

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Бережний Данило Сергійович

**Особливості методики проведення уроків фізичної культури з
юнаками 10-11 класів за варіативним модулем «Футбол»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)

Особистий підпис



здобувач
Данило БЕРЕЖНИЙ

Наукова керівниця



кандидатка педагогічних наук,
доцентка Олена СОКОЛЕНКО

Завідувачка кафедри



кандидатка педагогічних наук,
доцентка Олена Отравенко

Лубни – 2026

АНОТАЦІЯ

Бережний Данило Сергійович. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з юнаками 10-11 класів за варіативним модулем «Футбол». Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У кваліфікаційній роботі основну увагу зосереджено на розкритті особливостей впливу занять футболом на фізичний стан учнівської молоді 10-11 класів, визначено особливості фізичної підготовки юнаків засобами футболу та виявлено організаційно-методичні відмінності проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти за варіативним модулем «Футбол».

Наукова новизна та практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні та доповненні даних щодо гендерних відмінностей у ставленні учнів старшого шкільного віку до уроків з футболу. Удосконалено та експериментально перевірено методику проведення уроків фізичної культури в процесі занять футболом з юнаками 10-11 класів в частині техніко-тактичної підготовки та застосування спеціальної розминки.

Кваліфікаційна робота викладена на 97 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по кожному розділу, загальних висновків. У списку використаної літератури 82 джерел, з них – 27 іноземними мовами. Робота проілюстрована 4 таблицями та 8 рисунками.

Ключові слова: футбол, методичний підхід, техніко-тактична підготовка, розминка, юнаки, урок.

ABSTRACT

Berezhny Danylo. Features of the methodology for conducting physical education lessons with young men in the optional module «Football». Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty A4 «Physical Culture», State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Poltava, 2026 year.

In the qualifying work, the main attention is focused on revealing the features of the influence of playing football on the physical condition of students in grades 10-11, the features of physical training of young people using football are determined, and the organizational and methodological differences of conducting physical education lessons in general secondary education institutions»according to the variable module "Football" are identified.

The scientific novelty and practical significance of the results obtained lies in the identification and supplementation of data on gender differences in the attitude of high school students to football lessons. The methodology for conducting physical education lessons during football lessons with boys in grades 10-11 has been improved and experimentally tested in terms of technical and tactical training and the use of special warm-ups.

The qualification work is presented on 97 pages of printed text, consists of an introduction, three sections, conclusions for each section, general conclusions. The list of used literature includes 82 sources, 27 of which are in foreign languages. The work is illustrated with 4 tables and 8 figures.

Key words: football, methodical approach, technical and tactical training, warm-up, young men, lesson.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ ЗЗСО.....	11
1.1. Розвиток функціональних можливостей та рухових здібностей юнаків у старшому шкільному віці.....	11
1.2. Особливості фізичної підготовки юнаків 10-11 класів засобами футболу	18
1.3. Організаційні і методичні особливості проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти для учнів 10-11 класів...	28
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	41
2.1. Методи досліджень	41
2.2. Організація досліджень.....	43
2.3. Результати констатувального експерименту щодо визначення гендерних відмінностей у відношенні старшокласників до футболу.....	45
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ З ФУТБОЛУ ДЛЯ ХЛОПЦІВ 10-11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	55
3.1. Застосування новацій в уроках з футболу для юнаків 10-11 класів щодо удосконалення техніко-тактичних навичок гри.....	55
3.2. Методика та організація проведення спеціалізованої розминки на уроках з футболу для юнаків 10-11 класів.....	71
3.3. Результати експериментальних даних з теоретичної та практичної підготовки учнів з футболу	77
Висновки до розділу 3.....	80
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	93

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЧСС – частота серцевих скорочень

ХОК - хвилинний об'єм крові

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ХОД – хвилинний об'єм дихання

МСК – максимальне споживання кисню

СФП - спеціальна фізична підготовка

ЗФП – загальна фізична підготовка

Хв – хвилини

Уд/хв – ударів за 1 хвилину.

ЦНС - центральна нервова система

ССС – серцево-судинна система

ВСТУП

Система фізичного виховання школярів, на сучасному етапі розвитку українського суспільства, продовжує реформуватися. Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності. Досягнення цієї мети забезпечується шляхом формування ключових компетентностей. Урок фізичної культури може стати дієвим засобом різнобічного розвитку особистості учня, формування в дитини ключових компетентностей, а освітній процес з фізичного виховання повинен бути побудований таким чином, щоб дитина опинялася у ситуаціях, які сприяють їх формуванню.

Сьогодні перед державою та освітою стоїть завдання підвищення рівня рухової активності школярів, зміцнення здоров'я та покращення їх фізичних здібностей [5, 15, 79].

В сучасних умовах протягом навчання в старшій школі юнаки та дівчата зустрічаються з багатьма новими викликами, в порівнянні з учнями середнього шкільного віку. У старшокласників збільшується кількість уроків на день і домашніх завдань, що впливає на їхню добову завантаженість. У таких умовах більшість школярів проводять свій день у сидячому положенні, що супроводжується малорухливим способом життя [35, 41]. У результаті низької рухової активності в молоді розвиваються захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчать дані сучасних наукових досліджень із цієї проблематики. Для більшості учнів старшої школи уроки фізичної культури в школі залишаються не лише основною, а й єдиною формою рухової активності. Негативно на школярів також вплинула епідемія Covid-19, війна та перехід на дистанційне або комбіноване навчання, що спричинило збільшенню стресових ситуацій,

зниженню мотивації та обмеженню руховою активності учнівської молоді [59, 68, 77]. Саме за рахунок впровадження варіативних модулів до шкільної фізкультурної освіти можна вирішити ряд питань щодо покращення рухових та психічних якостей, підвищення мотивації та зміцнення здоров'я школярів.

Навчальний матеріал варіативного модуля з футболу є складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів і є одним із улюблених і популярних серед школярів. В сучасному світі футбол є одним із найпопулярніших видів спорту, яким займається близько 250 мільйонів чоловіків і жінок із більш ніж 200 країн світу. Заняття футболом є пріоритетним як у спортивній діяльності, так і шкільному середовищі. Даний вид охоплює значну частину молодого покоління, адже, він є легкодоступним та захоплюючим видом спорту.

Футбол є одним із пріоритетних розділів сучасної програми з фізичного виховання в школі як в середніх, так і в старших класах. За твердженнями багатьох дослідників видно, що ігрові види спорту, зокрема, футбол, не втрачають своєї популярності серед школярів. Цей вид спорту є популярним не лише у зв'язку з активним висвітленням футбольних подій у засобах масової інформації та великою мережею дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а й завдяки всебічному позитивному впливу футбольних занять на організм учнів під час уроків фізичної культури.

У ряді досліджень виявлено, що фахівці більш ретельно дослідили та змогли методично забезпечити проведення занять саме для школярів 10-11 класів, проте викладання варіативного модуля «футбол» для старших класів мають як свої методичні, так і змістові відмінності. Також при засвоєнні навчального матеріалу з футболу необхідно враховувати особливості розвитку організму юнаків, фізіологічні процеси, які відбуваються під впливом таких занять.

Теоретико-методичні особливості проведення уроку фізичної культури з використанням засобів футболу вивчали науковці Д. Бермудес, М. Шафорост та ін. [2];

Проблему фізичної підготовленості старшокласників в урочних та позаурочних формах занять з футболу в загальноосвітній школі означали А. Васильчук, Й. Фалес, С. Ніколаєнко [7]; І. Ріпак та А. Дулібський [42] розглядали футбол як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Таким чином, проблему використання варіативних модулів зі спортивних ігор на уроках фізичної культури не можна назвати вичерпаною, а проблема методики проведення футбольних уроків для юнаків, розвитку їх фізичних якостей та удосконалення спеціальних рухових здібностей на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» не втрачає своєї актуальності та потребує подальшого уточнення з урахуванням інновацій, гендерних особливостей та сучасних тенденцій розвитку футболу. Саме тому, ми обрали тему нашого дослідження **«Особливості методики проведення уроків фізичної культури з юнаками 10-11 класів за варіативним модулем «Футбол»»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити запропановану методику проведення уроків фізичної культури з юнаками 10-11 класів за варіативним модулем «Футбол».

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. На основі аналізу літературних джерел визначити вплив занять футболом на фізичний та функціональний стан учнів старшого шкільного віку.
2. Визначити гендерні відмінності ставлення юнаків 10-11 класів до уроків з футболу.
3. Експериментально перевірити ефективність методики проведення футбольних уроків для юнаків старших класів.

Для вирішення поставлених завдань застосовано наступні **методи**:

- теоретичні (аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні (анкетування, педагогічне тестування, педагогічне спостереження за суб'єктами освітнього процесу);

- педагогічний експеримент – констатувальний та формувальний – для перевірки ефективності запропонованої методики;

- статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного, математико-статистичний аналіз та якісного аналізу одержаних даних).

Об'єктом дослідження виступає освітній процес з фізичної культури в закладі повної загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика проведення уроків фізичної культури з юнаками 10-11 класів за варіативним модулем «Футбол».

Наукова новизна дослідження. Визначено та доповнено дані щодо гендерних відмінностей у ставленні учнів старшого шкільного віку до уроків з футболу. Удосконалено та експериментально перевірено методику проведення уроків фізичної культури в процесі занять футболом з юнаками 10-11 класів в частині техніко-тактичної підготовки та застосування спеціальної розминки.

Теоретичне значення полягає у теоретичному обґрунтуванні та удосконаленні методики проведення уроків фізичної культури в процесі занять футболом з юнаками старших класів з метою покращення якості фізичного виховання в ЗЗСО.

Практичне значення. Запропоновану методику можна використовувати на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» у 10–11 класах. Вона підвищує зацікавленість хлопців та дівчат, покращує їх рухові навички та сприяє здоров'ю.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Перспективні напрямки підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0117U005556).

Апробація отриманих результатів дослідження здійснювалась на 6 Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної

культури і спорту в умовах ступеневої освіти» Полтава- Лубни- Вінниця, 18-19 квітня 2024, сертифікат номер 148.

Кваліфікаційна робота викладена на 97 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по кожному розділу, загальних висновків. У списку використаної літератури 82 джерел, з них – 27 іноземними мовами. Робота проілюстрована 4 таблицями та 8 рисунками.

РОЗДІЛ 1.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 10-11 КЛАСІВ ЗЗСО

1.1. Розвиток функціональних можливостей та рухових здібностей юнаків у старшому шкільному віці

За час навчання в закладі загальної середньої освіти організм дитини проходить через суттєві вікові зміни, поступово переходячи з дитячого віку в підлітковий, а далі – у юнацький, завершення якого в більшості випадків відбувається вже після закінчення школи. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що темпи біологічного розвитку учнів старшого шкільного віку порівняно з учнями середніх класів істотно уповільнюються. У 15–17 років в основному завершується формування опорно-рухового апарату: кісткова тканина ущільнюється і потовщується, м'язові волокна за своїми характеристиками наближаються до м'язів дорослої людини.

У період 15–17 років триває удосконалення аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку, формуються вищі форми регуляції рухової та розумової діяльності. Водночас, як зазначають дослідники, у старшокласників усе ще спостерігається певна перевага процесів збудження над процесами гальмування, що проявляється в емоційній нестійкості, імпульсивності, підвищеній реактивності на зовнішні впливи. Це зумовлює потребу у використанні на уроках фізичної культури методів, які сприяють розвитку самоконтролю, вольових якостей, уміння керувати власним емоційним станом.

У старшому шкільному віці практично завершується формування механізмів кисне-транспортної системи організму. За показниками частоти серцевих скорочень у стані спокою, об'єму серця, систолічного та хвилинного об'єму крові, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), хвилинного об'єму дихання,

максимальної вентиляції легень, дихального резерву, максимального споживання кисню (МСК) та кисневого пульсу школярі 17-річного віку практично досягають рівня дорослих [55]. Водночас киснева ємність крові в них дещо нижча, ніж у тренуваних дорослих, що пояснюється меншою тривалістю та інтенсивністю систематичних фізичних навантажень.

Формування зазначених морфофункціональних структур розширює адаптаційні можливості юнаків і дівчат не лише до роботи помірної й великої інтенсивності, а й до субмаксимальних навантажень, що супроводжуються утворенням значного кисневого боргу [64]. Показники ЖЄЛ істотно залежать від статі, віку, соматотипу й рівня тренуваності. У середньому життєва ємність легень у жінок становить 2,5–4 л, у чоловіків – 3–5,5 л. У спортсменів та осіб, які регулярно виконують вправи аеробного спрямування, ЖЄЛ, як правило, вища, ніж у нетренованих. Нажаль, в умовах тривалого дистанційного навчання та зниження загального рівня рухової активності частка нетренованих підлітків зростає.

Показово, що в гравців у футбол, які систематично виконують значний обсяг бігової та ігрової роботи, ЖЄЛ може досягати дуже високих значень (4–6 л і більше залежно від зросту, маси тіла та рівня тренуваності), що є важливим чинником розвитку аеробної працездатності та витривалості. Це ще раз підкреслює потенціал варіативного модуля «Футбол» як ефективного засобу зміцнення функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем старших школярів за умови його грамотного методичного використання.

Вікові зміни різних форм витривалості відбуваються гетерохронно, тобто нерівномірно в часі, і загалом відображають послідовність формування фізіологічних механізмів, які забезпечують ту чи іншу рухову функцію. Останній, найбільш виражений пік приросту аеробної витривалості в юнаків припадає на вік 16–17 років, тоді як у дівчат інтенсивний розвиток цієї здатності в основному завершується близько 14 років.

У подальшому, в старшому підлітковому та юнацькому віці, темпи розвитку кардіо-респіраторної системи в дівчат сповільнюються, і показники кисневого забезпечення організму загалом залишаються нижчими порівняно з хлопцями. Це необхідно враховувати при плануванні обсягу та інтенсивності аеробних навантажень, особливо в змішаних групах, щоб уникнути перевантаження та сформувати в учнів позитивне ставлення до занять фізичними вправами.

Упродовж усього періоду шкільного навчання природний приріст аеробної витривалості становить у середньому близько 28 % у хлопців. На динаміку цих показників найбільше впливають такі чинники, як стать, вік і темпи біологічних перебудов організму (статеве дозрівання, морфофункціональні зміни серцево-судинної та дихальної систем, м'язового апарату тощо).

Для юнаків старшого шкільного віку найвищі темпи розвитку інших локомоторних здібностей спостерігаються у таких показниках:

- гнучкість хребта – у хлопців переважно в 15–16 років;
- статокінетична рівновага (здатність зберігати рівновагу в умовах зміни положення тіла та впливу зовнішніх чинників) – значно покращується в старшому підлітковому віці;
- сила розгиначів тулуба – найбільш інтенсивний розвиток відбувається у 16–17 років;
- статична витривалість згиначів рук (утримання положення, опора на руки тощо) – також має максимальні темпи приросту у віці 16–17 років.

За даними Н. О. Рингач, у 18-річних підлітків реакція частоти серцевих скорочень (ЧСС) на фізичне навантаження знижується, і амплітуда змін ЧСС на стандартне навантаження становить орієнтовно 30–40 уд·хв⁻¹. Максимальна ЧСС у підлітків цього віку може знаходитися в межах 195–210 уд·хв⁻¹. Зниження максимальної ЧСС із віком має закономірний характер і не залежить від статі, рівня тренуваності чи кліматичних умов, у середньому становлячи 0,7–0,8 уд·хв⁻¹ на рік [41, с. 18].

Саме в цей період (15–17 років) створюються оптимальні передумови для цілеспрямованого розвитку витривалості, за умови грамотного педагогічного контролю, раціонального планування навантаження та урахування індивідуальних особливостей учнів.

Наукові дані свідчать, що в осіб молодого віку з надмірною масою тіла субмаксимальна частота серцевих скорочень є вищою порівняно з їх худорлявими однолітками [15]. Це зумовлено тим, що міокард за таких умов виконує більший обсяг роботи для забезпечення адекватного кровопостачання збільшеної маси тіла, часто на тлі менш економного функціонування серцево-судинної системи.

Вагомим модифікуючим чинником виступають також параметри навколишнього середовища. За виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури та вологості повітря частота серцевих скорочень є вищою, ніж під час занять у термічно комфортних умовах. Це пояснюється додатковими енергетичними затратами на реалізацію механізмів терморегуляції та перерозподілом кровотоку в напрямі шкірних покривів з метою посилення тепловіддачі.

З огляду на це вчителям фізичної культури, особливо тим, хто проводить заняття з футболу, необхідно враховувати кліматичні умови різних регіонів України, оскільки уроки часто відбуваються на відкритих майданчиках. Доведено, що підвищення температури повітря на 5–7 °С або зростання відносної вологості на 15–20 % порівняно з умовами комфорту (23–24 °С, відносна вологість 50–60 %) може спричинити зростання ЧСС на 10 уд·хв⁻¹ і більше та помітно змінити реакцію організму на фізичне навантаження [49].

Ці фактори потрібно обов'язково враховувати під час планування інтенсивності, тривалості та характеру навантажень, а також при контролі за станом учнів на уроках футболу та інших видів рухової активності.

Під час збудження та страху, що може відбуватися під час гри або у умовах постійних сигналів тривоги в період військового стану, ЧСС підвищується на 20–40 уд·хв⁻¹. На рівень ЧСС також впливає активна м'язова

маса, яка у хлопців та дівчат 15-17 років вже може суттєво відрізнятися. Під час виконання фізичних навантажень певної потужності невеликими групами м'язів ЧСС підвищується більше, ніж під час виконання такої самої потужності, але більшою групою м'язів [46].

Нормальні показники артеріального тиску для здорової молоді вважають: для систолічного показника – 100-129 мм.рт.ст, а для діастолічного – 60-79 мм.рт.ст. При динамічних навантаженнях, які відбуваються під час гри у футбол, посилене скорочення міокарда зумовлює підвищення внутрішньопушечного тиску під час систоли, що є одним із механізмів збільшення кровопостачання органів і тканин, задіяних у роботі.

У школярів 15-17 років особливості грудної клітини зумовлюють глибину та частоту дихання, яка складає 15-17 дихальних циклів за хвилину у спокої. За один вдих особа вдихає при спокійному диханні 500 мл повітря. Під час навантаження ці показники суттєво збільшуються, що показує тренуваність організму та адаптивні можливості.

У підлітковому віці відбувається збільшення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Зміна співвідношення симпатичних і парасимпатичних впливів у процесі онтогенетичного розвитку забезпечує більш економічну діяльність серця, розширює резерв працездатності системи кровообігу, підвищує його стійкість.

Можна виокремити досить значну кількість досліджень, в яких аналіз рухових здібностей учнів, свідчить, що більш ніж у 20% з них вони знаходяться на низькому рівні [13, 27, 70, 77]. Цим учням складно виконувати нормативні вимоги шкільної програми з фізичної культури, вони швидко втомлюються, мають більш низькі функціональні здібності організму [73].

В.Платонов в своїх чисельних роботах довів, що в основі всебічної фізичної підготовленості лежить взаємозумовленість всіх рухових якостей: розвиток однієї з них позитивно впливає на розвиток інших і навпаки – відставання у розвитку однієї або декількох якостей затримує розвиток інших [37].

Швидкість розглядається науковцями як здатність людини виконувати в заданих умовах певні рухові дії за мінімально можливий проміжок часу. В роботах дослідників наголошується, що швидкісні здібності найбільш інтенсивно розвиваються у віці від 7 до 17 років, й за цей період показники швидкості можуть зростати майже у півтори рази. Е. Сивохоп та ін. (2013) зазначають, що у футболі, для якого характерна постійна зміна інтенсивності й динаміки рухової діяльності, висуваються підвищені вимоги до рівня розвитку швидкості та швидкісних якостей гравця [44]. Передусім це стосується здатності оперативно аналізувати ігрову ситуацію, швидко приймати рішення та реагувати на зміни умов, виконувати як прості, так і складні рухові дії, ефективно взаємодіяти з партнерами по команді.

Найсприятливішим періодом для розвитку швидкісних здібностей футболістів вважається вік 13–16 років. З позицій фізіології це пояснюється підвищеною швидкістю протікання нервових процесів у юнацькому віці, що забезпечує більш високу оперативність нервово-м'язової відповіді. Водночас між швидкістю лінійного бігу та швидкістю реакції не спостерігається тісного кореляційного зв'язку: гравець із високою швидкістю сенсомоторної реакції не обов'язково володіє значними спринтерськими можливостями.

За літературними даними, рівень розвитку динамічної та статичної витривалості має тенденцію до поступового зростання з віком. Показники динамічної витривалості з 8 до 18 років збільшуються приблизно у 4 рази, тоді як статична витривалість – орієнтовно у 3 рази. При цьому приріст витривалості є нерівномірним у різні вікові періоди. Зокрема, у молодшому шкільному віці (8–11 років) динамічна витривалість зростає на 42,7%, а статична – на 18%; у середньому шкільному віці (12–15 років) динамічна витривалість збільшується на 37,2%, а статична – на 38,3%; у старшому шкільному віці (16–18 років) приріст становить відповідно 50% і 35,9%.

Найбільша варіативність у темпах приросту швидкісно-силових показників спостерігається в дитячому та підлітковому віці, тоді як у дорослого контингенту відзначається тенденція до їх поступового зниження.

Функціональні можливості різних м'язових груп дівчат і жінок були предметом дослідження багатьох фахівців [49, 51]. Встановлено вікову динаміку розвитку сили та статичної витривалості м'язів у дівчат 7–17 років: інтенсивний приріст силових показників спостерігається у віці від 10 до 14 років, після чого їх рівень набуває відносної стабільності. Статична витривалість у період з 9 до 13 років характеризується вираженим прогресуванням, а надалі простежується тенденція до зниження цього показника.

У старшому шкільному віці розвиток сили доцільно здійснювати переважно за допомогою вправ динамічного характеру, у тому числі таких, що спрямовані на вдосконалення швидкісних і координаційних (спритнісних) якостей. У юнаків обсяг та інтенсивність силових вправ поступово підвищуються, при цьому перевага надається саме динамічному режиму роботи м'язів [76]. Максимальне навантаження для юнаків 15–16 років не повинно перевищувати приблизно 70 % маси тіла гравця. Саме в цей віковий період у юних футболістів найбільш інтенсивно розвиваються швидкісні та силові якості.

Таким чином, розвиток силових можливостей гравця доцільно будувати за етапним принципом: спочатку здійснюється загальне зміцнення м'язової системи за рахунок комплексного (узагальненого) навантаження, після чого поступово підвищується роль спеціалізованих вправ, спрямованих на цілеспрямований розвиток м'язових груп, що мають провідне значення для ігрової діяльності у футболі. При цьому відбувається перехід від переважно статичного режиму м'язової роботи до динамічного, а також від відносно простих рухових дій – до більш складних, координаційно насичених вправ.

Науковці відзначають, що управління процесом рухової підготовки школярів не може бути ефективним за відсутності зворотного зв'язку між педагогом і здобувачами освіти. Вказаний зворотний зв'язок забезпечується, насамперед, шляхом систематичного тестування функціонального стану та рухових здібностей учнів [32, 45].

У науково-методичній літературі фахівці пропонують для оцінювання рівня розвитку рухових якостей використовувати комплекс стандартизованих тестів, спрямованих на вимірювання показників гнучкості, швидкості, спритності, абсолютної сили, динамічної вибухової сили, силової динамічної та статичної витривалості, аеробної й гліколітичної (швидкісної) витривалості, а також загальної фізичної роботоздатності [47, 49, 53]. Такий підхід дає змогу отримати об'єктивну інформацію про рівень рухової підготовленості школярів, своєчасно виявляти недоліки та коригувати зміст і методику фізичного виховання.

1.2. Особливості фізичної підготовки учнів 10-11 класів засобами футболу

Фізична підготовка у футболі спрямована на розв'язання двох провідних завдань: всебічний розвиток рухової сфери організму відповідно до вимог, що висуваються специфікою даного виду спорту, та цілеспрямоване вдосконалення спеціальних рухових здібностей. У зв'язку з цим фізичну підготовку учнів доцільно розглядати у двох взаємопов'язаних компонентах – загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) орієнтована на підвищення рівня загальної працездатності організму молоді. Основними її засобами є загальнорозвивальні вправи як із використанням предметів (гантелі, скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні палиці, обручі), так і без них, а також вправи з інших видів спорту на кшталт гімнастики, акробатики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор. Сукупність зазначених засобів справляє багатофакторний вплив на організм юнаків: відбувається розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату, удосконалюються функції внутрішніх органів і провідних фізіологічних систем, поліпшується координація рухів, підвищується рівень основних рухових якостей, посилюються захисно-пристосувальні можливості організму [18, 43].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) передбачає розвиток і вдосконалення фізичних і функціональних можливостей, безпосередньо специфічних для ігрової діяльності у футболі. СФП юнаків, які систематично займаються футболом, тісно корелює з характером їх змагальної та тренувальної діяльності. У зв'язку з цим добір вправ має здійснюватися таким чином, щоб їх структура, інтенсивність і динаміка максимально відповідали руховим діям, що виконуються гравцем у реальних ігрових ситуаціях.

На практиці розмежування загальної та спеціальної фізичної підготовки в межах уроків фізичної культури або тренувальних занять є значною мірою умовним. Водночас таке розділення має важливе методичне значення, оскільки дає змогу більш обґрунтовано визначати цілі й завдання на різних етапах навчально-тренувального процесу. У процесі занять футболом ЗФП і СФП реалізуються у взаємодоповнювальному режимі, утворюючи єдину систему фізичної підготовленості гравця [19, 20]. Далі доцільно розглянути окремі складові фізичної підготовки футболіста як структурні компоненти його цілісної підготовленості.

Сила розглядається як здатність організму долати зовнішній опір або протидіяти йому. М'язова сила є основою рухової діяльності та біологічним фундаментом розвитку всіх основних рухових здібностей людини. Вона істотно впливає на ефективність рухової діяльності гравця, зокрема на прояв витривалості, спритності та гнучкості.

М'язова сила може проявлятися за різних режимів роботи м'язів: без зміни їх довжини – в ізометричному режимі (статична робота), зі зменшенням довжини – в ізотонічному режимі (динамічна робота), зі збільшенням довжини – у поліметричному, або «поступливо-подоланому» режимі (робота, що поєднує подолання та поступання навантаженню). У футболі всі зазначені режими м'язової діяльності реалізуються у різних поєднаннях залежно від ігрової ситуації.

У контексті фізичної підготовки спортсменів фахівці, як правило, виокремлюють три основні категорії сили:

- статичну силу – здатність розвивати максимальне зусилля в статичному режимі діяльності, є основою для інших проявів сили;
- динамічну силу – здатність розвивати зусилля кілька разів підряд за певний час в умовах швидкого руху й динамічного режиму діяльності м'язів;
- вибухова сила – здатність розвивати максимальне зусилля за дуже короткий проміжок часу (у момент удару, кидка, відбиття м'яча). В основі руху лежить разове максимальне м'язове зусилля з урахуванням підготовки до цього руху (замах) [25, 31].

У середньому шкільному віці розвиток сили в хлопців і дівчат доцільно здійснювати переважно за рахунок вправ динамічного характеру, зокрема вправ, спрямованих на вдосконалення швидкісних і координаційних (спритнісних) якостей. М'язово-скелетна система дітей зазначеної вікової категорії ще не є достатньо адаптованою до значних силових навантажень статичного типу, тому максимальне навантаження не повинно перевищувати приблизно 30 % маси тіла учня.

У юнаків обсяг та інтенсивність силових вправ поступово зростають, при цьому перевага надається динамічному режиму роботи м'язів. Максимальне навантаження для юнаків 15–16 років не повинно перевищувати орієнтовно 70 % маси тіла, оскільки саме в цей віковий період найбільш інтенсивно розвиваються швидкісні та силові якості. Силові вправи обов'язково слід поєднувати з вправами на розслаблення м'язів. Фахівці рекомендують після виконання силового навантаження проводити легкі пробіжки, виконувати виси на поперечині або гімнастичній стінці, вправи на розтягування, організовувати рухливі ігри, а також використовувати засоби відновлення – водні процедури (ванни), масаж, плавання. У процесі розвитку сили доцільно застосовувати такі тренувальні засоби, які забезпечують відносно швидке відновлення м'язів після навантаження [71, 72].

Під швидкістю традиційно розуміють здатність людини виконувати в певних умовах рухові дії за мінімально можливий проміжок часу. У футболі, для якого характерна постійна зміна інтенсивності та динаміки рухів,

висуваються підвищені вимоги до рівня розвитку швидкості та швидкісних якостей гравця. Швидкість належить до таких рухових якостей, які можуть бути істотно покращені переважно в юному віці, що зумовлює необхідність її цілеспрямованого розвитку вже з перших занять футболом.

Для ефективного розвитку швидкості доцільно добирати добре засвоєні та знайомі учням вправи. У протилежному випадку неможливим є виконання вправ на межі індивідуальних швидкісних можливостей, оскільки значна частина уваги витрачатиметься на опанування техніки рухів, що гальмуватиме приріст швидкісних показників. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, рекомендується включати до структури тренувального заняття відразу після розминки, коли організм уже достатньо розігрітий, але ознаки вираженого стомлення ще не проявляються [4, 34].

У структурі швидкісної підготовленості футболістів виокремлюють декілька різновидів швидкості, які мають провідне значення для ефективної ігрової діяльності:

1. Швидкість реакції та мислення – характеризується часом від моменту надходження зовнішнього або внутрішнього імпульсу до відповідної рухової відповіді. Вона зумовлена швидкістю протікання нервових процесів, функціональним станом центральної нервової системи, а також чутливістю рецепторного апарату. Для футбольної гри провідного значення набуває саме складна реакція, пов'язана з аналізом ситуації та вибором оптимального варіанта дій.

2. Швидкість виконання простих ігрових дій – відображає здатність гравця виконувати окремі рухові акти з максимально можливою швидкістю. Такі дії, як правило, мають дві фази: фазу зростаючої швидкості (стартова швидкість) і фазу відносно стабільної швидкості (спринтерська швидкість). Рівень максимальної швидкості зумовлюється не лише розвитком власне швидкісних здібностей, а й ступенем сформованості динамічної сили та раціональністю техніки бігових і спеціальних рухів.

3. Швидкість виконання складних ігрових дій – характеризує загальну

здатність гравця до високошвидкісного переміщення й переструктурування рухової діяльності в умовах змінної ігрової обстановки. Для її розвитку доцільним є використання комплексів рухів без м'яча, типових для ігрових видів спорту: різноманітні варіанти стартів, поворотів, стрибків, зміни напрямку та характеру маневрування. У русі з м'ячем швидкість тісно пов'язана з координаційними здібностями та рівнем технічної майстерності: ступінь володіння технікою визначає можливість виконання ігрових дій у високому темпі та ритмі.

4. Швидкість взаємодії футболістів – відображає організаційно-тактичний компонент швидкісної підготовленості й характеризує темп побудови командних дій. Вона проявляється у здатності гравців оперативно узгоджувати свої дії в межах окремих ігрових ланок і команди в цілому, ефективно реалізовувати напрацьовані комбінації для розв'язання типових ігрових ситуацій. Характер і темп розіграшу таких комбінацій значною мірою визначають ігровий стиль команди та структуру її внутрішньоконандних взаємодій. С.Овчаренко та А.Яковенко своїми дослідженнями та практичним досвідом підтверджують, що кожне з наведених вище проявів швидкості можна розвивати, як окремо, так і в комплексі [33, с.170].

Витривалість розглядається як рухова здатність гравця тривалий час виконувати м'язову роботу без істотного зниження її інтенсивності. Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток витривалості, провідну роль відіграють функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем, оскільки в роботу залучається значна кількість м'язових груп. Для такої діяльності характерні значний обсяг м'язової роботи за відносно невисокої інтенсивності. За орієнтовними даними, під час навантаження тривалістю близько 2 хв. організм працює приблизно з рівною участю анаеробних та аеробних механізмів енергозабезпечення (50 % : 50 %). За умов 12-хвилинного безперервного навантаження частка аеробних процесів сягає близько 90 %, тоді як анаеробні компенсаторні механізми становлять близько 10 %. Таким чином, у процесі виконання роботи на витривалість відбувається поступова

зміна функціонального стану організму та перерозподіл ролі різних енергетичних систем [27–30].

Ефективність роботи на витривалість у першу чергу залежить від рівня забезпечення працюючих м'язів киснем. Його надходження визначається низкою чинників: складом вдихуваного повітря, вентиляцією легенів, хвилинним об'ємом серця, ефективністю дифузії кисню з альвеол у кров, особливостями розподілу кровотоку й венозного повернення, здатністю тканин утилізувати кисень, а також енергетичними запасами м'язової та нервової систем [40].

Футбол висуває підвищені вимоги до розвитку фізичних здібностей гравця, зокрема до витривалості. Величина навантаження під час гри визначається рівнем функціональної підготовленості футболіста, станом м'язової системи, серцево-судинної й дихальної систем, а також інтенсивністю обмінних процесів. Зазначені чинники безпосередньо впливають на рівень техніко-тактичної майстерності, на що вказує, зокрема, Е. Ю. Дорошенко [17, с. 117]. При цьому підкреслюється доцільність розвитку витривалості переважно засобами футболу, із використанням рухових дій, характерних для змагальної діяльності в цій грі.

У практичному аспекті витривалість футболіста характеризується здатністю зберігати високий рівень виконання техніко-тактичних дій упродовж усього матчу, підтримувати стабільну спортивну форму від гри до гри та забезпечувати швидке відновлення організму після інтенсивних змагальних навантажень [40].

У структурі тренувального процесу доцільно 2–3 год на тиждень відводити навантаженням середньої інтенсивності з орієнтовним рівнем частоти серцевих скорочень $140\text{--}160 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, застосовуючи різноманітні форми рухової діяльності. Так, тренувальне заняття тривалістю близько 120 хв може включати: розминку (20 хв); біг на відрізках 30, 60, 100, 120 м із паузами відпочинку (близько 10 хв) у поєднанні з вправами для м'язів нижніх кінцівок, стрибковими вправами, імітацією ударів головою та ногою, виконанням

різноманітних фінтів; самостійну роботу з м'ячем (5 хв); повільний біг у різних напрямках із перервами й зупинками (20 хв); гімнастичні вправи з акцентом на глибоке дихання (5 хв); інтенсивні гімнастичні вправи для основних м'язових груп із залученням вправ на розслаблення, жонглювання м'ячем індивідуально та в парах (близько 5 хв); біг у середньому темпі з інтервалами відпочинку (приблизно 20 хв). Завершальна частина заняття передбачає виконання вправ на відновлення дихання у поєднанні з повільним бігом і ходьбою.

Тривалість і структура заняття мають коригуватися залежно від рівня фізичної підготовленості гравців, їхнього віку, функціонального стану та ігрового амплуа, що забезпечує індивідуалізацію тренувального навантаження та підвищення ефективності розвитку витривалості [40, 49].

Для ефективного розвитку витривалості футболістів доцільним є етапний підхід до організації занять:

1. Перший етап (4–5 тижнів) – переважне використання кросового бігу та фартлеку (біг зі змінною швидкістю) з метою загального підвищення аеробної потужності й загальної витривалості.

2. Другий етап (3–4 тижні) – збереження кросового бігу і фартлеку, але з упровадженням інтервальних режимів навантаження, що сприяє підвищенню толерантності до змін темпу й інтенсивності.

3. Третій етап (3–4 тижні) – поступове збільшення обсягу м'язової роботи в умовах вираженого кисневого боргу (анаеробні умови), що забезпечує вдосконалення спеціальної витривалості.

Заняття, спрямовані на розвиток витривалості, доцільно проводити за будь-яких погодних умов (сніг, дощ, низька або висока температура повітря тощо), що сприяє адаптації організму до різних зовнішніх впливів. Тривалість окремого інтервалу навантаження, як правило, становить 10–30 с, а пауза відпочинку – 25–45 с, що відповідає характеру ігрової діяльності під час футбольного матчу. Футболіст має бути підготовленим до виконання обов'язків свого ігрового амплуа впродовж усього матчу без істотного

зниження ефективності дій [54].

Спеціальна витривалість розглядається як одна з провідних якостей, що забезпечують результативність ігрової діяльності футболіста. Вона є важливою складовою спортивної майстерності та високих досягнень в умовах безперервно змінного темпу гри [16, 69].

Найбільш доцільним методом розвитку спеціальної витривалості футболістів вважається інтервальний метод. У межах цього методу навантаження характеризується наступними параметрами: інтенсивність рухових дій становить орієнтовно 75–80 % від максимальних індивідуальних можливостей гравця, що контролюється, зокрема, за показниками частоти серцевих скорочень [19, 20].

Фахівці відмічають, що суттєве значення для вдосконалення спеціальної витривалості мають тривалі переміщення у темпі, що наближається до індивідуальної критичної швидкості. Такі заняття доцільно проводити на відкритих майданчиках, де забезпечується оптимальне кисневе забезпечення організму. Рекомендується застосовувати різні варіанти повторної роботи, тобто короткочасні відрізки інтенсивної діяльності з відносно короткими паузами відпочинку. За такого режиму у фазі роботи спостерігається виражене зростання потреби в кисні, тоді як під час інтервалів відпочинку посилюються процеси його надходження та утилізації в організмі футболіста.

Усі наведені вище способи тренувального впливу розроблені фахівцями з метою цілеспрямованого впливу на окремі функціональні системи організму, формування відповідного функціонального «фундаменту». Однак лише високий рівень розвитку фізичних якостей сам по собі не гарантує успіху у футболі [47]. Важливу роль відіграє також рівень розвитку спритності, що визначає здатність гравця координувати свої рухи під час розв'язання несподіваних і складних ігрових завдань.

У структурі спритності науковцями прийнято розрізняти загальну та спеціальну спритність. Завданням загальної спритності є розширення фонду рухових навичок, що створює базу для подальшого формування спеціальної

спритності. Остання характеризує здатність швидко, точно й технічно раціонально виконувати рухові дії в умовах футбольної гри. Спеціальна спритність є основою технічної майстерності футболіста й тісно пов'язана з розумовими та когнітивними здібностями. Результати наукових досліджень свідчать про позитивний вплив занять футболом на розвиток когнітивних функцій і розумової діяльності учнів [56]: вони краще прогнозують розвиток ігрової ситуації, швидше сприймають інформацію, підвищують здатність до бачення гри. Важливу роль у цьому відіграють тактичні вправи та спеціальні ігрові завдання.

Дослідження фахівців сфери футболу свідчать що розвиток спритності має здійснюватися на всіх етапах підготовки футболіста. У контексті шкільних занять з футболу доцільно обов'язково включати вправи спритнісного спрямування до структури розминки юнаків, що сприяє активізації координаційних механізмів і підготовці до подальшої рухової діяльності.

Окремої уваги в системі шкільної фізичної підготовки юнаків заслуговує показник рухливості. Рухливість визначається як здатність виконувати рухи у великій амплітуді з ефективним використанням наявних анатомо-фізіологічних можливостей організму. Вона перебуває в прямій залежності від еластичності сполучної тканини, сухожиль і м'язів, а також від стану нервової системи, яка забезпечує працездатність м'язів та регулює координаційні процеси. М. Joksimovic та співавт. (2019) [63] наголошують, що антропометричні показники істотно впливають на вибір ігрового амплуа футболіста, що, у свою чергу, позначається на особливостях його рухливості в ігрових ситуаціях.

За даними Z. Kozina та ін. (2023) [65], нападники загалом демонструють найвищий рівень рухових здібностей і технічної підготовленості. Водночас сучасні тенденції розвитку футболу орієнтуються на формування універсального гравця, здатного ефективно виконувати широкий спектр технічних дій і результативно діяти на різних ігрових позиціях. Отже, рухливість дозволяє виконувати технічно складні ігрові дії. Максимальна

рухливість спостерігається саме у хлопців і дівчат шкільного віку, тому в цей період і варто приділяти особливу увагу її розвитку.

Гнучкість науковці розглядають як здатність виконувати рухи у великих амплітудах. За умови систематичного застосування спеціальних вправ можливо істотно підвищити еластичність зв'язок і м'язів-антагоністів, що має важливе значення для футболістів. Фахівцями наголошується, що недостатня або неефективна розминка, обмежений обсяг вправ на гнучкість або неправильний їх добір сприяють підвищенню ризику травматизму у футболі, що підтверджується результатами дослідження S. Chomani та співавт. (2022) [60, с. 110]. Вправи на розвиток гнучкості доцільно включати до структури кожного тренувального заняття – переважно в другій частині розминки або відразу після її завершення. Їх рекомендується виконувати з поступовим підвищенням швидкості, серіями по 3–5 ритмічних рухів із короткочасними паузами відпочинку. Загальна кількість повторень однієї вправи може коливатися в межах від 20 до 70 разів: на початкових етапах підготовки цей показник є нижчим, але поступово збільшується в процесі тренувань.

У практиці фізичної підготовки розрізняють активні та пасивні вправи на гнучкість. В активних вправах збільшення амплітуди рухів досягається за рахунок власного м'язового скорочення, тоді як у пасивних – за рахунок дії зовнішніх сил (партнер, тренажер, маса тіла тощо). В обох випадках обов'язковим є дотримання принципу поступовості: проведення попередньої розминки, поетапне збільшення амплітуди рухів і швидкості виконання вправ. За характером м'язової роботи вправи на гнучкість поділяють на динамічні та статичні. У підготовці футболістів доцільно віддавати пріоритет динамічним варіантам, які в більшій мірі відповідають специфіці змагальної діяльності у футболі.

1.3. Організаційні і методичні особливості проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти для школярів 10-11 класів

У сучасних закладах загальної середньої освіти України уроки з елементами футболу є сталою та нормативно закріпленою практикою. До змісту вдосконаленої навчальної програми «Основи здоров'я і фізична культура» для 1–11 класів, затвердженої Міністерством освіти і науки України у 2001 р., включено розділи, присвячені організації та проведенню уроків футболу. Зазначена програма слугує нормативною основою реалізації частини четвертої статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо запровадження третього на тиждень уроку фізичної культури з елементами футболу [39]. У зв'язку з цим, як підкреслюють А. Петров і О. Петров [35], І. Ріпак та А. Дулібський [42], тематика футболу в структурі шкільних уроків фізичної культури, а також футбол як навчальна дисципліна в системі фізкультурної освіти набувають пріоритетного значення.

На сучасному етапі елементи футболу широко впроваджуються вже у початковій школі, тоді як учні старших класів мають можливість обирати варіативний модуль «Футбол». Починаючи з першого класу, школярі опановують базові елементи гри, а у 13–14-річному віці розпочинається більш цілеспрямована спеціалізована підготовка. На думку фахівців, футбол є ефективним засобом загальної фізичної, технічної й тактичної підготовки, сприяє підвищенню розумової працездатності, зниженню втоми, що накопичується в процесі навчання за загальноосвітніми дисциплінами, а також зменшенню рівня стресу, зумовленого, зокрема, постійними повітряними тривогами та негативним інформаційним фоном в умовах воєнного стану [5, 21, 24].

Урок футболу в школі розглядається в працях багатьох дослідників (А. М. Зеленцов, 1996; В. В. Соломонко, 1997; К. Л. Віхров, 2002; О. П. Петров, 2006; Є. В. Столітенко, 2011 та ін.), які відзначають виражений позитивний

вплив цієї гри на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток учнів. Водночас фахівці акцентують увагу на наявності гендерних відмінностей у сприйнятті занять футболом і тенденції до зниження зацікавленості цією грою серед дівчат у міру переходу з класу до класу. Якщо включення футболу до змісту уроків фізичної культури для юнаків, як правило, асоціюється з відчуттям радості, задоволення та підвищеним спортивним інтересом, то у дівчат такі заняття часто не викликають вираженого інтересу [51, 61].

На практиці нерідко спостерігається відсутність чітко окреслених методичних особливостей проведення уроків футболу в середній та старшій школі. Саме це розглядається як один із ключових недоліків сучасного фізкультурно-освітнього середовища, який потребує цілеспрямованого подолання. На думку А. Васильчука (2003), для підвищення ефективності навчання елементів техніки гри у футбол та формування цілісної ігрової діяльності необхідне розроблення й упровадження відповідної педагогічної системи, яка б визначала зміст, засоби, методи, форми та педагогічні умови реалізації завдань навчання; регламентувала нормування фізичних навантажень; окреслювала порядок процедур контролю й оцінювання діяльності учнів; передбачала можливість гнучкого коригування послідовності виконання дій і операцій залежно від конкретних умов та індивідуальних можливостей учнів і вчителя [8]. Така система має базуватися на положеннях теорії і методики фізичного виховання, а також на закономірностях і принципах організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, що в підсумку забезпечує більш надійний, керований та ефективний шлях досягнення мети й прогнозованих результатів навчання. Науковець підкреслює, що розв'язання окреслених проблем можливе завдяки впровадженню сучасних освітніх технологій, зокрема комп'ютерних технологій навчання (схематичні моделі, відеоаналіз, інтерактивні завдання тощо), наведених на рис. 1.1 [8, 9], а також спеціальних тренажерних пристроїв, орієнтованих на вдосконалення технічної та фізичної підготовленості учнів-футболістів [30].

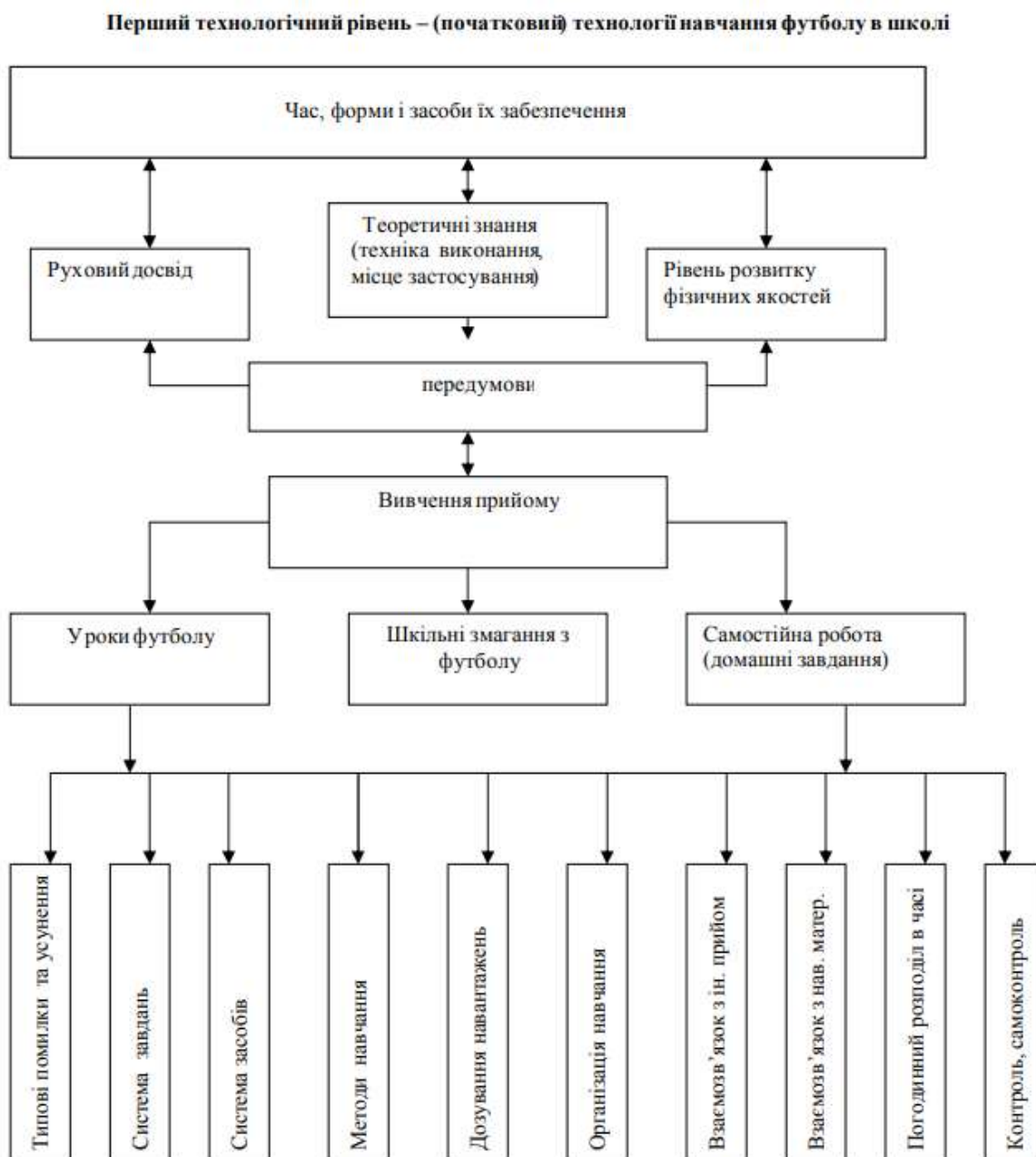


Рис. 1.1. Технологія навчання гри у футбол юнаків (за методикою А.Г. Васильчук, 2003).

Важливими для обґрунтування змісту та організації шкільних занять футболом є дослідження Ю. Коваленко та І. Дорошенко, які зазначають, що заняття футболом матимуть виражений оздоровчий і розвивальний ефект лише за умови урахування морфофункціональних особливостей розвитку підлітків. На їхню думку, попри широке впровадження футболу в навчальний процес закладів загальної середньої освіти у форматі третього уроку фізичної культури, комплексні медико-біологічні дослідження, спрямовані на

обґрунтування такого впровадження, фактично відсутні [21, с. 10].

Уроки з футболу, як і інші уроки з фізичної культури, є основною формою організованих занять і мають низку спільних організаційних та методичних особливостей. Зокрема, під час їх планування заздалегідь визначається оптимальний обсяг теоретичного та рухового матеріалу, а також час, необхідний для його вивчення, повторення й закріплення [1, 54]. Із кожним наступним роком навчання теоретичний зміст ускладнюється: в старших класах до нього додаються основи техніко-тактичної підготовки, елементи суддівства та правила змагань.

Підготовча частина уроків футболу для учнів старших класів, тривалість якої залежить від типу уроку (у середньому 7–12 хв), включає різноманітні бігові й стрибкові вправи, загальнорозвивальні та спеціальні вправи без м'яча та з м'ячем, а також розминку з використанням елементів футболу. Основна частина уроку (25–35 хв) в умовах оптимальної працездатності юнаків спрямована на розв'язання найбільш складних навчально-виховних завдань, пов'язаних із навчанням і вдосконаленням техніко-тактичних дій, а також розвитком провідних рухових якостей.

У процесі навчання технічним прийомам гри у футбол застосовуються спеціальні фізичні вправи, що виконуються переважно в русі та з варіативною швидкістю. Для закріплення опанованого матеріалу використовується гра у футбол, у тому числі міні-футбол. Ігрова діяльність, будучи обов'язковим компонентом кожного уроку, сприяє формуванню стійкого інтересу до занять футболом, розвитку рухових якостей і позитивно впливає на емоційний стан юнаків.

Для успішного опанування різноманітних технічних прийомів особлива увага приділяється різнобічній фізичній підготовці учнів, питанням якої було присвячено попередній розділ дослідження.

У контексті проблеми нашого дослідження привертають увагу праці Г. Зюлькова [19], С. Овчаренка, А. Яковенка [33], Я. Патана [34], О. Радченко [40], М. Andelic [58], у яких наголошується, що футбол висуває підвищені

вимоги до координаційних і швидкісних здібностей юнаків, рівня їхньої витривалості, швидкості реакції та тактичного мислення, причому оптимальні умови для розвитку зазначених якостей створюються саме у 14–16-річному віці. У цей же період інтенсивно триває формування особистісних якостей, що відіграють важливу роль у процесі вдосконалення спортивної майстерності.

У заключній частині уроку (2–3 хв) з метою відновлення працездатності організму та зниження рівня втоми доцільно використовувати розслаблювальні вправи (зокрема елементи стретчингу), вправи на відновлення дихання, а також повільний біг у дуже низькому темпі тощо.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує наявність специфічних підходів до навчання елементів футболу учнів старших класів, яким дослідники відводять особливу роль у структурі фізкультурної освіти. У цьому контексті привертає увагу робота Є. Столітенка [49], у якій детально розкрито особливості навчання футболу учнів 10–11-х класів. Автор підкреслює, що саме в цей віковий період юнаки повинні навчитися впевнено розв'язувати рухові завдання у стандартних умовах, в умовах, що варіативно змінюються, а також в екстремальних ігрових ситуаціях. Основним завданням підготовки є вихід на якісно новий рівень сформованості техніко-тактичних умінь з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Є. Столітенко зазначає, що традиційні схеми навчання руховим діям базуються переважно на зоровому сприйнятті показу, який доповнюється вербальним поясненням і власними руховими відчуттями учня. У такому разі провідним механізмом засвоєння стає наслідування, копіювання зовнішньої форми рухів. Учень у кращому випадку формально опановує матеріал, тобто виконує дію, зовні схожу на зразок. Однак кінематичні характеристики рухових дій висококваліфікованих футболістів не можуть бути еталоном для школярів, які мають інші антропометричні показники та рівень фізичного розвитку. Завчені пози й фіксовані положення тіла з часом можуть вступати в суперечність із фізичними якостями, що продовжують розвиватися, і виступати чинником, який гальмує подальший прогрес. У зв'язку з цим

дослідник обґрунтовує доцільність побудови навчання на основі динаміки рухової дії, а універсальним засобом оптимізації процесу засвоєння навчального матеріалу вважає цілеспрямований коригувальний вплив учителя [49, с. 287]. Зазначені положення підкреслюють необхідність удосконалення методики навчання футболу у закладі повної загальної середньої освіти на засадах індивідуалізації, варіативності змісту та впровадження сучасних педагогічних технологій, що й зумовлює подальший аналіз особливостей організації варіативного модуля «Футбол» у закладах загальної середньої освіти.

В 11-му класі, спостерігаючи та оцінюючи індивідуальні можливості учнів і ступінь засвоєння ними навчального матеріалу, доцільно після перших 8–15 уроків здійснювати розподіл школярів на дві підгрупи – умовно «сильну» та «слабку». Такий підхід дає змогу значно підвищити продуктивність навчального процесу за рахунок диференціації завдань і навантажень. У процесі навчання елементам футболу в 11-му класі спостерігається зростання швидкості виконання дій, підвищення стабільності результатів та стійкості до дії дестабілізувальних факторів. Уміння поступово трансформується у навичку, що проявляється в автоматизованому характері як окремих операцій, так і рухової дії в цілому; високій швидкості виконання, яка забезпечується досконалою координацією роботи м'язів, відсутністю надмірної напруженості, легкістю та злагодженістю рухів; стабілізацією результатів діяльності.

Щодо окремих проявів досліджуваного явища встановлено, що новий матеріал засвоюється швидше і міцніше закріплюється у пам'яті в тих випадках, коли процес навчання спирається на раніше вивчений та добре засвоєний руховий досвід. Чим більшим є «багаж» сформованих у школярів умінь (зокрема, довільно розслабляти м'язи, ефективно реагувати на втрату рівноваги, контролювати свої рухи за напрямком, амплітудою, швидкістю тощо), тим швидше й легше за принципом перенесення відбувається

опанування нових рухових навичок, виконання яких пов'язане з уже наявними вміннями.

Футбольні практики та науковці відмічають, що рухові навички, сформовані у стандартних умовах навчання, часто виявляються марними в умовах реального змагання, гри, у ситуаціях, що змінюються раптово і швидко. В 11 класі після придбання спеціальних рухових навичок, виникає необхідність закріплення їх в умовах швидкого орієнтування у часі і просторі, оскільки рухова діяльність футболіста є різноманітною та складною. У грі на обробку м'яча, гостру передачу або удар по воротах надаються лічені секунди, тому важливо закладати і основи орієнтування. Найпростіший приклад: вправа в парах: перший направляє м'яч партнерові і коли м'яч докочується до нього, перший робить рух у будь-який бік. Другий приймає м'яч з виведенням його у бік, зручний для того, щоб другим дотиком передати м'яч назад. У цій вправі має місце переключення уваги. Ускладнення вправи досягається збільшенням сили пасу, виконанням зворотного пасу в один дотик. В 11 класі техніка учнів має наближатися до техніки дорослих, тому переважають тренувальні заняття над навчально-тренувальними, здійснюється перехід до виконання раніше вивчених технічних прийомів у ігрових умовах.

Закріплення техніко-тактичних прийомів і створення передумов для їх подальшого вдосконалення забезпечується шляхом багаторазового повторення засвоєних дій упродовж кількох занять поспіль. Футбольні ігри доцільно проводити з чітко окресленими навчальними завданнями, які передбачають часте цілеспрямоване застосування того технічного прийому, що опановується. Під час навчання воротарів у старших класах учитель має акцентувати увагу на необхідності виконання всіх технічних прийомів легко, впевнено й раціонально, особливо в умовах ігрової діяльності. Очевидно, що воротарі в цьому віковому періоді потребують спеціальної підготовки, а також характеризуються специфічними антропометричними, морфофункціональними, технічними та психологічними передумовами. Навчальні вправи для воротарів, наближених до змагальної обстановки, слід

поступово ускладнювати за рахунок збільшення швидкості польоту м'яча, раптовості його появи, скорочення дистанції, підвищення кратності ударів тощо.

Разом із тим, у сучасній науковій і практичній площині досить поширеною є думка про відносно високий рівень травмонебезпечності футболу. Зокрема, відомі випадки виключення футбольних занять із програм загальної фізичної підготовки збірних команд з інших видів спорту. У цьому контексті становлять інтерес результати досліджень М. Joksimovic et al. [62], К. Anam et al. [57], Navid Poor Beirami et al. [66], І. Skrypchenko et al. [75], які засвідчили, що під час занять футболом найчастіше реєструються такі види ушкоджень: садна шкіри, переломи кісток, больовий синдром у ділянці стегна з іррадіацією в пах, запалення сухожиль гомілки, періостити, розриви та часткові надриви м'язів задньої поверхні стегна і приводячих м'язів, що можуть призводити до хронічних артритів колінних суглобів; розтягнення і розрив двоголового м'яза стегна, ушкодження меніска, перерозгинання в колінному суглобі тощо.

Крім того, як підкреслює С.В. Дарійчук (2022), у переважній більшості випадків причинами травм під час гри у футбол є брутальність, небезпечні дії, застосування заборонених прийомів типу «коробочка», «накладка», «підкат ззаду», а також необережність гравців; значно рідше – використання невідповідного або неспеціалізованого взуття, відсутність засобів індивідуального захисту (щитків тощо), незадовільний стан ігрового майданчика, висока непідстрижена трава та інші чинники [16, с. 16].

З огляду на це, для профілактики травматизму під час занять футболом фахівці рекомендують:

- систематично контролювати стан місця проведення занять; футбольне поле має бути рівним, без сторонніх предметів, кутові прапорці – на гнучких стійках висотою не менше 1,5 м, а межі поля чітко позначені;

- обов'язково проводити ретельну, достатньо тривалу розминку перед грою;

- здійснювати опитування гравців щодо самопочуття та проводити індивідуальний інструктаж перед змаганнями;
- застосовувати засоби індивідуального спортивного захисту (щитки, наколінники, еластичні бинти; для воротарів – спеціальні шорти, рукавички тощо);
- забезпечувати кваліфіковане, послідовне та принципове суддівство;
- добирати спортивний одяг із легкої тканини, що не обмежує рухів;
- використовувати бутси з щільної шкіри з твердою підошвою без виступаючих цвяхів; довжина шипів (у межах 12–18 мм) має відповідати стану ґрунту;
- проводити систематичну виховну роботу щодо дотримання принципів чесної гри, поваги до суперника, уміння володіти емоціями в складних ігрових ситуаціях;
- забезпечувати достатній рівень загальної фізичної підготовленості як важливу умову профілактики травм опорно-рухового апарату футболістів;
- під час проведення гри контролювати, щоб у радіусі щонайменше 10 м за воротами не перебували сторонні особи чи предмети, що можуть стати причиною травм;
- навчати спортсменів прийомів самострахування при зіткненнях, стрибках і непередбачених падіннях;
- вимагати суворого дотримання ігрової дисципліни, недопущення грубих і небезпечних прийомів, ведення гри відповідно до чинних правил змагань.

Узагальнення наведених даних дає підстави стверджувати, що ефективна організація навчально-тренувального процесу з футболу в старшій школі має поєднувати цілеспрямовану техніко-тактичну підготовку з системною профілактикою травматизму та медико-біологічним супроводом, що й зумовлює актуальність подальшого аналізу особливостей фізичної підготовленості та функціонального стану юнаків.

У роботі Д. Бермудеса та О. Якущенка (2019) зазначено, що, з огляду на

освітнє, соціальне та оздоровче значення футболу, в Україні сформовано цілісну систему фізкультурно-спортивної освіти: урок фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» – секційні заняття з футболу в закладах загальної середньої освіти – змагання серед шкільних секцій – змагання серед закладів загальної середньої освіти [2]. Логічним продовженням урочної форми занять футболом у старших класах виступає позаурочна діяльність, яка реалізується як у межах шкільної, так і позашкільної освіти (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивні секції тощо).

Проблему побудови уроків та секційних занять з футболу в закладах загальної середньої освіти досліджували А. Васильчук із співавт. (2007) [6], А. Попов (2000) [38], К. Віхров (2002) [10], Є. Столітенко (2016) [49], В. Костюкевич із співавт. (2017) [45], Ю. Мосейчук (2022) [31] та ін. У зазначених працях підкреслюється, що позакласна робота є важливою й необхідною складовою процесу фізичного виховання школярів, доповнює навчальну діяльність зі спортивних ігор, здійснювану на уроках фізичної культури, та виступає головною організаційною формою проведення змагань.

Поглиблене вивчення техніки й тактики футболу, підготовка й участь у змаганнях здійснюються у позаурочний час, отже саме з цією метою організовується спортивна секція з футболу. Заняття в спортивних секціях проводяться систематично після уроків два–три рази на тиждень, тривалістю 60–90 хв [52]. Кожен учень, який відвідує спортивну секцію, повинен отримати допуск лікаря та регулярно проходити медичні огляди. У процесі таких занять юнаки набувають навичок організації й проведення тренувань і можуть під керівництвом учителя проводити заняття в молодших групах, а також виконувати обов'язки суддів та секретарів змагань.

В літературі зазначається, що організація й методика секційних занять мають бути спрямовані на розв'язання широкого комплексу виховних і освітніх завдань, зокрема:

1. виховання вольових якостей і характеру;
2. формування стійкої звички до систематичних занять спортом;

3. досягнення високого рівня сформованості життєво необхідних рухових навичок;

4. розвиток основних фізичних якостей;

5. оволодіння знаннями, уміннями та навичками, необхідними для повноцінної участі в змаганнях з футболу.

Отже, урочні та позаурочні форми занять футболом у закладах загальної середньої освіти утворюють єдиний педагогічний простір, у межах якого забезпечуються поступовий розвиток рухових якостей, формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та створення передумов для подальшого спортивного вдосконалення юнаків.

У програмі роботи секцій приділяється час на теоретичну, фізичну, техніко-тактичну підготовку, виховання морально вольових якостей і інструкторсько-методичну підготовку. Двічі в рік проводяться випробування з фізичної, спеціальної та технічної підготовки. Підсумковим заходом є участь у футбольних змагання різного рівня (від шкільних до обласних).

У контексті проблеми нашого дослідження привертають увагу праці Ю. Коваленко та І. Дорошенко (2018), в яких підкреслюється, що необхідними умовами для успішного проведення спортивних секційних занять є чітке планування кожного заняття, визначення конкретних завдань щодо фізичного розвитку, набуття футбольних навичок і вмінь, а також відповідність змісту матеріалу віковим особливостям юнаків [21, с. 10].

Як у багатьох ігрових видах спорту, у футболі високих результатів можна досягти лише за умови стабільного складу секції (команди). У разі значної кількості бажаючих до секції здійснюється відбір. З цією метою організовують контрольні випробування із загальної фізичної підготовленості, контрольні ігри (для старших учнів), а також рухливі ігри, що вимагають високої швидкості реакції та орієнтування на полі в умовах тактичних комбінацій атакуючого чи захисного характеру та раціональних відповідних дій. Проводяться тестові випробування для визначення стрибучості (стрибок угору з місця), результатів стрибка в довжину з місця,

бігу на 30 м (та човникового бігу 6×5 м). Перевагу надають юнакам, які продемонстрували кращі результати у більшості контрольних випробувань.

Розклад занять повинен бути стабільним, оскільки будь-яке порушення встановленого графіка й організаційного порядку негативно позначається на ставленні учнів до занять. Успішна робота секцій значною мірою залежить від раціонального планування навчального матеріалу. Рекомендується розподіляти його таким чином, щоб основна робота з навчання техніки й тактики гри припадала на перше півріччя, а в другому семестрі пріоритет надавався їх удосконаленню. При цьому не можна ігнорувати завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також використання підвідних і допоміжних вправ.

Вивчення ігрових дій, як правило, здійснюється аналітико-синтетичним методом, коли окремі ігрові ситуації поділяють на типові комбінації й послідовно опановуються індивідуальні та групові дії, які згодом інтегруються у цілісну структуру. Освоєння окремих елементів відбувається із застосуванням широкого спектра ігор та ігрових вправ; активно використовуються двосторонні ігри з неповним і повним складом команд. Важливе значення у системі секційної підготовки має організація змагань, у яких повинні брати участь усі без винятку члени секції. Змагальна діяльність підвищує інтерес юнаків до футболу, а також дає змогу вчителю об'єктивно оцінити рівень засвоєння й ефективність застосування вивчених прийомів у реальних ігрових умовах [28].

Отже, системна організація відбору, планування, навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності в секціях футболу формує цілісну модель підготовки юнаків, що створює необхідні передумови для подальшого наукового аналізу рівня їх фізичної, техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Висновки до 1 розділу

Визначено особливості розвитку функціональних можливостей та рухових здібностей учнів у старшому шкільному віці. Показано особливості фізичної підготовки учнів 10-11 класів, використовуючи засоби футболу.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що дослідженню різних підходів до організації уроків футболу в закладах загальної середньої освіти був присвячений значний науковий доробок. Проте, незначна кількість робіт висвітлює саме особливості методики навчання, організації та методики проведення, змістового наповнення уроків для юнаків 10-11 класів, які обрали варіативний модуль «Футбол».

Доведено, що заняття футболом є гарним засобом фізичної підготовки, технічної та тактичної підготовки, сприяють підвищенню розумової працездатності, зниженню втоми, що виникає під час навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін, зниженню стресу, що викликаний постійними повітряними тривогами та часто дистанційною формою навчання.

Виявлено проблему гендерних відмінностей щодо сприйняття занять футболом у в закладах загальної середньої освіти, що вимагає врахування їх в освітньому процесі та удосконалення змістового наповнення та методичного-організаційного підходу до уроків фізичної культури варіативного модуля «Футбол» для юнаків 10-11 класів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних мережі Інтернет,
- анкетування,
- педагогічне спостереження,
- аналіз документів планування,
- тестування: оцінка теоретичної підготовки, оцінка технічної підготовки,
- математико-статистичний аналіз.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

В процесі роботи над вибраною темою було проаналізовано 80 літературних джерел, до яких увійшли статі з наукових журналів, збірників та Інтернет-ресурсів, з яких 25 іноземних літературних джерел.

Анкетування.

В дослідженні було використано анкету, розроблену іспанським науковцем Pedro Gil Madrona в рамках міжнародного проекту «Study on attitudes in school football» [61], для визначення гендерної відмінності по соціокультурному рівню у відношенні учнів до футболу, оцінці професійно-педагогічної футбольної компетентності вчителя фізичної культури та самооцінки моторної компетентності. Ця анкета була нами модифікована, де конкретизувалися запитання для старшокласників (додаток 2).

Педагогічне спостереження.

У процесі проведення експерименту проводились педагогічні спостереження за ходом проведення навчального процесу, здійснювався контроль за фізичним навантаженням та застосуванням змістовних новацій у підготовчій та основній частині урока з футболу.

Аналіз документів планування.

Аналізувалися законодавчі та плануючі документи: навчальна програма «Основи здоров'я і фізична культура» для 1-11 класів, затвердженої Міністерством у 2001 р., включено розділи про проведення уроку футболу; Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році, Постанова від 23 червня 1997 р. №600 «Про Цільову комплексну програму розвитку футболу в Україні на 1997 - 2002 роки». Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи тощо.

Тестування теоретичних знань.

Теоретична підготовка учнів з варіативного модуля «Футбол» за програмою 10-11 класів ЗОШ оцінювалась за допомогою тестових завдань сайту vseosvita.ua, де було взято два тестових завдання з футболу по 10 запитань в кожному з 4 варіантами відповіді:

- удари по м'ячу ногою <https://vseosvita.ua/test/futbol-udary-po-miachu-nohoiu-9940.html>

- Правила футболу. Модуль футбол. Тест на знання правил гри у футбол. <https://vseosvita.ua/test/pravyla-futbolu-modul-futbol-test-na-znannia-pravyl-hry-u-futbol-2882037.html>

Оцінювався час, витрачений на відповіді, та кількість невірних відповідей.

Тестування технічної підготовленості.

Практична складова оцінювалась по двох показниках техніки гри у футбол: жонглювання м'ячем та пробиття штрафного удару по воротах

Вимоги до техніки жонглювання м'ячем: можна виконувати усіма частинами тіла, окрім рук. Вправа виконується за 1 хв., рахується кількість разів. Вправа вважається завершеною:

- по закінченню часу, відведеного на виконання;
- при дотику м'яча рукою;

- при торканні м'ячем підлоги або поля.

Вимоги до техніки пробиття штрафного удару по воротах:

- м'яч не повинен торкатися підлоги або поля до перетину лінії воріт;
- удари виконуються з відстані 11 м.;
- вправа виконується на кількість влучань за 5 спроб [31, 49, 53].

Методи математичної статистики.

Математична обробка експериментальних даних проводилася на ПК Pentium IV. В роботі використовувався статистичний інструментарій програм Excel.

Математико-статистичний метод включав: визначення середнього арифметичного (M), стандартної помилки середнього (m), стандартного відхилення (σ), t -критерій Стьюдента [14].

2.2. Організація дослідження

Організація досліджень передбачала проведення ряду послідовних етапів.

Попередній етап присвячений вивченню науково-методичної і спеціальної літератури для визначення актуальних проблем удосконалення методики підготовки старшокласників техніко-тактичним діям з футболу. Здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, встановлювалася загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, нагромаджувався первинний матеріал для подальшого аналізу й узагальнення.

На першому етапі проведено анкетування з визначення гендерних особливостей щодо відношення до варіативного модуля «футбол», сформовано експериментальну групу, розроблено експериментальну методику для підвищення рівня техніко-тактичної підготовки учнів.

Другий етап передбачав проведення педагогічного експерименту, отримання експериментальних результатів з теоретичної та технічної

підготовленості старшокласників з футболу.

На третьому етапі здійснювалося поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння власних одержаних результатів із науковими даними, проводилися математична обробка експериментальних даних і аналітичний опис отриманих результатів, оформлення графіків, таблиць.

Констатувальний етап педагогічного експерименту проходив з використанням методів педагогічного спостереження, аналізу документів планування та результатів анкетування. У анкетуванні брали участь 30 хлопців та 30 дівчат 10-11-х класів міських шкіл м. Вінниці (ЗОШ I-III ступенів №9, КЗ Вінницький ліцей №30, КЗ ліцей №6 та №13). Анкетування проводились он-лайн в гугл формі за адаптованою нами анкетой, що представлена у додатку А.

Проведення формувального педагогічного експерименту відбувалося протягом березня-травня 2025 року на базі ЗОШ I-III ступенів №9 м. Вінниці. В роботі ми застосували лінійний тип експерименту, який характеризувався тим, що аналізу піддається одна і та ж група, яка одночасно є і контрольною (її первинний стан), і експериментальною (її стан після зміни однієї або кількох характеристик). Тобто ще до початку експерименту чітко фіксуються всі контрольні, факторні і нейтральні характеристики об'єкта. Після цього змінюються факторні (експериментальні) характеристики групи або умови її функціонування, і через певний проміжок часу знову замірюється стан об'єкта за його контрольними характеристиками.

Застосований метод випадкового вибіркового відбору досліджених, з яких було сформовано групу у 10 осіб.

2.3. Результати констатувального експерименту щодо визначення гендерних відмінностей у відношенні старшокласників до футболу

Завданням нашої роботи було визначення гендерних відмінностей у відношенні старшокласників до варіативного модуля «Футбол» у ЗОШ, що впливає на методологічний підхід до організації проведення занять з юнаками.

Для цього нами було проведено констатувальний експеримент, результати якого було представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Визначення гендерних відмінностей за показниками соціокультурного рівня у відношенні старшокласників до футболу

з/п	Запитання	Узагальнені результати відповідей ($\bar{x} \pm \sigma$)		Р
		хлопці	дівчата	
	Соціокультурний рівень			
1	Футбол – це чоловічий вид спорту.	4,6 $\pm$ 0,2	4,1 $\pm$ 0,1	p<0,05
2	Час, який дівчата відводять на навчання футболу, витрачено дарма, бо вони не професійно займатимуться цим.	4,5 $\pm$ 0,2	4,0 $\pm$ 0,1	p<0,05
3	Заняття футболом робить дівчат менш жіночними.	3,4 $\pm$ 0,3	2,6 $\pm$ 0,4	p>0,05
4	Футбольні ігри для дівчат, як правило, такі ж захоплюючі, як і ігри для хлопців.	2,4 $\pm$ 0,2	3,4 $\pm$ 0,2	p<0,05
5	Спортивні спонсори та ЗМІ (преса та телебачення) мають більше підтримувати жіночі футбольні команди для прискорення їх розвитку	2,6 $\pm$ 0,2	3,1 $\pm$ 0,1	p>0,05
6	Участь жінок у футболі сприяє зростанню суспільства.	1,9 $\pm$ 0,4	2,9 $\pm$ 0,6	p>0,05
7	Інвестиції в жіночий футбол – марна трата часу та грошей.	2,8 $\pm$ 0,2	4,2 $\pm$ 0,2	p<0,05
8	Дівчата важко переносять футбольні тренування тому, що вони фізично важкі	4,2 $\pm$ 0,2	3,8 $\pm$ 0,1	p<0,05
9	Роботоздатність дівчат у футболі може дорівнювати (або перевершувати) працездатність юнаків.	1,9 $\pm$ 0,3	1,6 $\pm$ 0,4	p>0,05
10	Дівчата мають фізичні навички, необхідні для занять футболом.	3,5 $\pm$ 0,2	3,8 $\pm$ 0,1	p>0,05
11	Дівчата дуже жіночні та делікатні, щоб грати у футбол.	4,7 $\pm$ 0,2	4,2 $\pm$ 0,2	p>0,05
12	При регулярних тренуваннях та великій силі волі жінка може стати такою ж кваліфікованою, як чоловік у футболі.	2,8 $\pm$ 0,2	3,5 $\pm$ 0,1	p<0,05 д

13	Дівчатам слід уникати контактних видів спорту, таких як футбол, тому що вони можуть бути небезпечними для їхнього здоров'я.	2,6±0,1	4,2±0,2	p<0,05
14	У футбольній практиці дівчата травмують себе частіше ніж юнаки.	4,4±0,2	4,3±0,2	p>0,05
15	Дівчата, замість того, щоб грати у футбол, мають бути чирлідерами або займатися видами спорту, які формують фігуру.	4,4±0,2	4,8±0,0	p<0,05
16	Футбол – це спорт для юнаків та дівчат.	3,0±0,2	2,2±0,2	p<0,05
17	Професійні футбольні команди дівчат також цінні, як команди, що складаються з юнаків.	2,9±0,4	1,9±0,6	p>0,05
18	Хлопці народилися більш схильними до футболу, аніж дівчата.	4,4±0,2	4,0±0,2	p>0,05
19	Хлопці кращі, ніж дівчата, з точки зору швидкості реакції та тактичного мислення, необхідного для ухвалення рішень у футболі.	4,5±0,2	3,3±0,2	p<0,05
20	Футбол корисний для здоров'я як чоловіків, так і жінок.	4,0±0,2	3,3±0,1	p<0,05
21	Змагальний футбол добрий тільки для чоловіків.	4,6±0,1	4,3±0,3	p>0,05
22	На уроках фізкультури неможливо грати у футбол і мати порозуміння між юнаками та дівчатами.	4,4±0,1	4,1±0,2	p<0,05
23	Коли ми граємо у футбол зі змішаними командами на уроці фізкультури, хлопці вважають за краще передавати м'яч хлопцям, а не дівчатам.	4,4±0,3	4,6±0,0	p>0,05
	Оцінка професійно-педагогічної футбольної компетентності вчителя			
24	Вчитель фізичного виховання – фахівець з футболу, який проводить цікаві заняття	2,8±0,3	3,1±0,1	p>0,05
25	Коли ми граємо у футбол, вчитель фізкультури зазвичай приділяє більше уваги юнакам, аніж дівчатам.	3,6±0,1	4,4±0,2	p<0,05
26	На уроці фізкультури вчитель завжди однаково ставиться до юнаків та дівчат	3,0±0,1	2,4±0,2	p<0,05
27	На уроках футболу вчитель не дає нових вправ із-за обмеження кількості спортивного інвентаря	4,0±0,4	3,3±0,4	p>0,05
28	Розминка на уроках футболу така ж, як і на інших уроках з фізичного виховання	4,0±0,3	4,3±0,2	p>0,05
29	Техніко-тактичну підготовку на уроках футболу необхідно удосконалити та урізноманітнити	4,3±0,4	2,9±0,1	p<0,05
30	Уроки з футболу в старших класах цікавіші ніж в середніх класах	3,1±0,3	2,1±0,2	p>0,05
31	Техніко-тактичні завдання на уроках футболу є складними	3,0±0,3	4,4±0,2	p>0,05
32	На уроках футболу переважає ігровий та змагальний метод тренування	4,0±0,3	2,8±0,0	p>0,05
	Сприйнята моторна компетентність			
33	Я думаю, що я краще, ніж багато однокласників на уроці фізкультури.	4,2±0,2	1,4±0,1	p<0,05
34	Я часто отримую похвалу за те, що я кращий за інших однокласників на уроках фізкультури.	3,0±0,4	2,1±0,2	p>0,05

35	Я думаю, що в мене є кращі фізичні здібності, ніж у інших однокласників.	4,1±0,4	1,5±0,2	p>0,05
36	Досі я регулярно займаюся фізкультурою та спортом, не прагнучи бути спортсменом.	4,2±0,2	3,3±0,5	p>0,05
37	Дехто каже мені, що я готовий спортсмен, здатний виконувати будь-які вправи на уроці фізкультури.	4,0±1,0	1,5±0,9	p<0,05
38	У фізичному вихованні та спорті я завжди почуваюся краще, ніж інші однокласники.	3,0±1,1	2,8±1,0	p>0,05
39	Я думаю, що у мене є всі необхідні якості, щоб бути на хорошому рівні фізичної підготовки.	4,0±1,0	4,4±0,8	p>0,05

На перше запитання «Футбол – це чоловічий вид спорту» старшокласники згодні з цим ствердженням, при чому впевненість юнаків є більшою і становить 4,6±0,2 бали (p<0,05).

По другому запитанню «Час, який дівчата відводять на навчання футболу, витрачено дарма, бо вони не професійно займатимуться цим» юнаки повністю впевнені у цьому твердженні, а дівчата також є згодними - 4,0±0,1 бали (p<0,05). Тому в старших класах дівчата не обирають варіативний модуль «Футбол».

Третє запитання стосується твердження що «заняття футболом робить дівчат менш жіночими». Тут юнаки висловили нейтральну позицію - 3,4±0,3 бали, вважаючи що дівчата також можуть грати у футбол, якщо вони здатні це робити, проте дівчата вважають що такі заняття не роблять їх жіночими, а краще обирати інші види спорту на кшталт чирлідінгу, що підтверджується питанням №15.

В четвертому запитанні «Футбольні ігри для дівчат, як правило, такі ж захоплюючі, як і ігри для хлопців» юнаки не вважають це твердження вірним і висловили не згоду, оцінюючи у 2,4±0,2 бали. Дівчата нейтрально віднеслися до такого твердження і вважають що гра у футбол також може бути цікавою, проте на суттєво нижчому техніко-тактичному рівні (заради задоволення та отримання позитивних емоцій, а не спортивного результату).

П'яте запитання «Спортивні спонсори та ЗМІ (преса та телебачення) мають більше підтримувати жіночі футбольні команди для прискорення їх розвитку» показує відношення до просування жіночого футболу в світі та

українському суспільстві. І ми бачимо, що дівчата мають байдуже ставлення ($3,1 \pm 0,1$ бали), а юнаки не згодні з цим висловлюванням ($2,6 \pm 0,2$ бали), і їх влаштовує що більша увага приділяється саме чоловічому футболу (починаючи з ДЮСШ до професійних змагань). І логічним висновком є відповідь на шосте запитання, де респонденти підтверджують своє відношення, що розвиток жіночого футболу не впливає на розвиток суспільства ($p > 0,05$). Отже, відповідно юнаки вважають що недоцільно вкладати інвестиції у розвиток жіночого футболу (питання №7), а дівчата це повністю підтримують, особливо в умовах військового стану, коли кошти можна використати на більш важливі потреби ($4,2 \pm 0,2$ бали).

По питанню 8 «Дівчата важко переносять футбольні тренування тому, що вони фізично важкі» респонденти згодні з висловлюванням, особливо коли це стосується проведення заняття з високою моторною щільністю уроку. Бо якщо рівень викладач протягом уроку дає низько інтенсивні вправи, або є неоправдані простої через нехватку інвентаря, то так заняття є посильними для дівчат. Для участі у змаганнях тренування є інтенсивними та вимагають гарного функціонального стану учня.

В 16 запитанні меседж що «футбол – це спорт для юнаків та дівчат» юнаки відносяться нейтрально, а дівчата вважають що цей вид спорту більше підходить для юнаків. Тому 17 запитання відображає бачення необхідності підготовки чоловічих команд, а жіночий професійний футбол не є доцільним та перспективним.

В 19 питанні «Хлопці кращі, ніж дівчата, з точки зору швидкості реакції та тактичного мислення, необхідного для ухвалення рішень у футболі» ми спостерігаємо однастайність респондентів у цьому ствердженні. За рахунок більшого часу затраченого на спортивне футбольне тренування в позаурочний час юнаки краще опанували різні тактичні схеми, які можуть демонструвати і на уроках фізичної культури у школі.

В 21 запитанні респонденти також однастайно вважають, що «футбол добрий лише для чоловіків», про це позитивно висказалися юнаки - $4,6 \pm 0,1$

балів, та $4,3 \pm 0,3$ балів жінки відповідно ($p > 0,05$).

Другий блок питань (з 24 по 32) дозволив отримати дані щодо оціночного ставлення учнів до професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичної культури, що викладає варіативний модуль «Футбол».

Педагогічна компетентність вчителя включає єдність його теоретичної та практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності. Компетентність вчителя фізичної культури складається з професійних знань, вмінь та навичок, досвіду роботи, соціально-комунікативних й індивідуальних здібностей особистості, які забезпечують самостійність у здійсненні професійної діяльності.

На питання 24 «Вчитель фізичного виховання – фахівець з футболу, який проводить цікаві заняття» респонденти нейтрально оцінили професійні компетентності вчителів фізичної культури: у $2,8 \pm 0,3$ бали оцінили хлопці і у $3,1 \pm 0,1$ бали – дівчата ($p > 0,05$). Проте на думку хлопців футбольна компетентність переважної кількості вчителів є низькою, бо найчастіше цей модуль приходить викладати жінкам, за відсутності достатньої кількості чоловіків у школах.

За результатами запитання №25 «Коли ми граємо у футбол, вчитель фізкультури зазвичай приділяє більше уваги юнакам, а ніж дівчатам» дівчата більш згодні з цією думкою ($4,4 \pm 0,2$ бали). Проте, на думку хлопців вчитель не віддає переваг під час викладання навчального матеріалу на уроці і гендерно нейтрально відноситься до всіх учнів на уроці ($3,6 \pm 0,1$ бали). Це підтверджується результатами відповіді на питання №26.

На твердження №27 «На уроках футболу вчитель не дає нових вправ із-за обмеження кількості спортивного інвентаря» хлопці згодні з такою думкою ($4,0 \pm 0,4$ бали), а дівчата віднеслися більш-менш нейтрально ($3,3 \pm 0,4$ бали). Можливо дівчата вважають, що інвентар не є головним при виборі методики викладання техніко-тактичних елементів футболу. Головне, це вибрати правильні та цікаві вправи, заохотити та підтримати учнів під час уроку.

Питання №28 «Розминка на уроках футболу така ж, як і на інших уроках

з фізичного виховання» респонденти одностайно висловили думку, що використовується однаковий підхід до розминки, без урахування специфіки варіативних модулів та тематики заняття ($p > 0,05$). В основному використовують загально прийняті бігові вправи та ЗРУ на місці або в русі. Проте, можна сильно урізноманітнити розминку за рахунок використання допоміжних засобів (фішок, стовпчиків, кількості м'ячей тощо) та підбору новітніх футбольних вправ, що сприятиме кращому опануванню техніки гри у футбол.

На питання №29 «Техніко-тактичну підготовку на уроках футболу необхідно удосконалити та урізноманітнити» майже всі хлопці були згодні з цим висловлюванням - $4,3 \pm 0,4$ бали, проте дівчата були більш байдужими до цієї складової і оцінили свої відповіді у $2,9 \pm 0,1$ бали.

Тридцятье питання стосувалося твердження, що «Уроки з футболу в старших класах цікавіші ніж в середніх класах». Тут ми, як дослідники та фахівці з фізичного виховання, очікували отримати позитивне твердження. Проте, хлопці оцінили своє ставлення як нейтральне у $3,1 \pm 0,3$ бали, а дівчата відмітили незгоду - у $2,1 \pm 0,2$ бали. Таким, чином ми спостерігаємо повну відсутність зацікавленості дівчат футболом у старших класах, що ї приводить до обрання ними інших видів варіативних модулів зі шкільної програми «Фізичне виховання».

Питання №31, що «Техніко-тактичні завдання на уроках футболу є складними» є вірним для дівчат, які майже всі згодні - $4,4 \pm 0,2$ бали, а хлопці досить нейтрально поставилися - $3,0 \pm 0,3$ бали. Таким чином, на нашу думку, в старших класах необхідно оптимізувати техніко-тактичні завдання на уроках футболу, ускладнювати завдання за рахунок комбінування різних елементів з різними тактичними діями у парах, трійках, малих групах (5-7 гравців) та використовувати нові ігрові обставини та обладнання (міні-поля, кількість або ширину воріт тощо).

Останнє питання цього блоку стосувалося твердження «На уроках футболу переважає ігровий та змагальний метод тренування». З ним згодні

хлопці - $4,0 \pm 0,3$ бали, а дівчата нейтрально поставилися - $2,8 \pm 0,0$ бали відповідно.

Третій блок стосувався оцінки моторної компетентності учнів до занять футболом.

Аналіз даних таблиці свідчить, що хлопці-старшокласники краще себе почувають на уроках фізичної культури, а саме футбольних уроках, ніж дівчата (питання №33). Так, більшість хлопців згодні з тим, що саме він (хлопець) є кращим, ніж багато однокласників на уроці фізкультури ($4,2 \pm 0,2$ бали). Дівчата в цьому віці є більш закомплексованими і не згодні з тим, що вона (дівчина) на уроці фізичної культури є кращою з фізичної або спеціальної футбольної підготовки $1,4 \pm 0,1$ бали. Отже, хлопці більш впевнено себе почувають на футбольних заняттях.

Що стосується отримання похвали на уроці (питання №34), то її отримують хлопці не часто, а дівчата взагалі були не згодні з цим висловлюванням ($2,1 \pm 0,2$ бали).

Я думаю, що в мене є кращі фізичні здібності для гри у футбол, ніж у інших однокласників (питання №35). З цим висловом згодні хлопці ($4,1 \pm 0,4$ бали) і не згодні дівчата - $1,5 \pm 0,2$ бали відповідно. Проте відповіді на питання №36 показує, що респонденти намагаються регулярно займатися фізкультурою та спортом, при цьому не прагнучи бути спортсменом.

Так, з цим згоду висловили хлопці - $4,2 \pm 0,2$ бали, та половина опитаних дівчат - $3,3 \pm 0,5$ бали.

Твердження у питанні №37 «я готовий спортсмен, здатний виконувати будь-які вправи на уроці фізкультури» підтримають майже всі хлопці ($4,0 \pm 1,0$ бали), а дівчата не згодні з тим висловом. Можливо за іншим модулем їх відповіді були б іншими, проте у футболі вони не відчують себе «професіоналами» на відміну від хлопців.

На заняттях з фізичної культури чи спорту «я завжди почуваюся краще, ніж інші однокласники» всі опитані (хлопці і дівчата) відповіли у середньому нейтрально $\pm 3,0$ б.

А от на питання «Я думаю, що у мене є всі необхідні якості, щоб бути на хорошому рівні фізичної підготовки» респонденти висловилися одностайно позитивно – 4,0 бали та вище. Таким чином, самооцінка своїх фізичних здібностей у старшокласників знаходиться на достатньому рівні і вони готові до виконання фізичного навантаження різного спрямування, не виключаючи футбол.

Висновки до розділу 2

Методологія наших досліджень ґрунтувалася на системному підході, який включає інтеграцію наступних науково–методичних основ:

- структури і методики побудови навчання футболу в закладах загальної середньої освіти для старшокласників (Д. Бермудес, 2019; А. Васильчук, С. Ніколаєнко, 2007; М. Галайдюк, 2024; С.О. Козолуп, 2021; Р.О. Сушко, О.І. Ярошовець, 2021; J. Rorovich et al., 2024);
- розвитку організму і виховання фізичних якостей, які сприяють формуванню загальної фізичної підготовленості юнаків засобами футболу (С.О. Бондаренко, 2023; А. Васильчук, 2006; Г. Зюльков, 2021; В.В. Кузьменко, 2020; M. Joksimovic et al., 2019; D. Kaur et al., 2022);
- методики підготовки футболістів, особливостей побудови тренувального процесу у футболі та використання технічних засобів контролю та навчання (О.Ю. Лускань, 2013; С.В. Овчаренко, А.В. Яковенко, 2016; О.Р. Радченко, 2025; І.В. Сніговець, В.В. Філіпов, 2020; R. Pavlovic et al., 2023);
- теорії техніки футбольних рухів, які необхідні при навчанні техніко-тактичним діям у футболі (Г.А. Лисенчук, 1991; Е.Ю. Дорошенко, 2016; О.А. Суоров та ін., 2018; A.V. Taher, 2019; Z. L.Kozina, 2023; A. Lilic et al., 2020).

В результаті проведених нами попередніх досліджень було визначено наявність гендерних відмінностей у старшокласників стосовно відношення до викладання варіативного модуля «Футбол» у ЗЗСШ за трьома складовими: соціокультурний рівень, оцінка професійно-педагогічної футбольної

компетентності вчителя фізичної культури, самосприйняття моторної компетентності:

1. Визначено, що за даними соціокультурного рівня респонденти показали однаковість щодо ставлення до футболу, як чоловічого спорту. Старшокласники, як хлопці, так і дівчата, на відміну від школярів середньої школи зійшлися на думці щодо недоцільності розвитку, фінансування та популяризації жіночого футболу. Проте, акцент необхідно зробити саме на удосконаленні навчально-тренувального процесу старшокласників-хлопців, які повинні підвищити рівень футбольної майстерності саме на уроках з футболу, для чого у них є всі необхідні фізичні, функціональні, спеціальні здібності та мотиваційні підстави.

2. Оцінка старшокласниками професійно-педагогічної футбольної компетентності вчителя фізичної культури у ЗЗСШ свідчить про їх недостатню теоретичну та практичну підготовку щодо викладання варіативного модуля «Футбол» в 10-11 класах. Визначено, що уроки футболу за змістом, організаційно-методичним підходом та матеріально-технічним забезпеченням суттєво не відрізняються від уроків, що проводилися в середніх класах. Відмічається однотипність завдань, відсутність спеціалізованої розминки, порушення принципів навчання в частині безперервного прогресу. Спостерігаються гендерні відмінності у ставленні вчителя до фізичних здібностей та мотиваційно-емоційної складової учнів на футбольних уроках, де хлопці відчувають більшу підтримку та позитивну оцінку їх діяльності.

3. Визначено, що за показниками самосприйняття моторної компетентності хлопці вважають себе непоганими гравцями у футбол порівняно з однокласниками, на відміну від дівчат. Більшість відчувають, що вони мають гарні фізичні здібності до гри у футбол та намагаються регулярно займатися фізкультурою та спортом, при цьому не прагнучи стати професійним спортсменом. Доведено, що самооцінка старшокласниками своїх фізичних здібностей знаходиться на достатньому рівні і вони готові до

виконання фізичного навантаження різного спрямування, не виключаючи заняття футболом.

Таким чином, на основі отриманих результатів анкетування виникла необхідність удосконалення методики проведення уроків футболу для юнаків, що опановують варіативний модуль «Футбол» у ЗЗСШ. Експериментальна методика повинна враховувати нормативні програмні вимоги, гендерні відмінності, рівень підготовленості учнів та включати інноваційні підходи до змістового наповнення як підготовчої, так і основної частини уроку з футболу.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ УРОКІВ ФУТБОЛУ ДЛЯ ХЛОПЦІВ 10-11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ

3.1. Застосування новацій в уроках футболу для учнів 10-11 класів для удосконалення техніко-тактичних навичок гри

Сучасна система фізичного виховання у школі передбачає можливість заняття футболом на уроках фізичної культури протягом вивчення всієї шкільної програми (12 років), що повною мірою забезпечуватиме всебічний розвиток учнів у процесі занять фізичною культурою. Якщо у молодшій школі це відбувається за допомогою вправ з елементами футболу, то для учнів старшого шкільного віку спрямованість уроку направлена на удосконалення вмінь та навичок техніко-тактичної майстерності, що є важливим підґрунтям подальшого індивідуального розвитку.

Змістовна частина варіативного модуля «Футбол» для учнів 10-11 класів передбачає як удосконалення фізичної підготовки, так і спеціальної техніко-тактичної підготовки з футболу.

За визначенням В.Д. Ведмеденко та ін. (2002) завданням фізичної підготовки на уроках з футболу в старших класах є насамперед удосконалення загальної фізичної підготовки з переважним розвитком сили, швидкості та витривалості [1].

Технічна підготовка у варіативному модулі «Футбол» передбачає формування здатності застосовувати технічні прийоми в умовах ігрової діяльності, а тактична підготовка здійснюється з урахуванням засвоєних індивідуальних і групових дій і спрямована на закріплення здатності учнів вести комбінаційну гру. Тут необхідно віддавати перевагу відпрацюванню командних тактичних дій та розвитку тактичного мислення.

Аналіз літературних джерел висвітлив ряд проблем щодо ефективного використання варіативного модуля «Футбол» в навчальному процесі з фізичного виховання.

Найчастіше викладачі фізичного виховання стикаються з проблемами:

- недостатнього рівня фізичної підготовленості школярів, які переходять до старшої школи [59, 70],
- недостатній рівень мотивації до занять фізичною активністю [24],
- низький рівень функціональних показників учнівської молоді та збільшення контингенту спеціальної медичної групи [40, 73],
- введення дистанційної форми навчання під час військового стану в Україні, яке вже триває більше трьох років та відсутність практичної складової на окупованих територіях з перевагою теоретичної складової,
- відсутність достатньої кількості викладачів, що фахово розуміються на футболі, переважна кількість жінок серед викладачів,
- відсутність можливості окремого навчання дівчат і хлопців, особливо в сільській місцевості,
- слабка матеріально-технічна база, а в більшості сільських шкіл відсутність стандартизованого футбольного стадіону або майданчика зі штучним або трав'яним покриттям, відсутність 10-12 м'ячів на практичному занятті,
- відсутність проведення шкільних змагань з футболу серед учнів одного віку із-за малої кількості старшокласників (1-2 класи в школі),
- відсутність фінансування участі учнів у шкільних змаганнях районного чи обласного рівня,
- низька зацікавленість дівчат заняттями з футболу [49, 51, 61],
- відсутність інноваційного підходу до викладання варіативного модуля «Футбол», спрощені або повторювальні завдання з попередніх років навчання [26],
- низький рівень тактичної підготовки для учнів 10-11 класів з акцентуванням на розвиток тактичного мислення [29, 50],

- переніс класичних вправ загальнофізичної підготовки до модуля «Футбол», уникаючи включення ігрових вправ з футболу до розминки.

На кожному занятті з футболу для старшокласників повинно ставитися по одному завданню з фізичної, технічної та тактичної підготовки.

В навчальному процесі рекомендується використовувати наступні методи (Рис. 3.1.):

Наочні:	Словесні:	Практичні:
• показ вправ, • демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо	• розповідь, • пояснення, • вказівка, • зауваження, • переконання, • бесіда тощо	• метод вправ та його варіанти – опанування прийомів у цілому або частинами, • метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, • ігровий, змагальний тощо.

Рис. 3.1. Методи навчання у футболі.

У процесі оволодіння техніки у нападі та захисними прийомами, учні розвивають певні рухові навички. Тому кожна техніка вивчається відповідно до етапу формування рухових навичок. С. М. Дятленко наголошує, що необхідно дотримуватися наступного порядку послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому у грі [1].

На рисунках 3.2. та 3.3. представлено вправи для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки на уроках футболу, а саме для розвитку сили, швидкості та швидкокісно-силових якостей, витривалості та спритності, які є провідними у футболі.

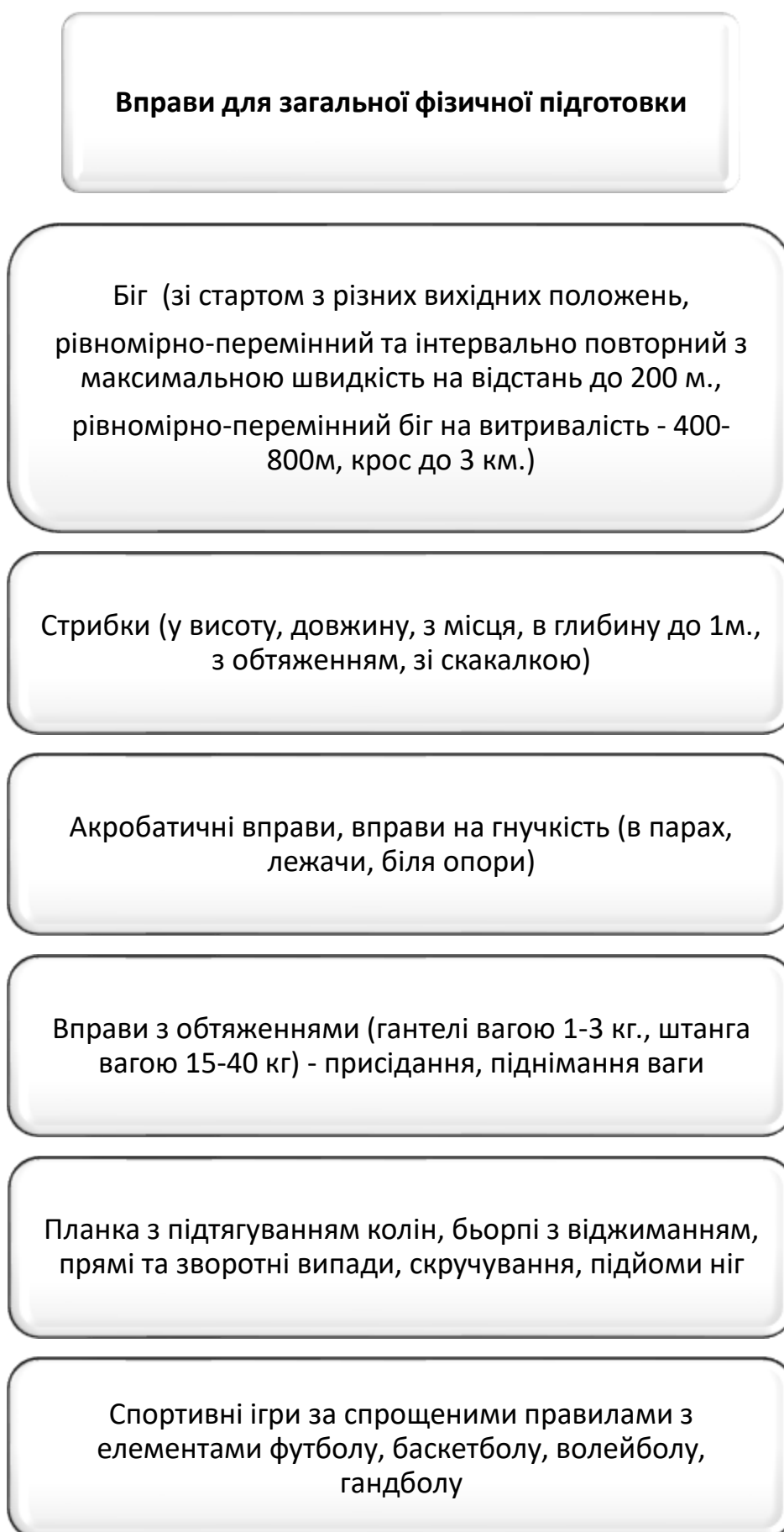


Рис. 3.2. Вправи для розвитку загальної фізичної підготовки на уроках футболу

Вправи для розвитку сили	• підскоки з присіду з обтяженням • присідання на одній нозі з наступним підскоком • згинання ніг в колінах з опором партнера або гуми • удари по м'ячу на дальність • "силова" боротьба за м'яч
Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей	• біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод • човниковий біг 4x10м., біг боком, спиною вперед, наввипередки • прискорення з м'ячем на 30-60м., естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості • виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль • рухливі ігри з елементами футболу
Вправи для розвитку витривалості	• біг з обтяженням, з опором, під гору та вниз, перегони за лідером (з м'ячем та без) • ігрові вправи (3x3, 2x3) великої інтенсивності в чередуванні з відпочинком • двосторонні ігри з меншою кількістю гравців
Вправи для розвитку спритності	• стрибки з поворотами на 90-180°, з імітацією ударів головою й ногою • діставання підвішеного м'яча (на різній висоті) головою, ногою, у стрибку з місця, з розбігу • жонглювання м'ячем, подолання смуги перешкод • рухливі ігри на координацію з ускладненням виконання • вправи на координаційній драбині

Рис. 3.3. Спеціальна фізична підготовка для модуля «Футбол»

Спритність, швидкість і координація рухів – це навички, які необхідно постійно покращувати і вдосконалювати. Більш детально зупинимося на застосуванні використанні координаційної драбини, одному з найпопулярніших предметів інвентарю, на який використовується як в школі, так і в домашніх умовах.

Тренування на драбині є комплексним, воно може використовуватися у якості розминки і безпосередньо для тренування. Повторюючи одні й ті ж вправи, постійно збільшуючи темп, мозок та центральна нервова система привчається до швидких рухів. Тому футболістам необхідно регулярно приділяти увагу тренуванням з координаційними сходами, яка, в залежності від виконуваної вправи, тренує розвиток різних навичок.

Драбини бувають різної довжини і ширини, можуть мати різну відстань між перекладинами. Деякі з них також дозволяють змінювати параметри при необхідності, додавати або прибирати поперечини. Покращення швидкості пересування є ключовим, особливо при дриблінгу, обгоні суперника в бігу до м'яча, при отриманні пасу або миттєвому реагуванні на зміни в грі. Гравці, які регулярно тренуються на драбині, стають більш мобільними, спритними і швидкими.

Вправи на драбині вимагають інтенсивних і точних рухів ногами, що призводить до кращого темпу в бігу або спринті, а також сприяє загальній плавності рухів на полі. Крім того, швидка реакція на подразники та динамічна зміна напрямку руху, що практикується на драбині, вимагає концентрації, що, в свою чергу, розвиває рефлекси та здатність швидко мислити. Ці навички мають велике значення в захисті та під час атак під час матчу.

Різноспрямовані рухи та необхідність стабілізувати тіло в різних положеннях сприяють покращенню балансу тіла, що дає більше контролю над рухами. Драбина дозволяє розвинути рухову координацію, необхідну для контролю м'яча, спритності та швидкого переміщення між гравцями суперника. У свою чергу, спритність, натренована на драбині, особливо корисна в моменти різкої зміни положення тіла, наприклад, при ухиленні від

суперника.

Сходи для спритності в першу чергу задіюють нижню частину тіла, включаючи сідниці, чотириголовий м'яз і литкові м'язи, але під час вправ також задіяні основні м'язи, які відповідають за стабільну і правильну поставу.

Найпопулярніші вправи на координацію рухів футболістів:

- Біг обличчям вперед, з одним або двома дотиками в клітинці,
- Рухи боком, з двома дотиками в клітинці і двома дотиками поза клітинкою,
- Стрибки в квадрат і поза нього,
- Схресний крок перед собою з рухом вперед або назад,
- Стрибки на одній нозі, по чергово,
- Стрибки на одній або двох ногах з обертанням 90° в кожному квадраті,
- Рух боком в планці, можна додавати віджимання.

Впроваджуючи вправи на драбині спритності у свої тренування, варто починати з базових версій і з часом вводити більш складні рухи. Спочатку необхідно виконувати вправи в повільному темпі, а потім починати збільшувати інтенсивність рухів.

Для досягнення найкращих результатів бажано включати вправи зі сходами у свій тренувальний план 2-3 рази на тиждень, тобто виконувати їх не лише на заняттях у школі, а й під час самостійних занять. Така частота забезпечує адекватне відновлення м'язів і запобігає перетренованості. Вправи можна виконувати на час (наприклад, протягом 20-30 секунд) або серіями (наприклад, 5-10 серій). Заняття з координаційною драбиною базуються за конкретною програмою (зазвичай з двох вправ на кожен основну навичку) – біг, біг з підстрибуванням, зхресні кроки, стрибки тощо.

Деякі вправи з часом можуть ускладнюватися за рахунок підвищення швидкості, збільшення кількості разів, включення до роботи рук з гантелями, м'ячем тощо.

Наведемо приклад координаційних вправ на сходах для футболістів.

1. Біг з високим підніманням колін (пропустити А)

Стати на початку драбини обличчям до її сходинок. Почати бігти вперед, високо піднімаючи коліна до грудей і ставлячи ступні між перекладинами драбини. Пробігши всю довжину, повернутися на старт підтюпцем і почати наступну серію.

2. Ноги вперед

Стати обома ногами в перше вікно драбини, обличчям до сходинок. Розпочати бігти так, щоб поставити обидві ноги в середину кожної клітини, потім із зовнішнього боку стояка і перебігти в наступну клітину. Продовжувати біг до кінця драбини, а потім спробувати повернутися таким же чином, але рухаючись назад.

3. Стрибки на одній нозі вперед

Встати на невеликій відстані один від одного перед першим полем драбини. Стрибнути на правій нозі на перше поле і рухатися таким чином, стрибаючи в кожну клітину. Пройшовши останнє поле, поверніться на старт і поміняйте ноги (рис. 3.4).

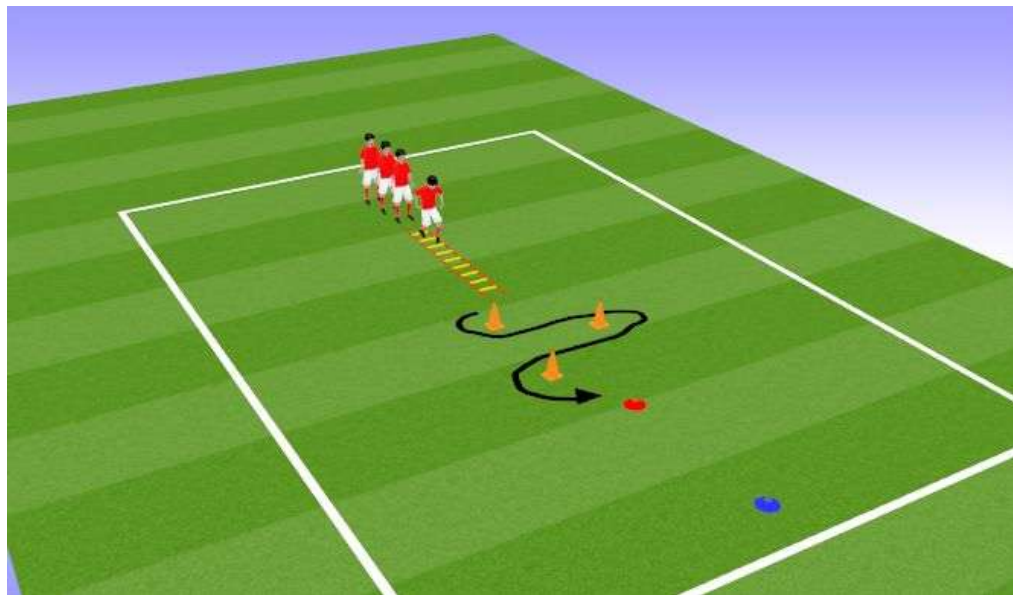


Рис. 3.4. Використання координаційної драбини з елементами переміщення футболіста.

4. Стрибки з боку в бік на двох ногах

Стати боком в кінці драбини так, щоб ліва нога була в першій клітині, а права – ззовні. Стрибніть убік так, щоб ліва нога опинилася у другій клітині, а права – у першій. Тепер зробіть два стрибки в бік, а потім поверніться на одну позицію назад. Знову зробіть два стрибки в бік і один назад. Пройдіть до кінця драбини, розверніться і почніть виконувати вправу з правої ноги.

5. Бічні стрибки

Станьте з правого боку драбини. Поставте ліву ногу в першу клітинку. Зробити стрибок убік так, щоб права нога торкнулася стелі всередині клітинки, а при наступному стрибку ваша ліва нога опинилася в наступній клітинці. Рухаючись “ножицями” в сторону, робіть стрибки з ноги на ногу так, щоб по черзі приземлятися обома ногами в кожній клітинці. Продовжуйте, поки не дійдете до кінця драбини. Потім перейдіть на іншу сторону і, виконуючи стрибки, поверніться у вихідну точку.

6. Всередину та назовні

Встаньте в кінці драбини обличчям до перекладин і поставте ноги за межами першого квадрата. Стрибніть в перший квадрат обома ногами, а потім зробіть широкий стрибок так, щоб ваші ступні опинилися по боках цього квадрата. Стрибніть обома ногами в наступний квадрат, повторюючи рух стрибка і широко розставляючи ноги до кінця драбини. (рис.3.5).

7. Біг з м'ячем за спиною

Встаньте на початку драбини обличчям до сходинок. Тримайте в правій руці футбольний м'яч на висоті стегон. Почніть бігти вперед, одночасно передаючи м'яч за спину (обертаючи кола навколо тулуба). У наступній серії змінюйте напрямок руху м'яча.

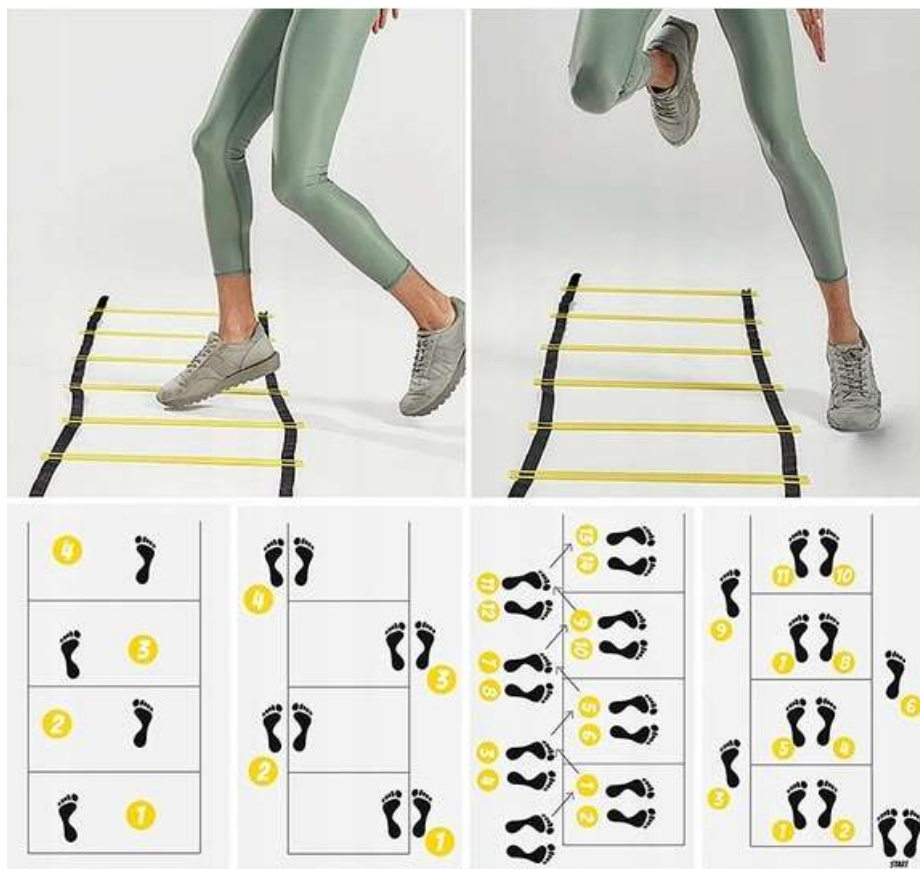
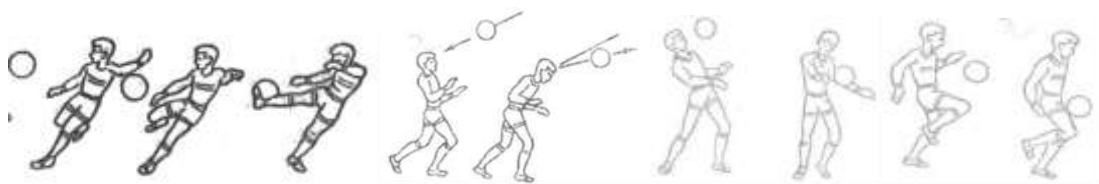


Рис. 3.5. Техніка виконання різних вправ на координаційній драбині.

Таким чином, координаційна драбина є надзвичайно ефективним інструментом, який привносить нову якість у футбольні тренування. Вона дозволяє покращити швидкість, спритність і координацію – ключові навички в цьому виді спорту, які призводять до кращих спортивних результатів, як індивідуальних, так і командних.

Для удосконалення техніко-тактичної підготовки на основі рекомендацій фахівців нами було підібрано та складено комплекс спеціально-підготовчих вправ з футбольними м'ячами (Рис.3.6)., а також підібрано ігрові вправи для комплексного розвитку фізичних здібностей та спеціальних футбольних навичок (табл.3.1.).



Гравці А і Б на відстані 8-10 м рухаються по колу. Гравець А знизу двома руками кидає м'яч гравцеві Б, який зльоту по чергово лівою та правою ногами відбиває його в руки гравцю А. (виконують 2 хв, потім міняються)

Аналогічна вправа, проте м'яч відбивають головою (виконують 2хв, потім міняються)

Аналогічна вправа, проте гравець Б приймає м'яч на груди (стегно) і не опускаючи його на землю, по чергово лівою і правою ногами спрямовує гравцеві А

Боротьба за м'яч у парах (30 с.)
Передачі м'яча в парах в русі на хід партнерові (2 хв)

Гравець А виконує передачу гравцеві Б на відстані 10-12 м; гравець Б в один дотик по чергово правою і лвою ногою виконує передачу гравцю А і т.д. (2 хв і зміна місць гравців)

Рис.3.6. Спеціально-підготовчі вправи з футбольними м'ячами

Таблиця 3.1

Ігрові вправи для комплексного розвитку фізичних здібностей та спеціальних футбольних навичок

Назва вправи	Зміст вправи	Метод реком.
Вправа «Квадрат»	 Кілька гравців стають по периметру заздалегідь певної зони і передають пас один одному, в центрі периметра знаходяться один або два гравці (в залежності від загальної кількості гравців), і намагаються відібрати м'яч у інших гравців.	Для розвитку швидкості реакції, концентрації уваги і поліпшення техніки.
Гра на утримання м'яча	Учнів ділять на дві команди, а на майданчику ставляться обмеження у вигляді фішок. По черзі команди намагаються відібрати один в одного м'яч. Додатково, вчитель може встановлювати обмеження, наприклад, гру тільки в два дотики.	Удосконалення техніки «силової боротьби» за м'яч, швидкості реакції, поліпшення тактичного мислення та техніки володіння м'ячем.
Вправи для футболістів з фішками і конусами	За допомогою конусів і фішок виконується ведення м'яча і дриблінг, удосконалюється координації рухів і витривалість, швидкість і робота в пас. 	Для поліпшення рівня швидкості і удосконалення виконання фінтів.

Вправи з бар'єрами	Біг і стрибки, наприклад: Стрибки на одній нозі Стрибки з присіданням Біг спиною Біг з високо піднятими колінами Стрибки на двох ногах боком Переступання з прискоренням 	Розвиток стрибучості, швидкість реакції на перешкоди, опрацювання точного удару і передачі пасу; збільшення вибухової сили ніг і зміцнення м'язового корсету кора.
Вправи з кільцями для координації	Біг та стрибки. Кільця розкладаються по полю з тією ж метою, що і сходи, і бар'єри. Цей інвентар можна зустріти в різних формах, наприклад в квадратах або шестикутниках. 	Розвиток координації рухів футболістів

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях в нападі та захисті і здійснюється під час гри у футбол в основній частині уроку. Тактичні завдання, які стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперника, стану поля та кліматичних умов. Тактика футбольної гри - це мистецтво команди з найбільшим ефектом використовувати всі свої ігрові можливості, будуючи гру відповідно до особливостей супротивника.

Уміння боротися за м'яч, "тримати" гравця і уникати гравця, що тримає, обводити супротивника і відбирати у нього м'яч – все це є індивідуальною тактикою футболіста, в той час як командна тактика колективного зусилля поєднує єдністю мети і методу індивідуальні дії гравців.

Коли гравець докладає свого мистецтва фінта (обманного руху), щоб обвести супротивника, це індивідуальна тактика; саме обведення гравця, що застосовується у плані організованого колективного зусилля команди - буде засобом командної тактики гри. Практично у грі це виявляється у наступальній системі посилань м'яча та швидких пересувань гравців з ним і без нього для заключного удару по воротах супротивника та у захисній системі дій, спрямованих до позбавлення супротивника можливості забити гол.

Тактична підготовка учнів-старшокласників здійснюється в процесі теоретичних і практичних навчально-тренувальних занять. Під теоретичною підготовкою футболістів варто розуміти навчання системі знань, необхідних для ведення гри. Вона повинна бути спрямована на використання отриманих знань на практиці. Пояснення, теоретичний матеріал вчитель підкріплює наочними посібниками (схемами з різними тактичними комбінаціями, макетом футбольного поля, тактичною дошкою). Учням пояснюють окремі компоненти гри (дії футболіста в атаці, обороні, взаємодія в різних ситуаціях). Особливе місце теоретичних занять з тактики займають настанови щодо майбутньої гри і розбір попередньої. Учитель розкриває учням загальний план гри з урахуванням сильних і слабких сторін команди та окремих гравців. Визначають як тактику всієї команди, так і завдання кожному гравцеві, обговорюють варіанти взаємодій, комбінації при стандартних положеннях. Під час розбору гри, що відбулася, учитель аналізує й оцінює позитивні та негативні дії всієї команди, її ланок і окремих футболістів щодо виконання наміченого плану. При цьому варто активізувати й розвивати самостійне тактичне мислення юних футболістів, заохочувати їх, залучати до обміну думками. Основний метод навчання тактики й удосконалення її – це багаторазове повторення ігрових і спеціальних вправ на освоєння індивідуальних і групових тактичних дій у конкретній ситуації. Використовуються різноманітні тренувальні вправи (табл. 3.2). Якщо під час навчальної гри учні припускаються тактичних помилок, то доцільно

припинити гру та дати відповідні корегуючі вказівки. Проте, треба вчителю враховувати індивідуальні спроможності гравців та здібності до імпровізації.

Таблиця 3.2

Тренувальні вправи (ігри) для опанування тактики у футболі

Назва, учасники	Правила
Гра за номерами. Основною метою гри є навчити грі з опікою та виходом на вільне місце. Грають дві команди по 4-7 гравців в майках з номерами. Тривалість: 10-15 хв.	Гравці кожної команди намагаються передавати м'яч партнеру в певній послідовності, щоб отримати очки. Очко виграється, якщо гравцю №1 вдається передати м'яч гравцю №2, від нього – гравцю №3 і т.д. так, щоб суперник не відібрав м'яч. Суперник отримує м'яч після кожного виграного очка бо, коли йому вдається заволодіти м'ячем, після виходу м'яча за бокову лінію та при порушенні правил гравцями протилежної команди. Варіанти: 1. Той, хто володів м'ячем, може зразу ж передати його своєму партнеру, тільки номеру 1; 2. обмежувати торкання м'яча (від гри без обмежень – до гри з передачами в один дотик). Вказівка: для гри з опікою доцільні такі групування: 1 проти 7, 2 проти 2.
Гра з капітанами. Мета аналогічна. 2 команди по 4-6 гравців. Тривалість: 10-15 хв.	Команди обирають капітанів. Очко отримують коли вдається передати м'яч своєму капітану. Команда суперника намагається перешкоджати цьому.
Три проти одного. Мета аналогічна. Або Три проти двох .	Три гравці з м'ячем шляхом правильного виходу на вільне місце мають утримувати м'яч, гравець захисту намагається відбити його. Передачі припиняються, якщо гравець захисту торкнеться м'яча, якщо м'яч вийде за межі майданчика або пролетить високо над захисниками. Варіант: обмежується кількість торкань м'яча – від довільної гри до гри в один дотик.
Гра в пошуку позицій для удару по воротах. Мета – навчити виходу	5 проти 5 гравців. Подвійний штрафний майданчик, гра на одні ворота. Обидві команди, передаючи м'яч або використовуючи ведення м'яча, прагнуть відшукати в суперника слабе місце, з якого можна пробити по воротах.

на вільне місце для удару по воротах. Тривалість: 10-15 хв.	Варіант: задається кількість торкань м'яча Вказівка: можливість варіювання ширини воріт з урахуванням рівня підготовленості гравців.
Положення «поза грою». Мета – навчити застосуванню штучного положення поза грою.	2 команди по 4-6 гравців і воротар. Одна команда атакує з середньої лінії, щоб забивати м'ячі, а інша – вдало організовуючи захист повинна ставити нападників з команди суперника в положення поза грою. Варіант: 1. після закінчення певного часу обидві команди обмінюються функціями; 2. можна змінювати кількість гравців нападу або захисту. Вказівка: цій грі обов'язково передують теоретичні роз'яснення правил положення поза грою.
Гра на трьох воріт. Мета – сприяння розвитку перефідичного зору.	Дві команди по 8 гравців і один спільний воротар. Крім звичайних воріт по боках встановлюють двоє воріт. Команда атакує, щоб забити м'яч одні з трьох воріт. У звичайних воротах стоїть воротар, малі ворота захищаються без допомоги рук. Варіанти: 1. варіювати кількість торкань м'яча або час, протягом якого треба забити м'яч; 2. по команді вчителя змінюються ворота, куди необхідно забити гол; 3. м'яч, забитий головою зараховується як два.

На рис. 3.7. представлено пропоновані варіанти тактики гри нападу-захисту у футболі, які пропонується опрацьовувати юнакам у разі попереднього теоретичного розбору та готовності до опанування такого рівня завдань.

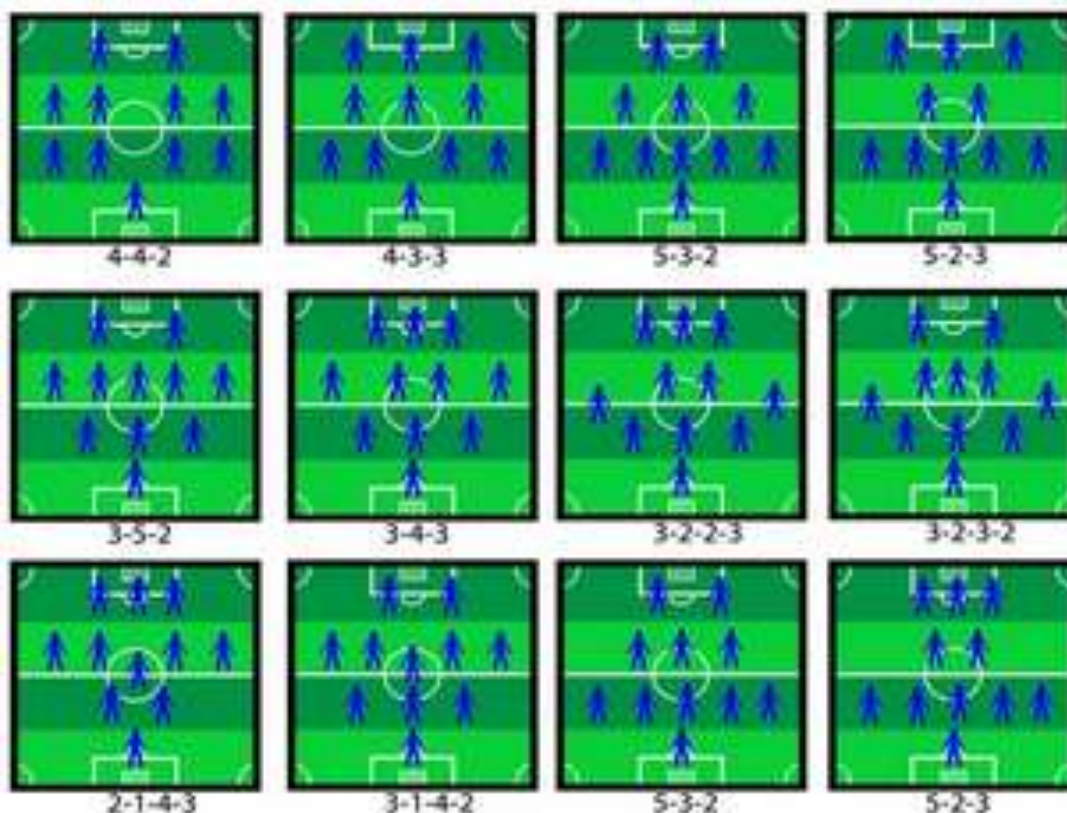


Рис. 3.7. Варіанти тактики гри нападу-захисту у футболі.

3.2. Методика та організація проведення спеціалізованої розминки на уроках з футболу для старшокласників

Аналізуючи думку як вітчизняних, так і зарубіжних авторів доведено, що розминка є незамінним профілактичним засобом [31, 42, 48]. Однак у рекомендаціях щодо проведення розминки у футболі зустрічається багато протиріч. Деякі автори вважають, що розминка має бути інтенсивною і короткочасною – вона сприяє гарному кровопостачанню м'язів, що покращує їх еластичність і здатність протистояти механічному розтягуванню. Інші автори дотримуються протилежного погляду, вважаючи, що надто інтенсивна розминка без поступовості в наростанні навантаження є причиною травм [18]. Тому в спортивній практиці розминка складається з двох частин – загальної та спеціальної.

За визначенням В.Платонова загальна частина розминки забезпечує активізацію функцій ЦНС, рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем, готує організм до ефективного переходу до основної роботи [37].

Спеціальна розминка готує функціональну систему, забезпечує ефективне виконання конкретних рухових дій в режимі тренувального заняття (або змагальної діяльності). В процесі спеціального розминання відбувається налагодження умовно-рефлекторних зв'язків, що приймають реалізації ефективних варіантів спортивної техніки, активізує до необхідного рівня систему енергозабезпечення, забезпечує оптимальний рівень психологічної активності. Проте, кількість часу відведеного на розминку на уроках фізичної культури з футболу обмежена 10-15 хвилинами. Різниця в тривалості розминки визначається погодними умовами, індивідуальними особливостями, станом самопочуття; інтенсивністю розминки, часом доби: ранкова підготовка організму до тренування потребує більше часу, оскільки після сну м'язи розслаблені.

Звісно, що тривалість розминки на уроці і перед виступом на змаганнях буде суттєво відрізнятися за змістом та тривалістю. Аналіз науково-дослідної літератури, що стосується фундаментальних основ і закономірностей побудови спортивного тренування, адаптивної фізичної культури та спорту [1, 16, 43] вказує, що розминка крім мінімізації ризиків травмування призводить до істотного збільшення спортивних результатів до (7%) і більше. Це досягається завдяки тому, що розминка вирішує певні завдання. Незважаючи на широкий спектр завдань, які вирішує розминка, педагогічна практика свідчить, що більшість спортсменів нехтує нею. У футболі крім фізичної складової є й емоційна. Хороша розминка дозволяє психологічно підготувати футболіста до тренування чи матчу. Тривалість розминки перед змаганнями залежить від підготовки спортсмена та в середньому становить 20-40 хвилин.

Розминка в школі проводиться в підготовчій частині уроку, де виконуються вправи, спрямовані на розв'язання завдання основної частини.

Зміст підготовчої частини заняття залежить від змісту основної частини. Доцільно виконувати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають скутість рухів у суглобах і дають змогу вільніше виконувати технічні прийоми. З цією метою треба використати ігрові вправи, які характеризуються всебічними формами рухів і поряд з зімнастичними застосовуються для прискорення фізичної розминки.

Стандартний комплекс розминки у футболі повинен складатися з таких вправ:

- ✓ легка пробіжка декілька кіл без завдань;
- ✓ розігрів м'язів;
- ✓ розтяжка;
- ✓ бігове навантаження;
- ✓ вправи з м'ячем.

Бігові вправи, що розігрівають організм, повинні бути легкими і виконуватися в повільному темпі. Після ретельного розігріву м'язів бігові завдання виконуються в середньому та швидкому темпі:

- ✓ приставний крок;
- ✓ схресний крок;
- ✓ захльост гомілки;
- ✓ біг із високим підніманням стегна;
- ✓ біг з випадами вліво та вправо;
- ✓ біг спиною вперед та з розворотом на 360 градусів;
- ✓ біг із прискоренням;
- ✓ біг із перешкодами, найчастіше через фішки.

У футболі досить багато різких та швидких рухів, тому опрацювання зв'язок та сухожилля є пріоритетним. Розігрівати м'язи необхідно зверху донизу, починаючи з шиї використовуючи вправи на розтяжку:

- ✓ кругові рухи головою та плечима;
- ✓ махи руками;
- ✓ віджимання широким та вузьким хватом;

- ✓ нахили;
- ✓ випадки;
- ✓ махи ногами;
- ✓ присідання.

Поступово і при можливості додавати серйозніші вправи: шпагат, метелик, жаба.

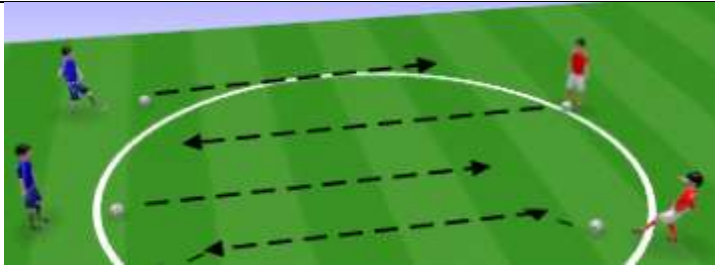
Після бігу та розтяжки можна переходити до тренування з м'ячем. Почати також рекомендується з простих пасів один одному і далі переходити до комбінацій. Найчастіше цей етап розминки у гравців з різним амплуа свій. Нападники відпрацьовують удари по воротах, захисники відпрацьовують довгі паси та перехоплення. Воротар більшу частину часу тренується окремо, відточуючи майстерність угруповання та реакції.

Отже розглянемо більш детально ігри для розминки, які можна використовувати у підготовчій частині заняття, що сприяє зацікавленості та підвищенню ефективності уроку з футболу для старшокласників (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Ігри для футбольної розминки у підготовчій частині заняття

Назва гри	Зміст. Правила
Влучання в третього.	Два гравці намагаються своїми м'ячами вцілити у м'яч третього гравця. Тривалість: 8-9 хв. 
Футбольний слалом.	На майданчику позначається лінія старту, за якої команди по 6 - 8 гравців будуються в колони. Перші номери кожної команди мають по м'ячу. Перед кожною командою на відстані 2,5 м - 3 м один від одного встановлюють 6 прапорців. По сигналу перші номери спрямовуються вперед, обводивши "змійкою" прапорці, і так само повертаються назад. На лінії старт - фініш гравець зупиняє м'яч і передає його наступному учасникові і т. д.
З двома м'ячами.	У грі беруть участь пари. Вони розміщуються на протилежних сторонах коридору шириною 4 м на відстані 5 - 6 м один від одного. Коридор позначають прапорцями.

	Обоє гравців мають по м'ячу. По сигналу вони одночасно направляють м'яч один одному, а потім ударом по м'ячу, що котиться, знову повертають його назад. Якщо м'ячі зіткнулись або один з них вийшов за межі коридору, пара закінчує вправу.
Доганялки в парах	 В середині майданчика пари розміщуються спиною один до одного. Вчитель називає один з кольорів, в який одягнуті команди. Якщо, наприклад, названо синій колір, то гравці синього кольору повинні втікати прямо в кінець майданчика, а гравці червоної команди догнати свого партнера, поки він не добіг до кінця. Виконуємо 5-6 підходів. Прогресії: - розміщуємо пари в послідовності так, щоб в першій парі зліва був гравець червоного кольору, справа - синього, наступна пара навпаки, зліва гравець синього кольору, справа - червоного; - даємо всім гравцям м'ячі, той гравець, який втікає - виконує при цьому ведення, гравець, який доганяє - робить це без м'яча.
Зміна сторін з м'ячем	 Швидка зміна гравців до протилежної лінії з веденням м'яча. Завдання добігти першим до протилежної сторони. Тривалість: 1 хв. Варіанти: - старт може виконуватися з різних положень, - перед початком ведення виконати перекид вперед, упорт лежачи тощо, - під час ведення м'яча можна включати виконання поворотів, стрибків тощо.
Перехоплення м'яча	5-8-11 гравців (4 проти 1, 6 проти 2, 8 проти 3). Передача м'яча один одному. Той хто водить прагне перехопити м'яч. М'яч можна подавати низько та високо. Якщо той

	хто водить доторкнувся до м'яча то він міняється місцем з гравцем. Тривалість: до 8 хв. Варіанти: гра двома мячами.
Усі проти всіх.	10- 20 гравці. Грають на половині поля, вчитель вводить мяч до гри. В кого влучили мячем – вибуває, хто промахнувся – вибуває.
«Лови по колу»	8-12 гравців утворюють коло, відстань між ними 2-3 м, ноги нарізно. Призначається гравець «ловець» та «утікач», які ведуть один м'яч. Якщо ловець «квачить» утікача, вони міняються своїми ролями. Якщо «утікач», перш ніж його «заквачили», б'є м'ячем через широко розтавлені ноги гравця й сам пролізає між ними, то ловцем стає той гравець, котрий одержав мяч від утікача. Дозволяється бігти тільки поза колом. Тривалість до 6 хв. Варіанти: - мяч котять руками, - гравці ведуть правою чи лівою ногою.
Футбол через сітку	 До 7-8 гравців (3х3, 4х4). Тривалість 5-7 хв. Перебивання мяча через сітку таким чином, щоб гравець з іншої половини майданчика не зміг його прийняти. Гравець, що зробив перший удар переміщується праворуч на поле суперників і стає рядом з ними. Гравець, який приймає та відбив мяч перебігає на протилежне поле також. Можна за домовленістю сітку перестрибувати, а не обігати.
Передача у квадраті.	Кількість гравців довільна, 3 гравці складають команду. Прямокутний майданчик шириною 25-50 м (в залежності від кількості команд). В одного гравця два партнери. Він посилає мяч гравцю в інший бік і біжить до його місця, в той же час другий гравець посилає мяч третьому і біжить на його місце. Здійснюється точна передача на велику відстань і швидко виконується зміна місць по квадрату.

3.3. Результати експериментальних даних з теоретичної та практичної підготовки учнів по футболу

Для вирішення основних завдань педагогічного експерименту нами було розроблено блоки завдань, куди входили вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки, вправи для удосконалення техніко-тактичної підготовки та вправи, що необхідно включати до розминки в підготовчій частині уроку.

В залежності від мети уроку, рівня підготовленості юнаків, матеріально-технічного забезпечення, погодних умов обиралися вправи або ігри з кожного блоку. Переважали уроки тренувального спрямування, проте при введенні до уроку нових елементів застосовувалися заняття навчально-тренувальної спрямованості.

Запропоновано алгоритм навчання техніко-тактичним діям, що представлений на рис.3.8.

До кожного заняття обов'язково входила теоретична підготовка, яка була направлена на ознайомлення з правилами гри, правилами змагань, правилами суддівства, основами тактики гри, спеціальною термінологією, технікою безпеки тощо.

Важливою умовою освітнього процесу з фізичної культури під час проведення педагогічного експерименту було є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості.

Експеримент тривав два місяці (1.04-30.05.2025 р.), коли можна було проводити заняття на відкритому майданчику.

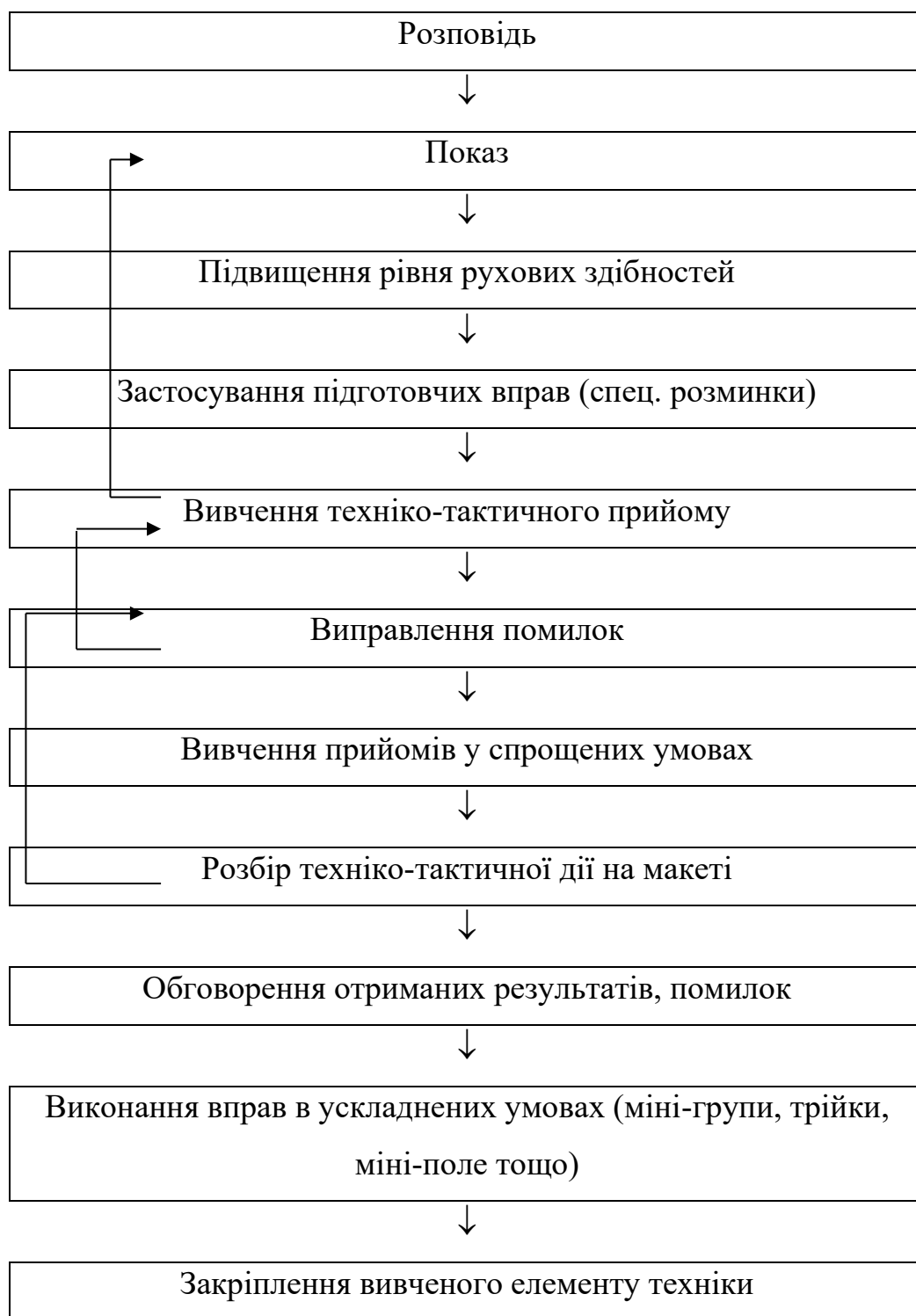


Рис. 3.8. Алгоритм навчання елементам техніко-тактичних дій.

В результаті проведеного експерименту ми отримали наступні результати, що предствалено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Оцінка теоретичної та практичної підготовленості юнаків з футболу

Завдання	До експерименту		Після експерименту		P
Теоретична підготовка	Час виконання (сек.)	Кількість помилок	Час виконання (сек.)	Кількість помилок	
1. Удари по м'ячу ногою	367±39	4,2±0,9	254±17	2,2±0,2	p<0,05
2. Правила футболу	422±48	5,3±0,8	122±36	1,9±0,3	p<0,05
Практична підготовка (техніка гри у футбол):	Час виконання (сек.)	Кількість разів	Час виконання (сек.)	Кількість разів	
1. Жонглювання м'ячем	16±9	12±8	46±7	41±18	p<0,05
2. Пробиття штрафного	-	4,0±0,5	-	4,7±0,6	p>0,05

Примітка: суттєві розбіжності при $t=2,1$; значення $p < 0,05$

З даних, наведених у табл.3.4 бачимо, що рівень теоретичної підготовки юнаків достовірно покращився як в тесті «Удри по м'ячу ногою», так і в тесті «Правила футболу». В тесті «Удри по м'ячу ногою», час виконання тестового завдання покращився на 113 сек. ($p<0,05$) і становив 254 сек. На кінець експерименту. Відмічається також і зменшення кількості помилок, які юнаки зробили у тестовому завданні. В середньому вони зменшилися на 2 помилки ($p<0,05$).

Тест «Правила футболу» виявився трохи складнішим для старшокласників, бо на його виконання на початку експерименту було витрачено більше часу, та зроблено більше помилок. Використання теоретичного матеріалу на практичних заняттях сприяло покращенню рівня теоретичної обізнаності юнаків. Так, повторне виконання тесту показало, що час витрачений на виконання завдань зменшився на 300 сек. і склав 122±36 сек. ($p<0,05$). Відповідно спостерігається і зменшення кількості помилок на 3,4 і становила 1,9±0,3 ($p<0,05$) відповідно.

Опанування практичних футбольних навичок перевірялося також за двома тестами. В тесті «жонглювання м'ячем» фіксується вірогідне покращення на 29 ударів, де показник становив 41 ± 18 ударів за 46 секунд. Також відмічаємо і збільшення часу, витраченого на жонглювання м'ячем. Воно збільшилося на 30 сек. ($p < 0,05$).

Проте за другим практичним тестом «пробиття штрафного удару» не відмічається вірогідних змін. Юнаки як на початку, так і наприкінці експерименту показали досить хороші результати, які становили $4,0 \pm 0,5$ попадання та $4,7 \pm 0,6$ попадання по воротах відповідно ($p > 0,05$).

Висновки до розділу 3.

Таким чином, можна дійти висновку що експериментальна методика позитивно вплинула на теоретичну підготовку юнаків старших класів та на окремі частини технічної підготовки, включаючи основи техніки та тактики гри у футбол.

Установлено, що рівень теоретичної підготовки юнаків достовірно покращився в двох тестах «Удри по м'ячу ногою» і «Правила футболу» Так, за показниками часу виконання тестових завдань покращення відбулося на 113-300 сек. ($p < 0,05$); а кількість помилок зменшилася на 2-3,4 помилки ($p < 0,05$).

Виявлено покращення показників практичних футбольних навичок за тестом «жонглювання м'ячем» на 29 ударів за 1 хвилину ($p < 0,05$). Проте, за другим практичним тестом «пробиття штрафного удару» не відмічається вірогідних змін ($p > 0,05$).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково–методичної літератури, програмно–нормативних й інших офіційних документів свідчить про активізацію наукових досліджень питань впровадження уроків футболу в шкільну програму. Виявлено, що в теорії та практиці фізичного виховання недостатньо досліджені проблеми змісту та організації футбольних уроків саме для юнаків 10-11 класів, не враховано гендерних переваг та рівня підготовленості юнаків, що сприяло б підвищенню ефективності навчального процесу у ЗОШ.

Нами було визначено особливості розвитку функціональних можливостей та рухових здібностей юнаків у старшому шкільному віці. Показано особливості фізичної підготовки учнів 10-11 класів, використовуючи засоби футболу. Доведено, що заняття футболом є гарним засобом фізичної підготовки, технічної та тактичної підготовки, сприяють підвищенню розумової працездатності, зниженню втоми та стресу.

2. У результаті дослідження, було виявлено проблему гендерних відмінностей щодо сприйняття занять футболом у в закладах загальної середньої освіти за трьома складовими: соціокультурний рівень, оцінка професійно-педагогічної футбольної компетентності вчителя фізичної культури, самосприйняття моторної компетентності:, що вимагає врахування їх в освітньому процесі та удосконалення змістового наповнення та методичного-організаційного підходу до уроків фізичної культури варіативного модуля «Футбол» для юнаків 10-11 класів. Визначено, що за даними соціокультурного рівня респонденти показали однаковість щодо ставлення до футболу, як чоловічого спорту. Старшокласники відмічають наявність гендерних відмінностей у ставленні вчителя до фізичних здібностей та мотиваційно-емоційної складової учнів на футбольних уроках. За показниками самосприйняття моторної компетентності юнаки вважають себе готовими та здатними до виконання фізичного навантаження різного спрямування, не виключаючи заняття футболом. Відзначені відмінності стали

підставою для удосконалення методики проведення уроків до уроків фізичної культури варіативного модуля «Футбол».

3. Доведено, що застосування експериментальної методики занять з футболу позитивно вплинуло на теоретичну підготовку юнаків старших класів та на окремі частини технічної підготовки, включаючи основи тактики гри у футбол. Установлено, що рівень теоретичної підготовки юнаків достовірно покращився як в тесті «Удри по м'ячу ногою», так і в тесті «Правила футболу»: за часом виконання тестового завдання покращення відбулося на 113-300 сек. ($p < 0,05$); за кількістю помилок відбулося зменшення на 2-3,4 помилки ($p < 0,05$).

Виявлено покращення показників практичних футбольних навичок за тестом «жонглювання м'ячем» на 29 ударів за 1 хвилину ($p < 0,05$). Проте, за другим практичним тестом «пробиття штрафного удару» не відмічається вірогідних змін ($p > 0,05$).

Відповідно до результатів проведеного педагогічного експерименту рекомендовано впровадження експериментальної методики занять з футболу (в частині техніко-тактичної підготовки та застосування спеціальної розминки) для юнаків до шкільної програми ЗЗСШ 10-11 класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абетка футболіста: навч. посіб. / уклад. Б. Ф. Ведмеденко [та ін.] ; Ін-т пробл. виховання АПН України, Чернів. фінанс.-юрид. ін-т, Чернів. обл. наук.-дослідн. центр з фіз. культури і спорту. Чернівці: Рута, 2002 .Ч. 1., 232 с.: іл.
2. Бермудес Д., Шафорост М. Теоретико-методичні особливості проведення уроку фізичної культури з використанням засобів футболу. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук*. Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного, 2019. 26-29.
3. Бермудес Д., Якущенко О. Технологія опанування сукупністю елементів техніки гри на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*, 2019. 29-33.
4. 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.
5. Бухановська Т. М., Мальцева Л. О., Андрейчин Л. В. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення. *Україна. Здоров'я нації*. 2012. №1. С.44-50.
6. Васильчук А., Ніколенко С., Фалес Й. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу в загальноосвітній школі. *Молода спортивна наука України*. Л., 2007. Вип. 1. Т. 1. С.28-32.
7. Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і

секційних заняттях з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*. Львів: НІВФ Українські технології, 2006. Т.1. С. 144–150.

8. Васильчук А.Г. Динаміка показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості школярів під впливом уроків з футболу на основі комп'ютерних технологій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2003. №10. С. 9–18.

9. Васильчук А.Г. Психофізіологічні аспекти програмованого навчання на уроках з футболу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2003. Вип.6. С.126–129.

10. Віхров К. Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник. К.: Комбі ЛТД, 2002. 256 с.

11. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 282 с.

12. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу: Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2022. 215 с.

13. Галайдюк М., Краснобаєва Т., Дусь С. Технологія підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». *Physical Culture Sports And Health Of The Nation*. 2024. № 17(36), 28-39

14. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях : навч.-метод. посіб. для аспірантів, спец. 014 Середня освіта (фізична культура), 017 Фізична культура і спорт. Чернігів, 2019. 72 с.

15. Грибан В. Г., Скрипченко І. Т. Фізична культура як фактор формування безпеки здоров'я. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. С.78-82

16. Дарійчук С.В. Спортивно-педагогічне удосконалення (футбол) : навч. метод. посіб. Чернівці : Чернівць. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 224 с.

17. Дорошенко Е. Ю. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій футболістів з урахуванням показників спеціальної фізичної підготовленості. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3(2). С. 116-119.

18. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі: Навч. посіб. Київ: Чернівці, 2002. 214 с.

19. Зюльков Г. Розвиток фізичних здібностей школярів 10–16 років засобами футболу. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021.

20. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. Фізична культура. Додаток до листа МОН від 30.08.2024

1.1/15776-24

https://osvita.ua/doc/files/news/930/93014/Fizkultura__1_.pdf

21. Коваленко Ю., Дорошенко І. Вплив секційних занять із футболу на фізичний розвиток та функціональний стан старшокласників. *Фізичне виховання та спорт*, 2018. №2. С.10-14.

22. Кожанова, О. С., Швець, С. В., Зеленюк, О. В., & Гаврилова, Н. Г. Features of technical and tactical preparation of high school pupils by football. *Науковий часопис Національного пед. універс. ім. МП Драгоманова*. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Т. 15. №. 2 (96). С. 41-45.

23. Козолуп С. О. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури у процесі занять футболом. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: збірник матеріалів І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.)*/ТДАТУ: ред. кол. Ломейко ОП, Єременко ОА, Михайлов В. В [та ін.]. Частина 1. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. С. 144.

24. Коробов М. Г., Паскаль П. А. Формування стійкої позитивної

мотивації до занять фізичною культурою та спортом засобами футболу : дис. КНТУ, 2012.

25. Костюкевич, В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

26. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с.

27. Кузьменко В. В. Оцінка морфофункціонального та рухового розвитку футболістів 15-16 років : кваліфікаційна робота магістра спеціальність 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник Т. М. Чиженок. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 49 с.

28. Кузьмович В. С. Розвиток загальної фізичної підготовленості футболістів 17-18 років. Кваліфікаційна робота магістра 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник К.В. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 46 с.

29. Лисенчук Г. А. Тактика футболу. Київ.: Респ. наук.-методич. кабінет; 1991. 88 с.

30. Лускань О. Ю. Методика і ефективність застосування тренажерів і технічних засобів навчання в учбово-тренувальному процесі студентів, які займаються футболом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. № 12. 2013. С. 90–95.

31. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

32. Нестеров О. С., Абдуллаєв А. К., Кубрак С. І. Тестування загальної фізичної підготовленості футболістів 15-17 років. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти: збірник науково-методичних праць*. Запоріжжя: ТДАТУ, 2024. Вип. 27. С. 264.

33. Овчаренко С. В., Яковенко А. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Харківська державна академія фізичної культури. 2016. С. 167-171.

34. Патана Я. Я. Оцінка морфофункціонального та рухового розвитку футболістів 15-16 років: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник П. Ф. Пиптюк. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 74 с.

35. Петров А., Петров О. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С.169-176.

36. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. Кам'янець Подільський: Кам'янець Подільський державний університет, 2006. 128 с.

37. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.: іл.

38. Попов А. Шкільний футбол як складова масового спорту України. *Фізичне виховання в школі*. 2000. №2. С. 2–5.

39. Про Цільову комплексну програму розвитку футболу в Україні на 1997 - 2002 роки. Постанова від 23 червня 1997 р. N 600. Київ. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/600-97-%D0%BF#Text>

40. Радченко О. Р. Розвиток загальної фізичної підготовленості футболістів 17-18 років. 2025.

41. Отравенко О.В, Ливацький О.В, Ваховський Л.Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №24. <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>

42. Ріпак І., Дулібський А. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення

здоров'я учнівської молоді. *Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання*: колект. моногр. Львів, 2005. С. 274–278.

43. Романенко С. С., Прокоф'єва Л. А. Навчальний посібник «Теорія і методика навчання фізичної культури в ЗЗСО з основами біомеханіки фізичних вправ» для здобувачів освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), вчителів фізичної культури, вчителів початкової школи, Одеса, 2023. 154 с..

44. Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Шкірта М.І. Футбол і методика викладання: навчально-методичні рекомендації. Ужгород, 2023. 66 с.

45. Синіговець І. В., Філіпов В. В., Синіговець В. І. Оціночні критерії фізичної підготовленості футболістів 16–17 років засобами педагогічного контролю. *Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту*, 2020. С. 87-92

46. Скрипченко І.Т., Рейдерман Ю.І. Оцінка стану серцево-судинної системи спортсменів високої кваліфікації за показником модуля пружності лівого шлуночка. *Матеріали V Всеукр. научно-практичної конф. «Перспективи розвитку фізической культури, спорта и рекреации»*. Симферополь, 2007. Т. III. С. 94-97

47. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.

48. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів 8-х класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №. 3. С. 184-188.

49. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. Київ: Баланс-Клуб. 2016. 300 с.

50. Сушко Р. О., Ярощовець О. І. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «футбол». *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. №. 5 (136). С.152-155.

51. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 194 с.
52. Томенко О. А., Деменков Д. В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2014. №3. С. 101-104.
53. Фізична культура в школі: 5–11 класи: методичний посібник [за загальною редакцією С. М. Дятленка]. Київ: Літера ЛТД, 2011. 136 с.
54. Фізична культура: основи техніки і тактики гри у футбол : метод.настанови /укладачі: О. А. Суровов, Д. В. Сичов; Д. В. Аксьонов; Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2018. 88 с.
55. Чибісов В.І., Рейдерман Ю.І., Ісаєва Л.І., Скрипченко І.Т. Використання ехокардіографії при відборі та оцінці перспективності спортсменів до занять конкретними видами спорту, функціональної діагностики, вдосконалення методів тренування. *Молода спортивна наука України: 36. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: НВФ: «Українські технології», 2006. Вип. 10. Т. 4. С.369–371
56. Amir Vazini Taher, Ratko Pavlović, Iryna Skrypchenko. Combining Effect of Observational Practice, Mental Imagery and Physical Practice on learning a Soccer Dribbling Task in Amateur Boys. *J Phy Hea Spt Med*. 2019. 2: 36-43. <https://doi.org/10.36811/jphsm.2019.110008>
57. Anam K. et al. Injury risk analysis of soccer academy students: Review of functional movement screen scores and demographic data. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2024. №. 55. С. 900-907.
58. Anđelić, M., Vasić, G., Karišik, S., Goranović, K., Rajić, B., Joksimović, M. (2021). Motor-functional profile of footballers of junior and cadet age. *Turk J Kinesiol*, 7(1), 31-38. <https://doi.org/10.31459/turkjin.894737>
59. Bjelica, B., Quintero, A. M., Karimi, A., Skrypchenko, I., & Abdullah, N. M. (2024). Emerging trends in physical education and inclusive education: A scientometric analysis. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*,

5(1), 39–53. [https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(1\).16298](https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16298)

60. Chomani S., Skrypchenko I., Mohr M. The relationship between fear and sports injuries among female futsal players. *VIREF Revista de Educación Física*. (Rev. Edu. Fís.) 2022. 11 (1). 105-113
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/348860/20807362>

61. Gil-Madrona, P.; Méndez Hinojosa, L.M.; Gómez-Ramos, J.L.; Valdivia-Moral, P.; Ghorbani, S.; Serra-Payeras, P.; Soler-Prat, S.; Gil-García, M.; Pavlovic, R.; Moreira de Souza-Júnior, O.; Skrypchenko, I.; Puebla-Martín, I.; Delgado, M.Y. (2025). Gender equality among footballers in the early age-stage: a predictive model. *Sportis Sci J*, 11 (2), 1-22 <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11157>

62. Joksimovi M, Lili A, Gardasevic N, Goranovic KK. Knee deformities in football players – meta analysis. *Sport i Zdravlje*. 2020, (1):123-31.

63. Joksimović, M., Skrypchenko, I., Yarymbash, K., Fulurija, D., Nasrolahi, S., & Pantović, M. (2019). Anthropometric characteristics of professional football players in relation to the playing position and their significance for success in the game. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 23(5). 224-230
<https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0503>

64. Kaur, D., Malik, A., Govindasamy, K., K, B., Meethal, A., Shukla, T. D., Kumar, S., Pramanik, M., Suresh, C., Tiwari, U., & Skrypchenko, I. Analysis of platelet count among female athletes of volleyball, judo, and football: a comparative study. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2022. 8(4), 47-57.
<https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.04>

65. Kozina Z.I., Protas M.Y., Siryi O.V., Hresko O.D., Zavada V.I., Ovdienko P.O., Semenov O.N. Comparative characteristics of the technical and physical fitness level of young football players of different game functions at the specialized basic training stage. *Health Technologies*; 2023, 1(3):6-18.
<https://doi.org/10.58962/HT.2023.1.3.6-18>

66. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N. et al. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 9(1), 2021. 62-70. doi:

10.13189/saj.2021.090109.

67. Navid Poor beirami, Ali Khazani, Babak Nakhostin-Roohi, Skrypchenko Iryna, Joksimović Marko. The Effect of 6 Weeks' Static Stretching and Kinesiotaping on Hamstring Shortness in Young Soccer Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, [S.l.], v. 6, n. 8, oct. 2020. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v6i8.3382>.

68. Pantović M., Pavlović R., Joksimović M. Problems Of Teaching Of Physical Education: Why Students (Don't) Like Physical Education Classes? *Slovak Journal of Sport Science* 2018, 3: 13-25

69. Pavlović R., Siryi O. Football as a means of integral development of intellectual abilities and physical fitness of middle school students. *Health Technologies*. 2023. T. 1. №. 1. С. 24-29.

70. Pavlović, R., Susanto, N., Setiawan, E., & Skrypchenko, I. Body composition as an indicator of physical activity female of physical education and sports. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі: матеріали міжн.конф.*, 2024, 17.

71. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy et al. (2024) Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179 (1). 2024. 40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107.

72. Shimal HChomani, Abdulla MDzay, Karzan Kkhoshnaw, Marko Joksimovic, Ana Lilic, Arazw Mahmood. Effect of aquatic plyometric training on motor ability in youth football players. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2021;7(1):66-76. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.06>

73. Sinigovets V., Sinigovets L., Diskovsky V. Методика розвитку і оцінювання рухових якостей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з футболу. 2022. С. 107. <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>.

74. Skrypchenko I, Joksimović M. Innovative technologies in modern physical education of students. *Management and Information Technologies in*

Sports, Health and Recreational Activities: Theory and Practice: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (Kherson, March 27, 2025). Kherson: KhSAEU, 2025.103-109

75. Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I., Bojan B. Injuries in Olympic and Mass Sports. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment*: materials of International Forum (Dnipro, May 13, 2023). Dnipro: DSUIA, 2023. C.133-139

76. SHAPE America-Society of Health, Physical Educators. National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education. Human Kinetics, 2014.

77. Skrypchenko I., Schastlyvets V., Skaliy O. Gender specifics of motor activity of students in extracurricular time in the conditions of war. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі*: матеріали міжн.конф. , 2024. С. 56-60

78. Skrypchenko I., Vazini Taher A., Pavlović R., Joksimović M. Simultaneous improvement of gifted youths in biology and physical fitness factors following traditional and integrative teaching. *European journal of physical education and sport science*.2018. №5 (2). P.125-133

79. Skrypchenko, I., Morhunov, O., Pavlovic, R., Yarymbash, K., et al. A healthy lifestyle of student youth in the context of a dangerous social and environmental environment in Ukraine. *Turkish Journal of Kinesiology*, 2024. 10(2), 68-78. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1437393>

80. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

81. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of *healthpreservation*. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

82. Zombra Ž. Differences In Body Composition Between Soccer Players And Non-Athletes. *Sport Scientific & Practical Aspects*. 2019. T. 16. №. 1.

ДОДАТКИ

Додаток А

Індивідуальний план здобувача

Міністерство освіти і науки України
Держаний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

Затверджую:

Директор факультету охорони здоров'я і спорту
кандидат педагогічних наук, доцент
Дубовой Олександр Володимирович

Індивідуальний план здобувача щодо виконання випускної кваліфікаційної роботи

1. Бережний Данило Сергійович
2. Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
3. Спеціальність А4 «Фізична культура»
4. Кафедра теорії та методики фізичного виховання
5. Науковий керівник СОКОЛЕНКО Олена Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент
6. Тема кваліфікаційної роботи

Особливості методики проведення уроків фізичної культури з юнаками за
варіативним модулем «Футбол»

7. Термін подання роботи на кафедру

(не пізніше 30 днів до захисту)

№ з/п	Заходи	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи, вивчення наукової літератури, затвердження теми й керівника.	До 20 жовтня 2024	+

2.	Отримання консультації у керівника, вивчення наукової літератури, розробка плану роботи, визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження, критеріїв оцінювання.	жовтень 2024	+
3.	Робота над теоретичною частиною кваліфікаційної роботи, аналіз літературних джерел. Розробка та апробація методики дослідно-експериментальної роботи.	Жовтень- грудень 2024	+
4.	Подання теоретичної частини кваліфікаційної роботи та методики експериментальної роботи для першого читання науковим керівником.	Січень 2025	+
5.	Усунення зауважень, урахування рекомендацій наукового керівника, подання теоретичної частини кваліфікаційної роботи на друге читання.	Лютий 2025	+
6.	Проведення експериментальної роботи. Поетапний аналіз та обговорення її результатів.	Листопад 2024 травень 2025	+
7.	Подання першого варіанта дослідно-експериментальної частини кваліфікаційної роботи на перевірку науковому керівникові.	Травень 2025	+
8.	Урахування рекомендацій наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, проведеними під час практики, підготовка варіанта роботи до попереднього захисту роботи на кафедрі.	Жовтень 2025	+
9.	Попередній захист роботи на кафедрі.	Листопад 2025	+
10.	Доопрацювання кваліфікаційної роботи з урахуванням рекомендацій після попереднього захисту роботи на кафедрі.	Листопад 2025	+
11.	Подання кваліфікаційної роботи науковому керівникові та рецензентові на підготовку відгуку й рецензії.	Грудень 2025	+
12.	Подання на кафедру остаточного варіанта кваліфікаційної роботи, підписаного здобувачем, науковим керівником і рецензентом.	Грудень	+

Додаток Б

Анкета

Вивчення ставлення до шкільного футболу

Ми запрошуємо вас відповісти на низку питань, які займуть у вас не більше 10 хвилин. Ця робота є частиною наукового дослідження у середніх загальноосвітніх школах, які мають досвід пропаганди фізичної активності та здоров'я. Його метою є аналіз ставлення до футболу у шкільному контексті. Будь ласка, спочатку ви повинні добровільно погодитися взяти участь у дослідженні, знаючи, що всі дані будуть повністю анонімними.

Дякую за співпрацю

Розділ 1. Особиста інформація

Школа		Клас	
Вага (в кг)		Зріст (в сантиметрах)	
Позакласні захоплення			
Стать	Чол.	Жін.	Дата народження
Чи займаєтесь ви футболом у секції?	Так	Ні	Скільки років ви займаєтесь у футбольній секції?
Чи подобається тобі грати у футбол?	Да	Нет	Чи добре ви граєте у футбол (1 - дуже погано; 10 – дуже добре)
Кількість братів		Кількість сестер	

Розділ 2. Шкала ставлення до шкільного футболу

Ми хочемо знати, що ви дійсно думаєте, тому дуже важливо, щоб ви не спілкувалися зі своїми однокласниками, відповідаючи на запитання. Це не іспит, і немає вірних або помилкових відповідей, кожен повинен вибрати відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці.

Перш ніж відповісти на кожне з питань у опитувальнику, дуже важливо спочатку уважно прочитати кожне питання, а потім вибрати відповідь, яку ви вважаєте найбільш доцільною, помітивши відповідну клітинку знаком **X**. Якщо ви не розумієте жодного з питань або у вас є які-небудь запитання, зверніться до людини, яка дала вам опитувальник, і попросіть її пояснити питання.

Зараз, будь ласка, уважно прочитайте твердження в наступних питаннях і повідомте нам, якою мірою ви згодні з тим, що йдеться. Щоб зробити це, позначте поруч із кожною фразою «**X**» відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці. Шкала йде від категорично не згодного (1) до повністю згоден із тим, що сказано (5). Якщо ваша відповідь сумнівна, використовуйте проміжні відповіді, мало погоджуєтесь або зовсім не погоджуєтесь з тим, що сказано.

1	2	3	4	5
Категорично не згоден	Не згоден	Нейтрально	Згоден	Повністю згоден

Будь ласка, не залишайте запитання без відповіді

	Соціокультурний рівень	1	2	3	4	5
1	Футбол – це чоловічий вид спорту.					
2	Час, який дівчата відводять на навчання футболу, витрачено дарма, бо вони не професійно займатимуться цим.					
3	Заняття футболом робить дівчат менш жіночними.					
4	Футбольні ігри для дівчат, як правило, такі ж захоплюючі, як і ігри для хлопців.					
5	Спортивні спонсори та ЗМІ (преса та телебачення) мають більше підтримувати жіночі футбольні команди для прискорення їх розвитку					
6	Участь жінок у футболі сприяє зростанню суспільства.					
7	Інвестиції в жіночий футбол - марна трата часу та грошей.					
8	Дівчата важко переносять футбольні тренування тому, що вони фізично важкі					
9	Роботоздатність дівчат у футболі може дорівнювати (або перевершувати) працездатність юнаків.					
10	Дівчата мають фізичні навички, необхідні для занять футболом.					
11	Дівчата дуже жіночні та делікатні, щоб грати у футбол.					
12	При регулярних тренуваннях та великій силі волі жінка може стати такою ж кваліфікованою, як чоловік у футболі.					
13	Дівчатам слід уникати контактних видів спорту, таких як футбол, тому що вони можуть бути небезпечними для їхнього здоров'я.					
14	У футбольній практиці дівчата травмують себе частіше ніж юнаки.					
15	Дівчата, замість того, щоб грати у футбол, мають бути чирлідерами або займатися видами спорту, які формують фігуру.					
16	Футбол - це спорт для юнаків та дівчат.					
17	Професійні футбольні команди дівчат також цінні, як команди, що складаються з юнаків.					
18	Хлопці народилися більш схильними до футболу, аніж дівчата.					
19	Хлопці кращі, ніж дівчата, з точки зору швидкості реакції та тактичного мислення, необхідного для ухвалення рішень у футболі.					
20	Футбол корисний для здоров'я як чоловіків, так і жінок.					
21	Змагальний футбол добрий тільки для чоловіків.					
22	На уроках фізкультури неможливо грати у футбол і мати порозуміння між юнаками та дівчатами.					
23	Коли ми граємо у футбол зі змішаними командами на уроці фізкультури, хлопці вважають за краще передавати м'яч хлопцям, а не дівчатам.					

Оцінка професійно-педагогічної футбольної компетентності вчителя		1	2	3	4	5
24	Вчитель фізичного виховання – фахівець з футболу, який проводить цікаві заняття					
25	Коли ми граємо у футбол, вчитель фізкультури зазвичай приділяє більше уваги юнакам, аніж дівчатам.					
26	На уроці фізкультури вчитель завжди однаково ставиться до юнаків та дівчат					
27	На уроках футболу вчитель не дає нових вправ із-за обмеження кількості спортивного інвентаря					
28	Розминка на уроках футболу така ж, як і на інших уроках з фізичного виховання					
29	Техніко-тактичну підготовку на уроках футболу необхідно удосконалити та урізноманітнити					
30	Уроки з футболу в старших класах цікавіші ніж в середніх класах					
31	Техніко-тактичні завдання на уроках футболу є складними					
32	На уроках футболу переважає ігровий та змагальний метод тренування					
Сприйнята моторна компетентність		1	2	3	4	5
33	Я думаю, що я краще, ніж багато однокласників на уроці фізкультури.					
34	Я часто отримую похвалу за те, що я кращий за інших однокласників на уроках фізкультури.					
35	Я думаю, що в мене є кращі фізичні здібності, ніж у інших однокласників.					
36	Досі я регулярно займаюся фізкультурою та спортом, не прагнучи бути спортсменом.					
37	Дехто каже мені, що я готовий спортсмен, здатний виконувати будь-які вправи на уроці фізкультури.					
38	У фізичному вихованні та спорті я завжди почуваюся краще, ніж інші однокласники.					
39	Я думаю, що у мене є всі необхідні якості, щоб бути на хорошому рівні фізичної підготовки.					

Дякую за участь!

ВІДГУК

наукового керівника **Соколенко Олени Іванівни**

на кваліфікаційну роботу Бережного Данила Сергійовича

за темою: **«Особливості методики проведення уроків фізичної культури з юнаками за варіативним модулем «Футбол»**, подану на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Футбол є одним із пріоритетних розділів сучасної програми з предмету «фізична культура» в старших класах закладів загальної середньої освіти. Цей вид спорту є популярним не лише у зв'язку з активним висвітленням футбольних подій у засобах масової інформації та великою мережею дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а й завдяки його позитивному впливу на організм учнів під час уроків фізичної культури.

Бережним Данилом оброблено достатній обсяг літературних джерел (80 найменувань, з них 25 іноземних), зроблено аналіз використаних методів під час проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». Слід відзначити професійну компетентність автора в чітко визначеній меті, об'єкті та предметі дослідження на основі чого були окреслені завдання кваліфікаційної роботи.

У кваліфікаційній роботі автор чітко охарактеризував проблему гендерних відмінностей щодо сприйняття занять футболом у в закладах загальної середньої освіти, що вимагає врахування їх в освітньому процесі та удосконалення змістового наповнення та методичного-організаційного підходу до уроків фізичної культури варіативного модуля «Футбол» для юнаків 10-11 класів.

Практична значущість роботи підтверджується апробацією запропонованої методики, яка спрямована на розвиток ключових фізичних якостей для гри в футбол. Висновки і рекомендації автора є цінними для викладачів фізичної культури, тренерів і організаторів фізичного виховання в

закладах загальної середньої освіти.

Особливо слід відзначити індивідуальний підхід до планування тренувальних занять, що враховує вікові та фізіологічні особливості учнів.

Магістрант в науковій діяльності проявив самостійність, високу працездатність, цілеспрямованість і наполегливість.

Як науковий керівник вважаю, що кваліфікаційна робота Бережного Данила Сергійовича відповідає вимогам, що висувають до оформлення кваліфікаційних робіт та може бути рекомендована до захисту, а її автор заслуговує на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Науковий керівник:

к.п.н., доцентка, доцентка кафедри
теорії та методики фізичного

виховання



Олена СОКОЛЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу Бережного Данила Сергійовича
за темою: **«Особливості методики проведення уроків фізичної культури з юнаками за варіативним модулем «Футбол»**, подану на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Робота виконана на кафедрі теорії та методики фізичного виховання державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Магістерська робота містить усі необхідні структурні елементи: вступ, 3 розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки та список використаної літератури (80 позицій, з них – 25 іноземні) та додатків.

Рецензована кваліфікаційна робота виконана у руслі проблематики сучасних досліджень у галузі фізичної культури скерованих на вивчення методики проведення уроків фізичної культури з юнаками за варіативним модулем «Футбол».

У кваліфікаційній роботі основну увагу зосереджено на розкритті особливостей впливу занять футболом на фізичний стан учнівської молоді 10-11 класів, визначено особливості фізичної підготовки юнаків засобами футболу та виявлено організаційно-методичні відмінності проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти за варіативним модулем «Футбол».

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці запропонованої методики проведення уроків фізичної культури з юнаками за варіативним модулем «Футбол».

Дана робота має велике теоретичне та практичне значення.

Запропоновану методику можна використовувати на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» у 10–11 класах. Вона підвищує зацікавленість хлопців та дівчат, покращує їх рухові навички та сприяє

здоров'ю.

Магістерська робота виконана на належному рівні, демонструє наявність необхідних знань з обраного напрямку дослідження. Робота цілісно висвітлює поставлені завдання, якісно оформлена. Висновки вичерпно та коректно.

Суттєвих зауважень до роботи немає.

Вище викладене дає можливість рецензована кваліфікаційна робота «Особливості методики проведення уроків фізичної культури з юнаками за варіативним модулем «футбол»» є самостійним завершеним науковим дослідженням, а Д. М. Бережний заслуговує позитивну оцінку та присвоєння кваліфікації «магістр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Рецензент:

Кандидат біологічних наук,
доцент кафедри олімпійського
та професійного спорту
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»



Сергій ШИНКАРЬОВ