванні 13-14 дій.

Влучність удару залежить від правильної техніки виконання удару, а також розвитку швидкісно-силових якостей. З шести спроб учні, що брали участь у

дослідженні влучали в середньому 1-2 удари. Такі результати за наведеними в навчальній програмі нормами належать до середнього рівня.

Під час вкидання м'яча в процесі змагальної діяльності важливо вміння виконати цю дію влучно та на необхідну відстань. За правилами змагань вкидання здійснюється двома руками з-за голови, тому його ефективність залежить в першу чергу від розвитку швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок. Результати контрольної групи були незначно вище за результат експериментальної - відповідно 11, 16 і 11,00 м.

Великий варіативний ряд отриманих результатів свідчить про не реалізовані можливості більшості учнів цього віку. До того ж середній шкільний вік є сенситивним для розвитку багатьох фізичних якостей. Передбачаємо, що внесення коректив у методику викладання варіативного модулю «футбол» сприяє покращенню результатів технічної підготовленості учнів.

### **3.3 Структура і зміст педагогічного експерименту**

Однією з найактуальніших проблем спортивної підготовки в умовах загальноосвітньої школи є проблема формування спеціальних рухових умінь і навичок.

До техніко-тактичної підготовки належить основний арсенал технічних дій, оволодіння яким дозволило б школярам максимально використовувати їх у процесі гри. Учень або учениця 5-го класу повинні виконувати:

- пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;
- удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі;
- 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 підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;
- ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісіркою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;
- вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність;
- жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;
- володіти фінтами «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;
- застосовувати: відбирання м'яча, 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».

Причинним експериментальним чинником нашого педагогічного експерименту був цілеспрямований процес навчання і вдосконалення, спрямований на розвиток та становлення навичок гри у школярів на уроках футболу. Наші міркування щодо доцільності проведення експерименту опиралися на те, що окремий позитивний педагогічний результат, за інших рівних умов, впливає на підвищення загального педагогічного результату. В цьому випадку становлення ігрових навичок має безпосередній вплив на кінцевий результат фізичного виховання школярів, які займаються за варіативним модулем «Футбол».

Основний етап педагогічного експерименту (січень-квітень 2023 року) проводився з учнями середніх класів Кам'янець-Подільського ліцею №8, які навчалися за варіативним модулем «Футбол». В педагогічному експерименті взяло участь 39 школярів (хлопчиків та дівчаток). У зв'язку з тим, що в цьому віці дівчата і хлопці виконують всі завдання разом, ми не аналізували отримані їхні результати окремо.

У процесі вивчення технічних прийомів для учнів 5-х класів застосовувалася методика алгоритмізованого програмованого навчання, що передбачало методично послідовне вивчення елементів гри у футбол.

Запропонована нами методика передбачала, що близько 80 відсотків всієї навчальної роботи відводилося на технічну підготовку. Обираючи такий розподіл за видами підготовки ми виходили з думки, що практичне виконання техніко-тактичних вправ сприяє розвитку фізичних якостей. Одночасно, відсутність великого навантаження дозволяє учням швидше й без зайвої напруги засвоювати технічні елементи гри у футбол.

Передбачалося проведення двох-трьох занять на тиждень тривалістю 45 хвилин. Структура занять відповідала традиційній схемі і складалася з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Всі заняття проводилися за командною формою, що відповідало кількості тих, хто займався, наявності інвентарю та умовам.

У процесі проведення навчальних занять широко використовувався ігровий метод, який створював особливий емоційний стан, посилював вплив вправ на процес фізичного виховання школярів та активізували процес навчання.

Для засвоєння нових прийомів техніки гри в основній частині уроку використовувалися навчаючі програми. Застосування алгоритмізованих навчаючих програм під час вивчення технічних прийомів футболу зі школярами у процесі уроків фізичної культури покликано значно полегшити засвоєння практичного матеріалу. Одночасно, програмоване навчання дозволяє дотримуватися основних дидактичних принципів.

Послідовність засвоєння основних технічних елементів визначалася таким чином, щоб за можливістю у найбільш стислі терміни учні спроможні були використовувати їх у грі. Починали з навчання техніки переміщень та техніки виконання ударів і зупинок м'яча. Засвоєння цих технічних прийомів у простій формі дозволяло грати у футбол. Дотримуючись принципу послідовності поступово вивчалися інші ігрові прийоми.

Після вивчення удару по м'ячу внутрішнім боком стопи і зупинок навчали веденню м'яча, виконанню фінтів, ударів по м'ячу головою та відбору м'яча.

Вивчення окремих елементів починалося не тільки після повного засвоєння попереднього елемента. Ми намагалися, зберігаючи принцип послідовності, разом з основними елементами паралельно навчати початківців й іншим елементам футболу. Саме тому вже на початку навчання опановані технічні елементи пов'язували з іншими так, як це відбувається під час гри. Наприклад, навчання одного із способів зупинок м'яча пов'язувалося з навчанням ударів по м'ячу ногою (головою), а також веденням м'яча.

Засвоєні технічні елементи випробувалися у діях проти суперника. Паралельно з навчанням технічних елементів ми пояснювали учням їх тактичне використання. Наприклад, під час виконання передач і ударів вказувалося, яким способом треба передавати м'яч гравцю, що біжить; у початковій стадії навчання веденню пояснювалося, як вести м'яч, коли поруч знаходиться суперник.

Умови навчання початківців техніки за можливістю полегшувалися. Так використовувався м'який або полегшений м'яч при навчанні ударам по м'ячу головою. Такий самий м'яч застосовувався для початкового навчання техніки зупинок. Також, під час навчання складним технічним елементам ми використовували велику кількість підвідних вправ, які дозволяють вивчати ігровий прийом за частинами.

Навчання техніки гри набуло розвиваючого характеру, що створило умови для свідомого засвоєння матеріалу. Тобто, за мету ставилося не тільки засвоєння знань (будь-якими засобами), але й формування у школярів раціональних методів і прийомів мислення у процесі розв'язання навчальних завдань. Хоча навчання таким способом спочатку забирало багато часу, проте згодом це сприяло формуванню умінь самостійно здобувати знання, виключало шаблонність мислення. За таких умов учень вчився не тільки запам'ятовувати певний технічний прийом, але й переносити здобуті знання на якісно інший матеріал.

Процес навчання окремого технічного прийому (ТП) складався з чотирьох етапів, кожний з яких мав свої дидактичні завдання й методичні особливості (див. розділ 1: 1.1.). Розучування технічних прийомів здійснювалося за допомогою методу вивчення в цілому та по частинах. Провідним під час навчання більшості елементів був цілісний метод, для розучування складних прийомів (напр. ударів головою) використовувався метод вивчення по частинах. Також до цього методу ми поверталися коли у вивченні прийому у цілому припускалися грубі помилки. Відповідно до змісту навчальної програми на уроках фізичної культури були впроваджені навчаючі програми (за В. М. Костюкевичем, 2017). Для підсилення навчаючого ефекту після кожного уроку школярам визначалося домашнє завдання.

### **3.4 Використання навчаючих програм у процесі уроків за варіативним модулем «Футбол» з учнями 5-х класів**

Для здобувачів загальної середньої освіти, які вивчають варіативний модуль «Футбол», головною метою технічної підготовки є володіння основними прийомами техніки, правилами гри та вивчення термінології. Ефективність вивчення та удосконалення технічних прийомів залежить від комплексного підходу, що включає в себе спеціально-підготовчі вправи на підготовчому етапі уроку, спеціальні вправи для вивчення та удосконалення конкретних технічних прийомів під час основної частини заняття, а також контрольні тести для оцінювання засвоєних навичок.

Для оцінки ефективності впроваджених навчальних програм проводилось тестування на початку та в кінці дослідження в експериментальній та контрольній групах. Результати дослідження наведено в таблиці 3.3.

Основні технічні прийоми, на які звертається увага під час навчання, включають в себе ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю та в різних напрямках, удари та зупинки м'яча різними частинами стопи, жонгливання та фінти. Удосконалення техніки володіння м'ячем досягається в

умовах різної швидкості та напрямку руху, пасивного та активного опору, а також за участю змінної ігрової (тактичної) обстановки – зміни динаміки сили, напрямку та траєкторії м'яча.

**Таблиця 3.3 – Динаміка показників технічної підготовленості учнів експериментальної ( ЕГ, n=19) і контрольної (КГ, n=20) груп упродовж педагогічного експерименту (  $\bar{X} \pm t$  )**

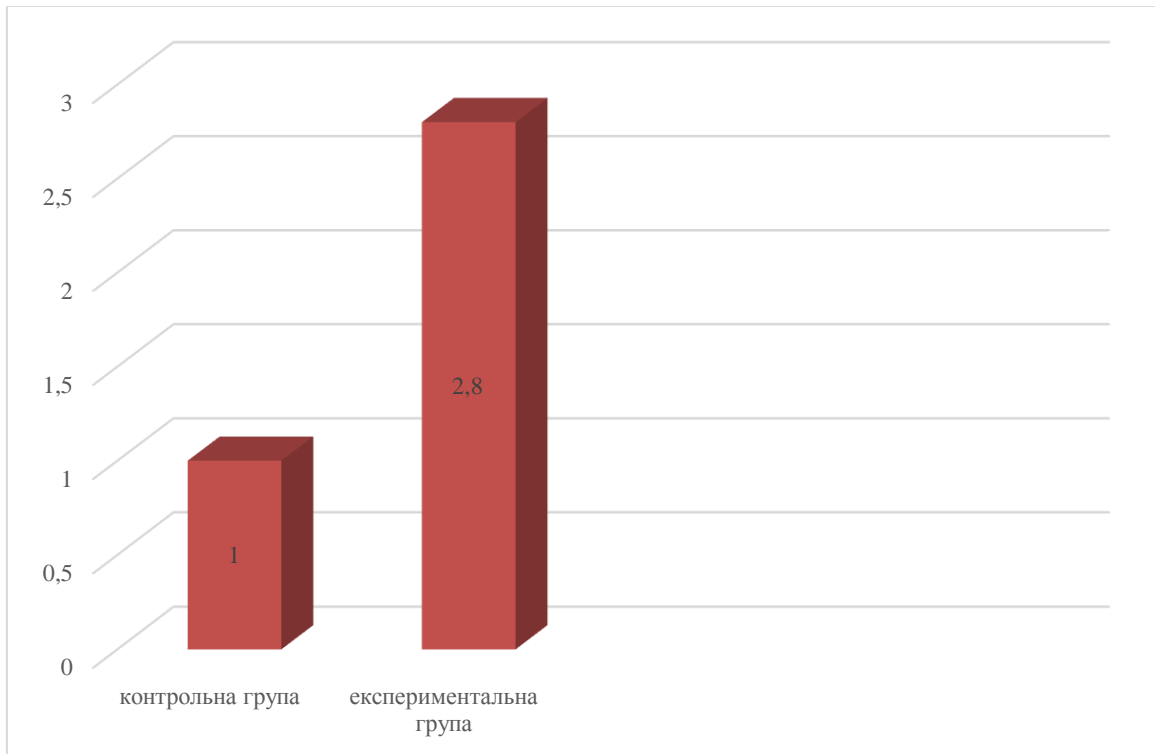
№ з/п	Показники	Група	Результати				
			початкові	кінцеві	приріст	$t_1 (p)$	$t (p)$
1	Біг 30 м з веденням м'яча, с	КГ	7,21±0,06	7,14±0,07	0,07 (1,0%)	1,23 (>0,05)	0,86 (> 0,05)
		ЕГ	7,26±0,07	7,06±0,06	0,20 (2,8%)	1,81 (>0,05)	
2	Жонглювання м'ячем, к-сть разів	КГ	12,95±0,98	13,11±0,80	0,16 (1,3%)	2,0 (>0,05)	1,47 (> 0,05)
		ЕГ	13,63±1,02	14,89 ±	1,26* (9,2%)	4,90 (>0,05)	
3	Удари на точність, кількість разів	КГ	1,45±0,18	1,84±0,12	0,39* (26,7%)	2,82 (>0,05)	2,10 (> 0,05)
		ЕГ	1,58±0,19	2,42±0,26	0,84* (52,2%)	3,87 (>0,05)	
4	Вкидання м'яча, м	КГ	11,20±0,49	11,89±0,31	0,69* (6,4%)	3,87 (>0,05)	1,59 (> 0,05)
		ЕГ	11,0±0,51	12,74±0,45	1,74* (15,5%)	5,48 (>0,05)	

*Примітка.  $t_1 (p)$  – статистична достовірність між початковими і кінцевими результатами групи;  $t_2 (p)$  – статистична достовірність між кінцевими результатами груп*

Інформація в таблиці підтверджує, що на першому етапі результати контрольної та експериментальної груп майже не відрізнялися. Проте, заключні показники покращилися як у групі експерименту, так і в контрольній групі, що є повністю природнім на даному етапі навчання. Однак виявлений приріст результатів свідчить про більшу ефективність програмованого навчання в експериментальній групі учнів.



Зокрема, поліпшення результатів у веденні м'яча на відстані 30 метрів (рис. 3.1) було обумовлено не лише удосконаленням техніки ведення, але й адаптивними змінами у нервово-м'язовій системі. Це дозволило покращити координацію рухів та, отже, збільшити швидкість переміщення.

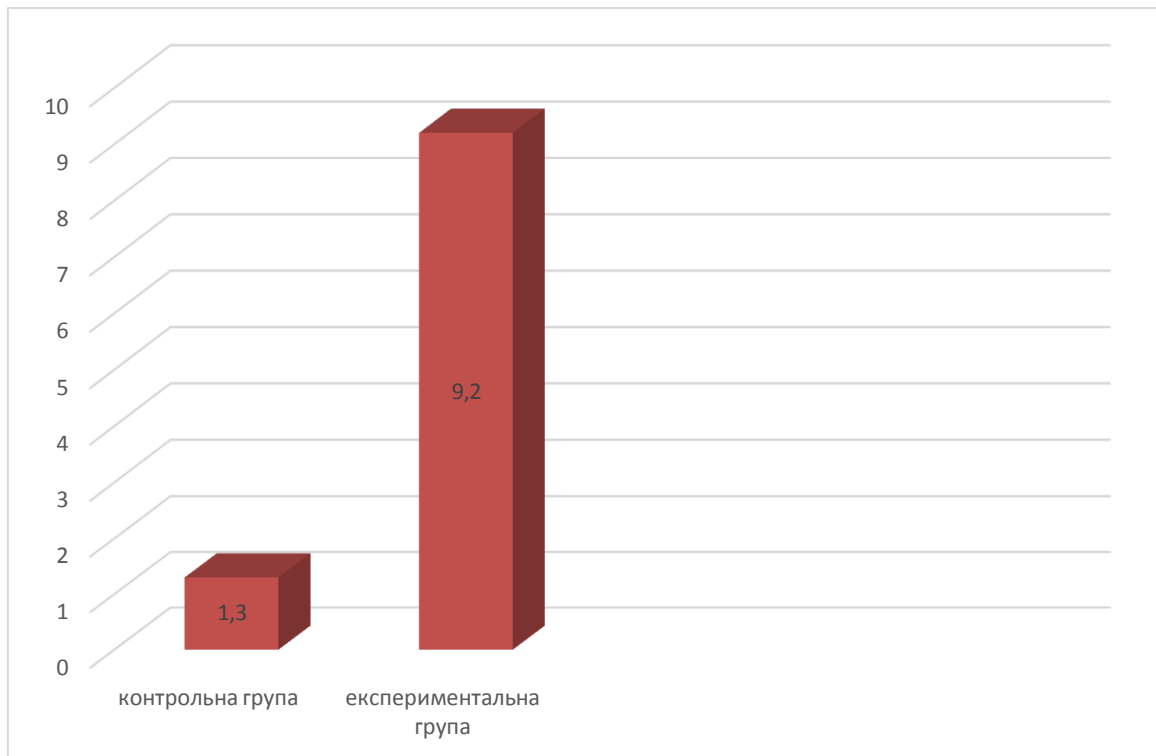


**Рис. 3.1 Приріст результатів у веденні м'яча на 30 м упродовж педагогічного експерименту, %**

Цей біомеханічний тест виконання виявився найскладнішим через вимогу швидкості та вправності в одній вправі. При цьому приріст результатів в експериментальній групі, хоча статистично не достовірний (0,20 с,  $p > 0,05$ ), склав 2,8 %, майже удвічі перевищуючи результат контрольної групи.

Важливе значення у навчанні прийому м'яча має вміння жонглювати. Для цього можна використовувати будь-які частини тіла, за винятком рук, і висококваліфікований футболіст використовує їх максимально для прийому, обробки м'яча та передачі його по полю. У нашій підготовці вправи з жонглювання проводились під час розминки, входячи в комплекс основних занять, а також включались до самостійних вправ для виконання вдома. Це

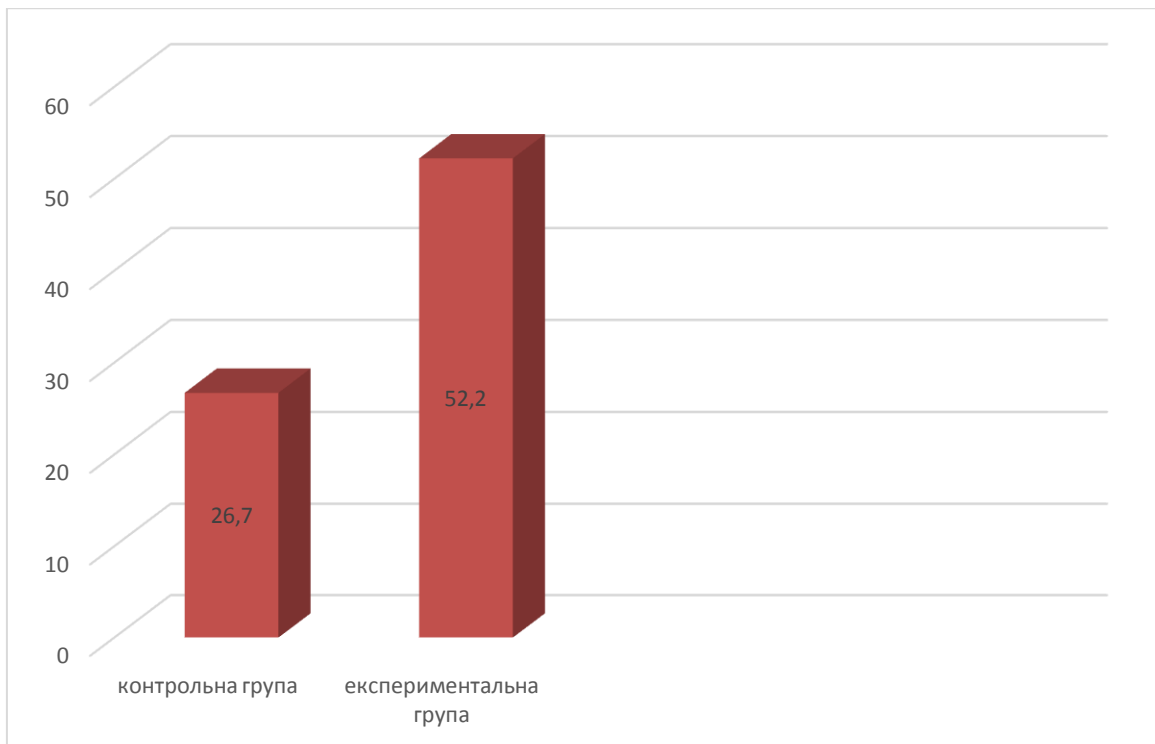
призвело до значущого приросту показників у цьому тесті, результати поліпшилися в середньому на 1,26 рази (9,2 %) (рис. 3.2).



**Рис. 3.2 Приріст показників у жонгливанні м'яча упродовж педагогічного експерименту, %**

Для успішної гри у футболі удари по воротах вимагають сили, точності та швидкості. Учні завжди цікавляться покращенням своїх ударів по воротах, бажаючи бути вдалими стрільцями. Техніка таких ударів вивчалася в непорушній позиції, поки гравці не сформулювали відчуття розміру та розташування воріт. Після опанування ударів з фіксованого положення вони переходили до ударів під час руху, спочатку в сторону порожніх воріт, а потім вже воріт із воротарем.

Результати тестування свідчать про високу ефективність вказаних вправ у навчальних програмах, що відзначається особливо важливим аспектом гри у футболі – точністю ударів по воротах. Показники експериментальної групи зросли на 52,2 % ( $p < 0,05$ ) (рис. 3.3). Важливо відзначити значний приріст точності ударів і в контрольній групі – 26,7%. Зміни в показниках обох груп пов'язані з низьким початковим рівнем результатів.

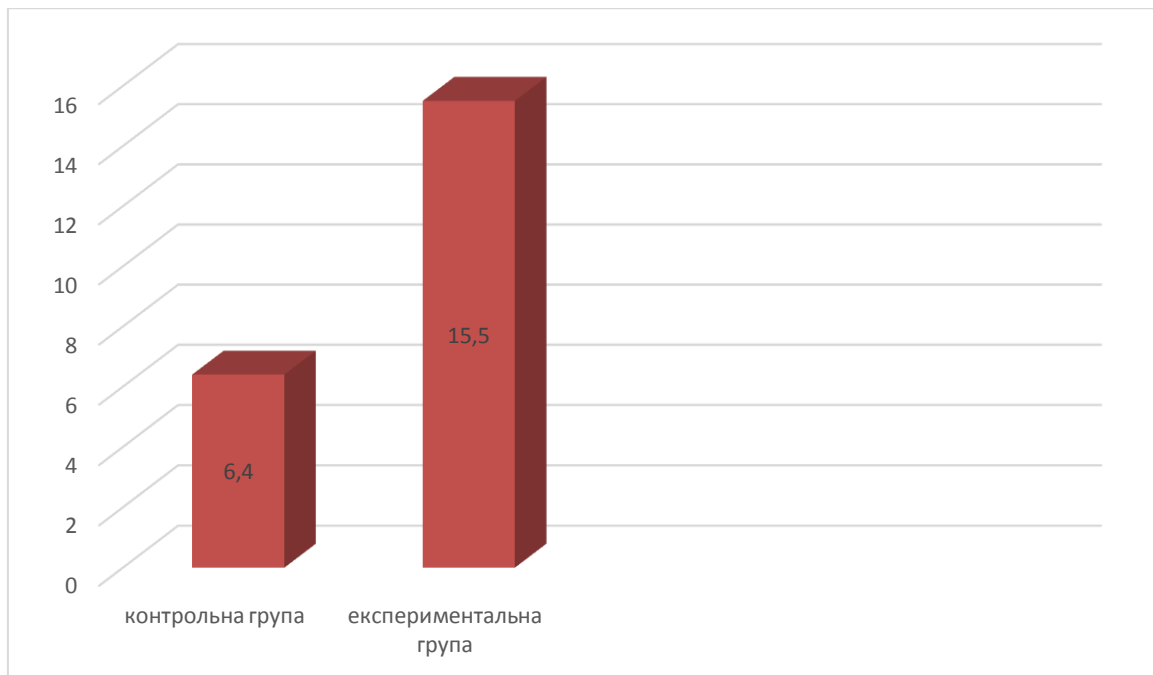


**Рис. 3.3 Приріст результатів в ударах м'яча на влучність упродовж педагогічного експерименту, %**

Вкидання м'яча визначається як окрема змагальна вправа, що вивчається в рамках навчальної програми для учнів п'ятих класів у варіативному модулі «Футбол». Успішне виконання цього прийому є результатом виявлення швидкісно-силових якостей.

Для оцінки ефективності освоєння цього технічного прийому був використаний контроль його виконання. Учні як контрольної, так і експериментальної групи статистично значущим чином ( $p < 0,05$ ) поліпшили свої результати. Приріст показників учнів експериментальної групи склав 15,5%, а в контрольній групі – 6,4% (рис. 3.4).

Ми можемо стверджувати, що на результати виконання цього тесту вплинули різні фактори навчального процесу, які можуть включати в себе вікові особливості прояву швидкісно-силових якостей та загальне покращення фізичного розвитку дітей.



**Рис. 3.4 Приріст результатів у тест на вкидання м'яча упродовж педагогічного експерименту, %**

Порівнюючи кінцеві результати експериментальної та контрольної груп, була визначена статистична достовірність різниць за тестом ударів м'яча на точність ( $p < 0,05$ ).

Ефективне формування технічних вмінь та навичок можливе лише в контексті розвитку фізичних якостей, тактичного напрямку та застосування необхідної суми теоретичних знань. Правильне вивчення техніки також сприяє оптимальному покращенню спеціальних фізичних якостей гравців.

## ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу літературних джерел виявлено, що в Україні створено всі умови для спрямування навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх закладах в руслу гуманізації, творчого ставлення до занять, засад здорового способу життя. Фахівцями наголошується необхідність застосування в навчальному процесі з фізичного виховання спеціально створених програм, які б відповідали запитам навчання за варіативними модулями. Аналіз науково-методичної літератури з футболу доводить, що питання удосконалення і оцінки технічної підготовленості у процесі фізичного виховання школярів, які займаються футболом, висвітлюється недостатньо й однобічно, і, як правило, автори наукових робіт обмежуються узагальненням досвіду підготовки кваліфікованих спортсменів. Проведений аналіз сучасних публікацій засвідчив, що дослідження визначеної проблеми може доповнити уявлення про закономірності процесу техніко-тактичної підготовки школярів в умовах шкільної підготовки з футболу.

2. За допомогою методу анкетування ми визначили позитивне ставлення учнів 5-х класів до занять футболом, а також бажання переважної кількості дітей навчатися технічним прийомам цієї гри.

Було визначено, що початкові результати контрольно та експериментальної груп не мали статистично достовірної різниці. За показником «удари м'яча по воротах», відповідно до нормативної шкали, що наведена в навчальній програмі з фізичної культури результати школярів належали до середнього рівня.

3. Процес удосконалення шкільної програми з навчальної дисципліни «Фізична культура» у структурі сучасної середньої освіти передбачає розробку прогресивних і методично обумовлених концепцій, а також педагогічних технологій та оволодіння ними вчителями фізичної культури. Одним з таких напрямків вважається метод програмованого навчання, що передбачає

алгоритмізоване вивчення навчального матеріалу за задалегідь розробленими навчаючими програмами. Покрокове вивчення технічних елементів гри сприяє швидкому засвоєнню нового матеріалу та уникненню зайвих помилок. До ефективних засобів технічної підготовки школярів варто віднести спеціально-підготовчі та ігрові вправи, які можуть застосовуватися в будь-якій частині уроку.

4. Впровадження навчаючих програм для формування спеціальних рухових вмінь і навичок з футболу у навчальний процес учнів 5-х класів дозволило значно покращити рівень їх технічної підготовленості, що підтверджувалося результатами тестування. Мінімальний блок тестів, за допомогою яких можна дослідити рівень технічної підготовленості школярів, складається з оцінювання швидкості виконання ведення м'яча, вкидання м'яча, ударів у ворота на точність, жонглювання м'ячем.

Динаміка результатів за всіма показниками була позитивною, хоча рівень приросту був неоднаковий. Більш високі результати як в експериментальній, так і контрольній групах під час кінцевого тестування, були отримані у таких контрольних вправах, як влучність ударів по воротах (52,2 % і 26,7 % відповідно), вкидання м'яча (15,5 % ЕГ і 6,4 % КГ), жонглювання м'ячем (9,2 % ЕГ). Тест в якому визначалась технічна майстерність володіння м'ячем у сполученні з розвитком швидкості (біг 30 м з веденням м'яча) мав менший приріст результатів 2,8 % в експериментальній групі, та 1,0 % в контрольній групі. Варто відзначити що в експериментальній групі статистично достовірні відмінності між початковими і кінцевими результатами визначені в усіх тестових вправах ( $p < 0,05$ ), крім швидкості ведення м'яча на 30 м. Значно вищі результати, що були отримані в кінці дослідження в експериментальній групі свідчать про ефективність запропонованих методів і засобів, що були впроваджені під час проведення уроків за варіативним модулем «Футбол».

Контрольна інформація про техніко-тактичну підготовленість школярів, які навчаються за варіативним модулем «Футбол» стає об'єктивною основою

організації та змісту навчального процесу у його різноманітних структурних утвореннях.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Оцінка якості засвоєння техніко-тактичних дій з футболу школярів середніх класів підводить підсумки поточного процесу навчання в цілому.

На цьому етапі формується здібність орієнтуватися в ситуаціях і розробляти нові програми прийняття рішень і дій, тобто самостійно формувати рухові завдання і на цій основі розвивати рухову творчість - здібність винаходити принципово нові класи рухових завдань і методів їх розв'язання.

Одним з найбільш актуальних питань технічної підготовки є підвищення перешкодостійкості спортивної техніки. На навчально-тренувальних заняттях необхідно систематично моделювати дію збиваючих чинників. Формування стійкості рухових навичок до стомлення починається з виконання навчальних завдань на тлі легких або середніх ступенів стомлення, для чого вивчення нових рухових дій переноситься на середину основної частини заняття, коли ті, що займаються дещо втомилися.

Здібність протистояти стомленню під час інтенсивної і тривалої м'язової діяльності може бути вихована при різноманітній, не обов'язково специфічній роботі.

Після того, як навчання в умовах невеликого та середнього стомлення стане звичним, можна переходити до навчання на фоні середнього і сильного стомлення, переносючи рішення рухових завдань вивчального типу в кінець основної частини заняття.

Традиційне навчання, в якому рухова дія формується за типом умовного рухового рефлексу, засвоюється стабільно, маловаріативно, а тому малопридатне для розв'язання рухових завдань у мінливих ситуаціях.

Надійність рухових навичок - в їх здібності реагувати на зміни ситуації дії та забезпечувати пристосування, необхідні в кожному окремому випадку, і тим самим високу ефективність рішення рухового завдання.



Щоб забезпечити формування ефективного і надійного рухового навичку, необхідно з самого початку навчання орієнтувати футболіста на ситуацію застосування дії та умови оцінки підсумків навчання: якість засвоєння буде оцінюватися не на контрольному занятті під час виконання дії на оцінку, а в умовах його використання в навчальній, змагальній практиці.

Щоб сформувати надійні навички, рекомендують регулярно і систематично брати участь у змаганнях з навчальною метою. Практична діяльність дозволяє оцінювати підсумки навчання за якістю отриманого продукту діяльності.

Навичка, яка сформувалася у спеціально підібраних вправах, може бути удосконалена тільки у специфічній діяльності.

Засвоєння на вищих рівнях вимагає принципово іншого навчання, а саме творчого підходу до аналізу ситуацій, самостійного виокремлення завдань, пошуку способів і методів їх розв'язання.

Для підвищення стабільності та надійності технічних прийомів доцільно варіювати способи та умови їх виконання, використовуючи наступний методичний підхід:

- Багаторазове виконання комплексів прийомів і їх різновидів у стандартних умовах;
- Виконання комплексів прийомів в ускладнених і мінливих умовах;
- Виконання прийомів у складних умовах із зростаючою протидією суперника;
- Виконання прийомів в екстремальних, швидко мінливих ігрових ситуаціях, при дії збиваючих чинників (обмеження часу і простору, підсилення протидії суперника, стомленість тощо).

У цей період необхідно застосовувати як найбільшу кількість різних ігор та ігрових вправ з пасивним і активним супротивом. Тільки після такої «обробки» спеціальна рухова навичка стає істинним технічним прийомом. Строки навчання цим руховим навичкам визначаються вчителем (тренером) за індивідуальними здібностями футболіста.

Заняття все більше носять тренувальний характер і будуються у повній відповідності з умовами і режимом змагальної діяльності. Завдання фізичної, технічної, тактичної підготовки рішаються у тісному взаємозв'язку.

У цей період не тільки наполегливо засвоювати відсталі елементи техніки, але й удосконалювати найбільш улюблені прийоми.

Все більше значення отримує використання одної вправи для рішення декількох завдань з урахуванням сполученого впливу.

У процесі заняття вправи підбираються:

- за спрямованістю, яка характеризує структуру і зміст гри (удосконалення техніки і тактики, розвиток фізичних якостей);
- за впливом на окремі функції організму (аеробні, анаеробні, змішані);
- за тривалістю та інтенсивністю вправ, кількістю повторень, величині пауз тощо.

Використовуючи спеціальні вправи з м'ячем з урахуванням величини і спрямованості навантажень, можна удосконалювати техніко-тактичну майстерність і розвивати цілеспрямовано фізичні якості.

Наявний високий рівень розвитку фізичних якостей випускників школи, не дивлячись на свою значущість, без відповідної техніко-тактичної підготовки не забезпечує повною мірою розв'язання завдань, які стоять перед етапом і перед школою у цілому.

Школярі старшого віку повинні володіти всіма технічними і тактичними основами майстерності. Компоненти майстерності необхідно випрацьовувати в обстановці, наближеної до змагань, до того ж заняття з цією метою повинні проводитися в ускладнених умовах, наприклад, коли у суперника чисельна перевага.

Велике значення набуває виховання у старшокласників самостійності в мисленні та в діях.

Під час одноборств для відбору м'яча необхідно розв'язувати низку питань:

- Як вибрати правильну захисну позицію?

- Як визначити вигідний момент і вірне направлення атаки суперника з м'ячем?

-Яким способом відібрати м'яч?

Тому необхідно привчати і до комбінаційної гри.

Найбільш талановитим і розвинутим юнакам для їхнього подальшого розвитку необхідні заняття у сильному колективі.

I. Круїфф: «Футболіста треба оцінювати не за віком, а за його класом. Якщо... хлопчик демонструє, що він уже переріс свою вікову категорію і технічно набагато переважає своїх однолітків, необхідно випустити його проти старших, щоб він міг прогресувати і далі... Мені, наприклад, дуже допомогло те, що я грав у більш старших вікових категоріях...»

У футболістів повинні бути сформовані рухові навички. Для цього необхідно урізноманітнити умови виконання прийомів, використовувати різні вправи тактичного характеру, вправи в окремих прийомах гри (передачах, кидках, ударах, веденні м'яча) і більш складні - з тактичною спрямованістю. Остання група вправ має велике значення: саме вони дозволяють удосконалювати технічні прийоми в умовах, наближених до ігрових, шліфувати техніку одночасно з тактикою.

У 16 років відбувається закріплення всіх основ майстерності, закладених раніше. Загальне навантаження спрямоване на підтримку і стимулювання процесу природного біологічного розвитку і створення передумов для поступового переходу юніорів у розряд дорослих спортсменів.

Етап спортивного удосконалення характеризується подальшим поглибленим відпрацюванням технічних прийомів, доведенням технічних навичок до найвищого ступеня автоматизму і адаптацією футболістів до екстремальних умов гри.

На етапі спортивного удосконалення, коли учні в основному, відпрацьовують техніко-тактичні дії, різні органи відчуття взаємодіють тісніше, ніж на початкових етапах. Це сприяє формуванню більш стійких сприйнятів,

пов'язаних з керуванням рухів футболістів, таких, як «відчуття м'яча» при виконанні ударів, зупинок, передач, ведень тощо.

Однак в умовах складної рухової діяльності взаємодія різних аналізаторів не завжди дає потрібний ефект.

Так, під час переміщенні гравця з м'ячем зоровий аналізатор «намагається» як би послабити функції зорового. Гравець намагається більше контролювати м'яч очима і тільки після такого контролю виконувати рухові дії. Про такого зазвичай кажуть: «він не бачить поля».

Для усунення відзначеного недоліку у практиці підготовки футболістів часто використовують вправи з різними зоровими сигналами.

Ізольовані від ігрової ситуації, формальні, шаблонні тренувальні вправи не вчать грати самостійно, не розвивають ігрову фантазію і не випрацьовують реакцію на мінливу ігрову ситуацію.

Якщо мета заняття безпосередньо пов'язана з грою, то гравці досягають задумки тренера значно швидше та краще.

Відпрацювання технічного прийому не повинно обмежуватися власно технічними завданнями; перед учнями ставляться кінцеві завдання використання технічного прийому, у тому числі удар по воротах. Така методика підвищує зацікавленість гравців, швидше і з меншою затратою часу приводить до успіху.

З м'ячем і без м'яча гравець діє у відповідності з обстановкою на полі. Гравець рухається аритмічно, змінює свої рухи, переміщується перш за все з м'ячем короткими кроками, змінюючи темп руху, у постійній готовності швидко і не очікувано для суперника змінити напрямок руху.

Один з прикладів виконання вправ, обмежених у часі та просторі, тобто вправ, виконання яких залежить від ситуації або встановлених правил: - передача і обробка в парах, але не з одним, а з двома м'ячами. Сутність такої вправи в тому, що у вправі з двома м'ячами сигналом для передачі (обміну м'ячами) є зорове сприйняття готовності партнера до дії у відповідь. Це

заставляє учня одночасно контролювати і м'яч, і дії партнера, що сприяє розвитку периферичного зору і навички вчасної передачі.

Обмежене і помірне використання юніорів у дорослих командах не призводить до перевантажень, а сприяє розвитку і удосконаленню таланту. Заняття юніорів повинні бути максимально наближені до умов змагань.

Гравці можуть розв'язувати вже більш складні завдання, пов'язані з грою в рамках різних систем.

Найбільше тактичне значення має несподівана зміна швидкості, перехід від стриманого і очікуваного бігу до прискорення на максимальній швидкості.

Спринтерські здібності необхідно сполучати зі спритністю і вмільм володінням м'ячем.

Форми занять з інших видів спорту неможна насліпо копіювати і тренувати футболіста так же, як легкоатлета чи штангіста. Наукові рекомендації повинні використовувати лише в їх футбольній інтерпретації. Так, спеціальні методи тренування, спрямовані на розвиток фізичної сили, такі як інтервальні тренування і постійні навантаження, при всій їх специфічності можуть сполучати з технічними і тактичними заняттями, наближеними до ігрової обстановки. Монотонні заняття вбивають внутрішню активність і радість та протирічуть специфічним вимогам гри.

Змагальний метод є способом стимулювання діяльності футболіста.

Використовується як при розучуванні прийомів володіння м'ячем, так і в самостійних заняттях. Однак надмірне захоплення цим методом може негативно відбиватися на рості майстерності (у зв'язку з недостатньою роботою над удосконаленням техніко-тактичних прийомів), сприяти формуванню негативних рис характеру: егоїзму, гонористості (у силу сталості фактора суперництва і пов'язаних з ним взаємовідношень).

Вчитель повинен знати і вміти спрямовувати в потрібну сторону відношення і спонукання, попереджуючи показові для юнаків факти недооцінки складності мети. У той же час тренер зобов'язаний попередити викликані сильною захопленістю юнаків випадки переоцінки об'єктивної

значущості мети, що призводить порою до надмірної схвильованості та надчасної витраті сил.

Особливу увагу варто приділити вихованню ініціативи і самостійності, оскільки їм вже самим приходиться вирішувати різнобічні питання колективної тактики у складній обстановці змагальної боротьби.

Важливими якостями у цьому віці є не тільки ігрове мистецтво, спритність, але воля до перемоги, яка спонукає до використання всіх фізичних сил, уміння вести жорстоку боротьбу за м'яч у межах правил.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанін В. С. Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15-17 років з використанням інформаційних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. № 143. С. 3-7.
2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.
3. Бібіков Є. М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. Молодий вчений. 2017. № 4. С. 42-45.
4. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : автореф. дис...канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2018. 20 с.
5. Бондаренко Є. О. Доцільності застосування педагогічних технологій розвитку швидкісно-силових якостей у навчальному процесі учнів середньої школи (на прикладі футболу). The 2 nd International scientific and practical conference “Modern research in science and education” (October 12-14, 2023) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2023. С. 222-228.
6. Васильчук А. Г. Науково-методичні основи програмованого навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу). Physical Education Theory and Methodology. 2003. № 2. С. 21-26.
7. Васильчук А. Г. Передумови розвитку програмованого навчання з фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. Т. 36. С. 13-20.
8. Васильчук А. Г. Програмоване навчання на уроках футболу учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів. Молода спортивна наука

України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Випуск 8. Т. 3. Львів, 2004. С. 198-204.

9. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. канд. дис. Львів : ЛДУФК, 2007. 19 с.

10. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 5-9 класи. Харків : Ранок, 2009. С. 44-46.

11. Винничук О. Т. Сучасний урок фізичної культури. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. 2021. С. 47-53.

12. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2017. № 2. С. 10-13.

13. Гненний Е. Використання неспецифічних засобів у тренуванні юних футболістів 12-13 років. Актуальні проблеми юнацького спорту: Матер. 5 Всеукр. науково-практичної конф. Херсон : Вид-во ХДУ, 2007. С. 65-66.

14. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки . 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 156-165.

15. Гресь В. В. Особливості вивчення модуля «Футбол» на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Секція природничо-економічних наук. 2021. С. 185-189.

16. Динаміка розвитку рухових якостей учнів 11-15 років у процесі вивчення варіативного модуля «Футбол» / В. І. Синіговець, Л. І. Синіговець, М. І. Пилипенко, В. В. Лобас. 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, 2022. Вип. 12 (158). С. 136-142.

17. Жилін Є. І. Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболу. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 8. С. 18-38.



18. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків. 2020. 207 с.

19. Зорочкіна Т., Орбан І., Ткаченко В. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. 2023. № 2. С. 168-173.

20. Ігнатенко С. О. Методика навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 110-113.

21. Козіна Ж. Л., Сірий О. В., Козлов О. С. Футбол як засіб розвитку фізичних якостей та поліпшення успішності навчання дітей середнього шкільного віку. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2020. С. 71-79.

22. Коломієць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 11. С. 30-32.

23. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017 310 с.

24. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студ. фак. фізич. виховання ун-тів і пед. ін-тів. Київ-Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1996. 260 с.

25. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. Том 1. 392 с.

26. Куценко О.В. Методика взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2019. 212 с.

27. Лисяк В.Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат

наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 22 с.

28. Мамедов Г. Сучасні підходи до проведення уроків футболу в школі. Editorial board. 2020. С. 352-359.

29. Марущак М. О. Особливості вікової динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів основної школи в процесі вивчення футболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 284-288.

30. Марченко В. А., Марченко І. В. Технічна підготовка як основа майстерності футболістів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2018. № 2. С. 59-63.

31. Матяш В. В. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 11. С. 74-76.

32. Михайлов Д. В. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури за стандартами НУШ. Херсон : ХДУ, 2021. 47 с.

33. Мозолев О., Молдован А., Бражанюк А. Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. Інноваційна педагогіка. 2022. Випуск 44. С. 41-44.

34. Мотрюк П. В. Методичні аспекти розвитку координаційних здібностей учнів на уроках з футболу. Херсон : ХДУ, 2020. 44 с.

35. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (затверджена наказом МОИ від 23.10.2017 № 1407).

36. Наумчук В. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського нац. університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 264-267.

37. Павлович І. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в школі. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук : збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 241-246.

38. Парфило І. С. Теоретико-методична підготовка старшокласників у процесі проведення уроків фізичної культури з елементами футболу. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. 54 с.

39. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол: від початківця до професіонала. Полтава : Сімон, 2019. 117 с.

40. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

41. Прохорчук О. Футбол у школі. Київ : Шкільний світ. 2009. 120 с.

42. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підруч. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

43. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М. І. Футбол і методика викладання : навчально-метод. реком. Ужгород : ДВНЗ "УжНУ", 2023. 66 с.

44. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі. Посібник для вчителів і школярів. Київ : Навчальний друк. 2014. 296 с.

45. Сороката Я. Сучасні уроки фізичної культури згідно нової української школи. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук : збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 312-318.

46. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2013. 304 с.

47. Сушко Р. О., Ярощовець О. І. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол». Науковий часопис НПУ

імені М. П Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 5. С. 152-155.

48. Тимошенко О. В., Марущак М. О. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 3К (97). С. 544-548.

49. Томенко О. А., Деменков Д. В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 101-105.

50. Трачук, С. Удосконалення координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку в позаурочних формах занять з футболу [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 206-209.

51. Ціпов'яз А. Т., Дивульський В. В. Розвиток фізичних якостей футболістів середнього шкільного віку протягом року. Diss. Національний університет Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка. 2023. С. 337-339.

52. Фалес Й. Г., Васильчук А. Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу. Наукові записки. Серія : Педагогіка. Тернопіль, 2003. № 2. С. 18-22.

53. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. Львів : НФВ «Українські технології», 2005. 112 с.

54. Футбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 105 с.

55. Чижик В. В. Особливості розвитку сенсомоторних функцій та рухових якостей у хлопчиків футболістів 11-17 років. Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я: зб. тез наук.-пр. конф. Луцьк : Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», 2005. С. 49-51.

56. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. 60 с.

57. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 5. С. 29-35.

58. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. праць. Харків : ХХІІІ, 2004. № 1. С. 306-312.

59. Шаленко В. В. Динаміка формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів 11-14 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. №2. С. 121-124.

60. Шаленко В. В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 1. С. 119-122.

61. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, 2005 20 с.

62. Шамардін В. М. Моделювання підготовленості кваліфікованих футболістів : Навчальний посібник. Дніпропетровськ : Пороги, 2002. 200 с.

63. Шамардін В. М. Система підготовки юних футболістів. Дніпропетровськ, 2001. 104 с.

64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.

65. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.

66. Шкробтій Ю. М. Управління тренувальним і змагальним навантаженням спортсменів високого класу. К. : Олімпійська література, 2005. 257 с.

67. Шульга В. Волейбол. Гімнастика. Футбол (плани-конспекти уроків з фізичної культури для учнів 7 класу). Імідж сучасного педагога. 2011. № 6. С. 54-63.

68. Ярощук Я. Розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей школярів 16-ти та 17-річного віку, які займаються футболом. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4-х т. Львів : Українські технології, 2004. Т. 4. С. 344-346.

69. Якимішин І. Структура змагальної діяльності польових гравців у міні-футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 23-25.

70. Ярій Р. О. Вплив занять футболом на морфофункціональний статус дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2010. 25 с.

71. Ярмолинський Л. М. Корекція порушень постави у футболістів на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпро, 2018. 20 с.

72. Ярощовець О. І. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5 (136). С. 152-155.

73. Ярощук Я. Розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей школярів 10 та 11-річного віку, які займаються футболом. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4-х т. Львів: НІВФ «Українські технології», 2004. Т.4. С. 344-346.

74. Яценко А. Вікові та індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму юних футболістів : практикум з футболу. К. : Олімпійська література, 2005. С. 27-32.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх  
навчальних закладів 5-9 класів. Варіативний модуль «Футбол», 1 рік  
вивчення. Орієнтовні навчальні нормативи**

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рік компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	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 правильної передачі	2	3	4-6
		дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3-6



## Додаток Б

**Протокол результатів початкового тестування технічної  
підготовленості учнів 5-х класів (контрольна група)**

№ з\п	Школярі	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	Удар по м'ячу на точність, м	Укидання м'яча на дальність, м	Жонглювання м'ячем, кількість разів
1	Б. А.	7,19	2	12	13
2	Б. В.	7,18	3	13	15
3	Б. М.	7,2	2	12	10
4	Г. О.	6,79	2	14	18
5	Д. В.	7,24	1	12	14
6	Д. А.	7,51	0	7	4
7	Д. Ю.	7,32	1	10	10
8	З. З.	6,7	2	13	10
9	І. Л.	7,63	1	6	5
10	К. О.	7,55	0	7	8
11	Л. М.	7,31	1	12	13
12	М. В.	7,32	1	12	15
13	О. Є.	7	2	13	18
14	П. О.	7,32	1	11	12
15	П. В.	7,4	2	12	14
16	П. В.	6,79	3	14	18
17	П. О.	7,24	1	12	14
18	Р. Я.	7,51	1	9	11
19	С. Г.	7,32	1	10	17
20	Ф. Ю.	6,7	2	13	20

## Додаток В

**Протокол результатів початкового тестування технічної  
підготовленості учнів 5-х класів (експериментальна група)**

№ з/п	Прізвище, ім'я	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	Удар по м'ячу на дальність, м	Укидання м'яча на дальність, м	Жонгливання м'ячем, к-сть разів
1	Б. Д.	7,04	3	13	19
2	Б. О.	7,33	2	12	15
3	Б. Б.	7,36	1	12	15
4	Б. О.	7,23	2	12	14
5	Б. С.	7,73	0	10	6
6	Г. Н.	7,37	1	9	10
7	М. Ю.	7,15	1	14	17
8	П. Ю.	6,68	2	13	20
9	Р. С.	7,12	2	12	15
10	Р. А.	7,51	1	7	6
11	С. А.	7,73	1	6	4
12	С. М.	7,2	2	12	10
13	С. Н.	7,25	3	12	12
14	Т. О.	7,2	2	10	18
15	Т. О.	7,63	0	7	6
16	Т. А.	7,37	1	9	20
17	Х. М.	7,15	2	14	17
18	Ч. А.	6,68	3	13	20
19	Я. Г.	7,12	1	12	15

## Додаток Г

**Протокол результатів кінцевого тестування технічної підготовленості  
учнів 5-х класів (контрольна група)**

№ з\п	Прізвище, ім'я	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	Удар по м'ячу на точність, м	Укидання м'яча на дальність, м	Жонгливання м'ячем, к-сть разів
1	Б. А.	7,14	2	13	14
2	Б. В.	7,15	3	13	14
3	Б. М.	7,18	3	12	11
4	Г. О.	6,71	2	14	19
5	Д. В.	7,12	2	12	15
6	Д. А.	7,46	1	9	8
7	Д. Ю.	7,31	1	10	11
8	З. З.	6,69	2	13	9
9	І. Л.	7,58	1	10	7
10	К. О.	7,52	1	10	9
11	Л. М.	7,28	2	12	10
12	М. В.	7,15	2	12	14
13	О. Є.	7,05	2	12	15
14	П. О.	7,21	2	11	13
15	П. В.	7,34	2	12	16
16	П. В.	6,52	3	14	15
17	П. О.	7,04	1	12	14
18	Р. Я.	7,36	2	12	13
19	С. Г.	7,2	1	13	16
20	Ф. Ю.	6,7	2	13	20

## Додаток Г

**Протокол результатів кінцевого тестування технічної підготовленості  
учнів 5-х класів (експериментальна група)**

№ з/п	Школярі	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	Удар по м'ячу на дальність, м	Укидання м'яча на дальність, м	Жонглювання м'ячем, к-сть разів
1	Б. Д.	6,92	3	15	19
2	Б. О.	7,2	2	13	15
3	Б. Б.	7,23	2	12	15
4	Б. О.	7,12	4	12.	14
5	Б. С.	7,5	2	11	8
6	Г. Н.	7,21	3	14	10
7	М. Ю.	6,91	1	15	17
8	П. Ю.	6,65	2	13	20
9	Р. С.	6,93	2	14	15
10	Р. А.	7,41	2	9	6
11	С. А.	7,43	2	8	9
12	С. М.	7,02	3	13	12
13	С. Н.	7,15	3	13	15
14	Т. О.	6,94	2	12	21
15	Т. О.	7,15	2	11	9
16	Т. А.	7,12	2	12	21
17	Х. М.	6,87	2	15	19
18	Ч. А.	6,62	5	15	21
19	Я. Г.	6,82	2	15	17