

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ
УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент II курсу
14-211М групи

Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична
культура)»

Яцюра Олександр

Керівник канд.пед.наук, доцент
Городинська І.В.

Рецензент канд. наук з фіз. вих. і с.,
доцент, Жосан І.А.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Шкільна секція з футболу як форма активізації фізичної активності учнів середнього шкільного віку	7
1.1. Вплив занять футболом на організм людини	7
1.2. Організаційні засади роботи спортивної секції з футболу	12
1.3. Фізична підготовка учнів в шкільній секції з футболу	14
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	20
2.1. Організація та контингент дослідження	20
2.2. Методи дослідження	21
РОЗДІЛ 3. Експериментальна перевірка організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу учнів середнього шкільного віку	26
3.1. Аналіз показників фізичної підготовленості учнів 6-7 класів, які займаються в секції з футболу, на початковому етапі експериментального дослідження	26
3.2. Організація та зміст шкільної секції з футболу для учнів 6-7 класів	29
3.3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження	38
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	50
Додаток А	51

ВСТУП

Актуальність. Розвиток фізичної культури та спорту серед різних верств населення є одним із найпріоритетних напрямків соціальної політики України («Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року») [15].

На сучасному етапі розвитку фізична культура і спорт – важливий чинник фізичного й духовного розвитку особистості, профілактики захворювань, продовження тривалості активного довголіття, організації активного відпочинку населення, зміцнення здоров'я нації в цілому.

Однак, за даними наукових досліджень, протягом тривалого часу, спостерігається низькі показники стану здоров'я й фізичного розвитку підростаючого покоління. Особливу увагу викликає погіршення стану здоров'я школярів, що обумовлене перенавантаженням навчальної діяльності, зменшенням фізичної активності учнів та угасання їх інтересу до занять фізичними вправами [4].

Водночас, можна зазначити, що популярним видом фізичної активності серед учнів є футбол, оздоровчий вплив якого, широко застосовується в різних організаційних формах фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів (В.В. Соломонко, 2005; В.М. Костюкевич, 2006; А.В. Бойченко, 2016; О.А. Томенко, 2008; І.Г. Максименко, 2013; М.О. Марущак, 2017 та ін.).

Як свідчить практика, не зважаючи на популярність футболу серед учнів, у загальноосвітніх навчальних закладах, футбол не використовується як ефективний засіб підвищення фізичної активності, ведення здорового способу життя. Сучасні проблеми загального стану здоров'я учнів, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності неможливо вирішити тільки уроками фізичної культури.

Проблема недостатності фізичної активності учнів здебільшого є наслідком малої кількості годин, відведених на уроки фізичної культури

в школі, що веде до зниження інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

У вирішенні зазначеної проблеми вагому роль відводиться ефективній організації фізичного виховання учнів із використанням різноманітних видів фізичної активності в процесі позакласних занять.

Аналіз різних підходів до вивчення цієї проблеми свідчить, що велике значення в організації фізичного виховання в загальноосвітній школі віддається секційній роботі з футболу, що сприятиме зростанню масовості початкового навчання футболу, розв'язанню соціальних проблем суспільства, пов'язаних з вихованням та оздоровленням учнів, а також поповненню дитячо-юнацьких спортивних шкіл талановитими дітьми. Для цього необхідно забезпечити: розроблення та реалізацію системи підготовки вчителів фізкультури до викладання футболу в загальноосвітніх закладах освіти; удосконалення організаційно-методичного забезпечення різних форм фізичного виховання в школі з елементами футболу; здійснення заходів з популяризації футболу та ін. [10]

Залучення учнів до занять у секціях з футболу, на думку багатьох дослідників, сприяє підвищенню рухової активності учнів; свідомому ставленню до фізичної культури і спорту, збереження здоров'я; формуванню стійкої потреби до занять фізичною культурою і спортом; покращення рівня фізичної підготовленості [5, 8, 33].

Сучасний стан існуючої теорії та практики не дає змогу вирішити питання зазначеної проблеми. Тому, дана проблема набуває актуальності й потребує вирішення через знаходження найбільш ефективних шляхів організації та методики проведення шкільної секції з футболу учнів середнього шкільного віку.

Зв'язок з науковими темами. Кваліфікаційна робота виконана в рамках науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-

педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» з державним реєстраційним номером 0118U100260

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблему дослідження у сучасній психолого-педагогічній літературі.

2. Розробити організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середнього шкільного віку

3. Перевірити ефективність організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середнього шкільного віку.

Об'єктом дослідження є фізичне виховання учнів загальноосвітніх закладів засобами футболу.

Предмет дослідження – організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання завдань кваліфікаційної роботи застосовано комплекс різних методів дослідження, а саме: теоретичні - аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження; емпіричні - спостереження, педагогічний аналіз, педагогічне тестування; статистичні - методи математичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна одержаних результатів. У кваліфікаційній роботі **узагальнено** теоретично-методичні засади та зміст шкільної секції з футболу; **конкретизовано** організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середнього шкільного віку; **визначено** зміни показників фізичної підготовленості учнів 11-12

років після впровадженої методики; подальшого розвитку набули шляхи удосконалення організаційно-методичних аспектів проведення секційної роботи в загальноосвітній школі.

Практичне значення отриманих результатів полягає в експериментальній перевірці ефективності розробленого організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середнього шкільного віку. Результати та висновки отримані у ході дослідження, можуть бути використанні вчителями фізичної культури під час проведення секцій з футболу.

Апробація. Результати дослідження представлено на II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми громадського здоров'я та раціональна рухова активність різних верств населення» (Херсон, 15 травня 2020).

Публікації. Результати дослідження відображені у статті, що прийнята до друку у збірці наукових праць за матеріалами II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми громадського здоров'я та раціональна рухова активність різних верств населення» (Херсон, 15 травня 2020).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 51 сторінки комп'ютерного набору і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Цифрові дані подано у 3 таблицях; текст представлено 3 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ШКІЛЬНА СЕКЦІЯ З ФУТБОЛУ ЯК ФОРМА АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Вплив занять футболом на фізичну активність учнів

У сучасній психолого-педагогічній літературі вагоме значення віддається фізичному вихованню. Фізичне виховання як педагогічний процес в загальноосвітній школі повинен забезпечити оптимальний фізичний розвиток учнів, зміцненню та збереженню здоров'я вдосконалення життєво важливих вмінь та навичок, готовність особистості до активної участі у суспільному житті [37].

В останні роки фізичне виховання у загальноосвітніх закладах характеризується оздоровчою спрямованістю, оскільки, спостерігається негативна тенденція зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, збільшується кількість дітей, що мають відхилення в стані здоров'я [22]. У зв'язку з цим, постає проблема, пов'язана з чітким розумінням категорії «здоров'я», критеріїв його оцінки та шляхів його покращення засобами фізичної культури.

Проблема формування основ здорового способу життя в учнів загальноосвітніх закладів зазначається найважливішими стратегічними завданнями, вирішення яких спрямовано на становлення духовного, психічного та фізичного здоров'я молодого покоління, формування у них відповідального ставлення до свого здоров'я як найвищої індивідуальної цінності [15].

Як одне із найголовніших цінностей людського життя «здоров'я» відображає одну з найважливіших складових людського існування, спосіб її життя. У літературних джерелах здоров'я розглядається не тільки як відсутність хвороб або фізичних вад, а й як стан фізичного, психічного і соціального благополуччя людини. Здоров'я є умовою

якісного життя людини, активного довголіття, характеризується як благо, що має позитивне значення для успішної життєдіяльності й відповідає потребам та інтересам людини. [13].

Розглядаючи поняття «здоров'я» у сучасній літературі, можна охарактеризувати «здоров'я» як найвищу та універсальну людську цінність, тому під час ставлення людини до здоров'я вибудовується загальна система цінностей, без якої людське існування втрачає сенс.

У понятті здоров'я багато науковців виокремлюють чотири складові, що у своїй єдності формують логічний зміст загального поняття. У зв'язку із цим розрізняють: індивідуальне особисте здоров'я людини; спадкове здоров'я людини, що визначає генетичну складову здоров'я кожної людини і суспільства в цілому; соціально-психологічне здоров'я окремої людини і того суспільства, до якої вона належить; морально-культурне здоров'я окремої людини і суспільства в цілому; здоров'я суспільства й загальнолюдське здоров'я [29].

Отже, поняття «здоров'я» відображає одну з найважливіх характеристик людського існування, є першорядною цінністю у житті людини. Як цінність людського життя, здоров'я дозволяє людині, суспільству, реалізувати свій людський потенціал[13].

За багатьма наукових досліджень важливе значення для повноцінного фізичного, розумового та психічного здоров'я людини відається фізичній активності. Фізична активність як сума рухів, що виконує людина упродовж свого життя, є однією з основних її біологічних потреб [4].

Як зазначає М. Лук'яненко: «Важливою складовою фізичної активності є фізичні навантаження, що пов'язані з роботою м'язів скелета, зміною фізичної активності організму та витратою енергії на окремі фізичні зусилля. Фізична активність охоплює різноманітну поведінку людини, яка пов'язана із переміщенням з одного місця на інше, щоденною діяльністю, професійною сферою, наукою, навчанням,

відпочинком, заняттями спортом та ін. Загалом вона може проявлятися у різних формах та виконувати різні функції» [24].

Протилежним поняттям фізичної активності є малорухливий спосіб життя людини, що визначається незначним об'ємом та інтенсивністю рухових дій, цьому сприяє малорухливий характер навчальної та професійної діяльності, робота за комп'ютером, читання, пасивний відпочинок тощо.

Дослідник М. Лук'янченко визначив функції рухової активності підрастаючого покоління.

Перша функція - стимулювання та підтримання розвитку організму: фізичного, що полягає у стимулюванні зростання тіла, розвитку м'язів, дихальної системи; психічного – удосконалює пізнання найближчого оточення, предметів, явищ, контролює емоції; комунікативного – сприяє розвитку суспільних відносин, контролювати власні вчинки та дії; моторного – удосконалення життєво важливих руховим вмінь та навичок, завдяки яким дитина може вміло поводитись у важких ситуаціях, що склались.

Друга функція пов'язана адаптацією, тобто пристосування організму до змінних умов зовнішнього середовища, що відбулось у процесі еволюційного розвитку. Адаптація підтримує нормальну життєдіяльність організму людини, його пристосовування до мінливих умов навколишнього середовища - кліматичних, погодних та інших.

Наступна третя функція пов'язана з компенсацією шкідливих процесів сучасного життя, а саме: недостатня рухова активність, що пов'язана з характером навчання у школі, виконанням домашніх завдань, переглядом телепередач, роботою за комп'ютером.

Четверта функція фізичної активності - запобігання розладам функціонування різних систем організму та сприянню зміцнення здоров'я [24].

За теоретичним аналізом основною сферою формування здорового способу життя підрастаючого покоління є система освіти. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберегаючого освітнього середовища – один із головних напрямів державної політики у галузі освіти. З цієї позиції завданням сучасної школи є: використання різних засобів та організаційних форм фізичного виховання з метою збільшення фізичної активності підрастаючого покоління [29].

В сучасних літературних джерелах фізичне виховання в системі шкільної освіти розглядається як один з найважливіших напрямів виховання й освіти учнів, що цілеспрямовано сприяє всебічному розвитку фізичних і духовних складових організму школярів, їх підготовці до активного життя.

Організаційно-методичне забезпечення процесу фізичного виховання в загальних закладах освіти регламентується нормативно-методичними документами, а саме: навчальна програма з фізичної культури; методичні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання в школі; програми секційної роботи з фізичного виховання та інші.

Вивчення теоретико-методичних засад свідчить, що ефективність системи фізичного виховання в середніх закладах освіти, забезпечується ефективністю проведенням уроків з фізичної культури, раціональним обсягом і проведенням фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, широким залученням учнів у різні форми позакласної роботи з фізичного виховання, регулярним контролем за рівнем фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я учнів, що взагалі сприяє до формування в учнів стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної активності [35].

Футбол є одним із засобів фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів. Футбол використовується як в урочній формі

проведення (згідно варіативного модулю «Футбол» навчальної програми «Фізична культура для учнів 5-9 класів) та і позаурочній формі при організації спортивних секцій [7].

Заняття футболом сприяють всебічному фізичному розвитку школярів, покращанню основних рухових здібностей, формуванню нових рухових дій. Систематичні заняття з футболу сприяють зміцненню у школярів здоров'я, сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей, покращенню соматометричних показників, фізіометричних показників серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату та ін. [2].

Вирішенню проблеми впливу занять футболом на організм учнів присвячено багато наукових досліджень. Так, дослідниками О.В. Соколовою, В.М. Миленко здійснено дослідження впливу секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. За результатами досліджень виявлено, що у школярів 13-14 років відбулося покращення всіх показників серцево-судинної системи, що свідчить про оптимізацію роботи серцево-судинної системи, динаміка показників фізичного розвитку і системи зовнішнього дихання хлопчиків 13-14 років мала також позитивну тенденцію [33].

Науковець Марущак М.О. розробив та експериментально перевіряв методику оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі занять футболом із використанням інформаційно-комунікаційних технологій. В основі цієї методики покладено педагогічну модель, що відображає етапи та складові процесу оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в наочній формі, схематично відтворює всі компоненти, що забезпечують кінцевий результат. Дослідник запропонував електронний щоденник для запису інформаційно значущих індивідуальних антропометричних, психофізіологічних показників, а також показників фізичної

підготовленості й стану соматичного здоров'я учнів, а також основних технічних прийомів, що вивчаються учнями на уроках фізичної культури з варіативного модулю «Футбол». Ефективність даної методики оцінювання успішності учнів основної школи в процесі занять футболом, за даними проведених науковцем досліджень, підтвердила рядом позитивних зрушень як у показниках мотиваційно-ціннісного компоненту, так і у виконанні технічних прийомів учнів середнього шкільного віку за рахунок доступності складаних нормативів, що дає можливість учням, бути більш старанними в навчанні та отримати високий результат [26].

Футбол впливає не тільки на фізіологічну складову організму, а й розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні якості людини. Під час занять футболом в учнів формуються важливі особистісні якості: сміливість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму, морально-вольові якості, почуття відповідальності, взаєморозуміння, готовності до взаємодопомоги;

Отже, футбол є одним з найбільш дієвих засобів фізичного виховання щодо масового залучення учнів до занять фізичними вправами та підвищення їх фізичної активності. Тому, важливо активно впроваджувати як проведення уроків футболу, так і позаурочних занять в футбольних секціях.

1.2. Організаційні засади роботи спортивної секції з футболу

Ефективність фізичного виховання школярів у процесі позаурочної роботи футболом, за аналізом багатьох досліджень, багато в чому залежить від занять у шкільних секціях та гуртках.

Позаурочні форми, до яких належать спортивні гуртки та секції, займають одне із місць в системі фізичного виховання школярів і ґрунтуються на врахуванні потреб та інтересів учнів, максимальних можливостей самостійних дій, широкого проявлення творчості,

можливостей матеріально-технічної спортивної бази школи. Тому, особливу роль в організації позаурочної роботи надається вивчення інтересів, бажань і схильностей більшості учнів, а також наявності необхідної матеріальної бази [8].

Шкільні спортивні секції – один з головних засобів організації спортивно-масової роботи в школі. Через них багато школярів привчаються до регулярних занять спортом. У результаті занять у секціях в учнів формується інтерес до спорту, накопичуються знання, формуються уміння і навички, що дозволяють багатьом продовжувати поглиблені заняття в спортивних школах [10].

Вся навчально-спортивна робота в секціях будується за окремими видами спорту. Починати регулярні заняття спортом необхідно з учнями 5-6 класів.

Для організації шкільної секції необхідно провести підготовчу роботу: придбання необхідного спортивного інвентарю; обговорення питань організації секції на раді колективу; забезпечення місць занять; проведення роз'яснювальної роботи серед учнів (бесіди вчителя, усне оголошення в класах, використання шкільної стінгазети, демонстрація кінофільмів на спортивні теми та інше). Після того, як складений список бажаючих, комплектуються навчальні групи.

Навчальні заняття доцільно починати у вересні і продовжувати до червня-липня, погодивши розклад з режимом дня учнів. Заняття проходять 2-3 рази в тиждень. Тривалість одного заняття проходять для учнів 4-х–5-х класів – 60 хвилин, для 6-х–7-х класів – 80 хв., для 8-9-х класів – 100 хв., для 8-9-х класів 120 хв. [35]

При розподілі програмного матеріалу необхідний дотримувати основних принципів періодизації навчально-тренувальної роботи. Наприкінці навчального року врахувати можливості кожного учня займатися тим чи іншим видом спорту, дати індивідуальне завдання з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, пройденого

матеріалу, поради відповідну літературу [34].

Заняття футболом включають декілька етапів: початкову підготовку, навчально-тренувальний етап і період спортивного удосконалення. Тривалість кожного з цих етапів у середньому 1-3 роки. Вона залежить від багатьох причин: індивідуальних здібностей і можливостей учнів, фізичного розвитку, стану фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості), успішності оволодіння технікою даного виду спорту тощо.

Правильна орієнтація у виборі учнями видів спорту має вагомим значення для успішності проведення занять у спортивних секціях. Вона забезпечується протягом трьох етапів. Перший етап – *попередній відбір* – включає ретельне вивчення здоров'я і фізичного розвитку кожного учня, а також роз'яснення учням специфіки особливостей занять різними видами спорту. Другий етап – *поглиблена перевірка* відповідності кожного, хто займається, вимогам спеціалізації у визначеному виді спорту. Одним із критеріїв може бути швидкість оволодіння учнями спортивною технікою. Третій етап – *тривале систематичне спостереження* за кожним, хто займається, з метою остаточного визначення перспективи досягнень в обраному виді спорту.

Робота спортивних секцій здійснюється відповідно до загального плану позаурочної роботи з фізичного виховання загальноосвітньої школи й здійснюється за допомогою методик навчання футболу.

Загальне керівництво роботою спортивних секцій і гуртків покладається на вчителя фізичної культури. Заняття проводяться згідно програм ДЮСШ для груп початкової підготовки 1-3 року навчання [12].

Головними критеріями якості роботи кожного гуртка або секції є результати виконання школярами навчальних нормативів і вимог з футболу, особисті досягнення школярів, підвищення рівня здоров'я та покращання фізичної активності учнів.

За аналізом методичної літератури робота секцій з футболу і

учнівських гуртків з футболу будується на основі широкої активності учнів. Допомогу в організації діяльності шкільної секції вчителю фізичної культури надає орган самоврядування. Актив органу самоврядування проводить у класах вибори керівника секції та капітана шкільної команди; записують бажаючих займатися у секціях з футболу; допомагають вчителю фізичної культури організувати інструктажі для тих, хто займається в секції, допомагають в проведенні змагань; оформлюють футбольні стенди “Футбольне життя класу”, “Кращі футболісти класу”, та екран змагань з футболу, де висвітлюються результати роботи шкільних секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу, розміщується вітрина з призами, фотографії, спортивна газета, календарний план змагань з футболу, розклад роботи секцій з футболу і учнівських гуртків з футболу [12].

За даними літературних джерел залучення учнів до занять в шкільних секціях з футболу сприяє підвищенню рухової активності учнів; позитивному ставленню до фізичної культури, а в цілому і до стану свого здоров'я; формуванню потреби до занять фізичною культурою і спортом; удосконаленню рухових вмінь та навичок [10].

За теоретичним аналізом шкільні спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи, які бажають займатися конкретним видом спорту. На створення спортивної секції впливають наступні фактори, а саме: можливості матеріально-спортивної бази, можливості, професійні знання та вміння вчителя фізичної культури, який зможе забезпечити професійний рівень знань та практичні вміння, відповідно від потреб та здібностей учнів. Заняття у спортивних секціях здійснюються двічі або тричі на тиждень по 60-90 хв.[11].

1.3. Фізична підготовка учнів в шкільній секції з футболу

Аналіз літературних джерел свідчить, що однією з складових змісту шкільної секції є фізична підготовка. Особливості застосування

змісту ігрової діяльності засобами футболу, вимагає комплексного розвитку основних рухових якостей учнів, а також фізіологічних складових всіх систем організму, що в цілому сприяє на вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання. Реалізація оздоровчих завдань досягається в процесі фізичної підготовки, – поряд з розвитком основних рухових якостей виховуються і спеціальні якості, специфічні для даної спортивної гри. Для кожної спортивної гри характерне змістовне наповнення структури фізичної підготовки [40].

Розвиток рухових якостей безпосередньо впливає й на техніко-тактичну підготовку, на вибір ігрових прийомів і їхні біомеханічні характеристики. Високий рівень розвитку рухових здібностей дозволяє будувати рухову дію за оптимальною схемою в різних ігрових ситуаціях, що забезпечує його ефективність; і навпаки – відставання в розвитку провідної для даної вправи якості не в змозі компенсувати і сама ідеальна його модель [39].

У процесі фізичної підготовки вирішуються і виховні завдання, а саме: сприяння до подолання психічних напруг, подолання стомлення, формування впевненості в діях, наполегливість, колективізм [27].

Отже, фізична підготовка в шкільній секції спрямована на вирішення оздоровчих, освітніх на виховних завдань.

Аналіз науково-методичної літератури дає змогу визначити основні рівноцінні види фізичної підготовки в спортивних іграх: загальної фізичної і спеціальної підготовки.

Загальна фізична підготовка вирішує одну з головних задач спортивного тренування – забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовленість тих, хто займається. Тим самим реалізується задача оздоровлення.

Загальна фізична підготовка – процес, спрямований на розвиток основних фізичних якостей і удосконалювання життєво необхідних рухових навичок. Її мета – створення належного рівня фізичної

підготовленості, що використовується як фундамент спеціальної підготовки [21].

У процесі загальної підготовки вирішуються наступні завдання: підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності, виховання основних рухових якостей, розширення обсягу рухових навичок, сприяння оптимальному фізичному розвитку зміцненню здоров'я та активізації фізичної активності.

Для вирішення завдань фізичної підготовки використовується засоби фізичного виховання загального впливу, як фундамент для спеціалізованого розвитку окремих рухових якостей. Різнобічні фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру викликають більш швидко адаптацію і прискорюють протікання відбудовних процесів, розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат, удосконалюють функції внутрішніх органів і систем, поліпшують координацію рухів, зміцнюють захисні функції організму учнів [19].

Різноманітність фізичних вправ покликана забезпечити розширення рухових можливостей учнів та збагачення їх рухового досвіду [34].

Отже, зміст загальної фізичної підготовки складають загальнорозвиваючі вправи без предметів, на снарядах і з предметами (скакалками, гантелями, набивними м'ячами), стрибки у висоту і довжину, метання (малого м'яча), біг на різні дистанції і з перешкодами, легкоатлетичний крос, акробатичні вправи (перекиди, перевороти, вправи на збереження рівноваги), а також різні силові вправи з різними обтяженнями.

Загальна фізична підготовка досягає своєї мети тільки за умови безперервності і систематичності, вона є обов'язковою складовою частиною спортивної підготовки в шкільних секціях на всіх етапах [14].

Наступна складова фізичної підготовки учнів в шкільній секції – **спеціальна фізична підготовка**, яка розглядається як процес

цілеспрямованого розвитку рухових якостей і функціональних можливостей учнів, який здійснюється у відповідності зі специфікою спортивної гри. Спеціальна фізична підготовка будується на базі достатнього рівня загальної фізичної підготовленості учнів і вимагає розвитку спеціальних рухових здібностей для футболіста, сприяє оволодінню технікою ігрових прийомів, підвищенню ефективності ігрових дій, досягненню рівню як фізичної підготовленості так й психічної підготовленості.

Зміст спеціальної фізичної підготовки повинен будуватись з урахуванням варіативності фізичних вправ, складності рухів, безперервної зміни ігрових ситуацій, залежності інтенсивності динамічної роботи від створення ігрових ситуацій. Для рішення цих завдань використовують спеціальні підготовчі вправи з різною напругою, темпом і ритмом руху, вправи техніко-тактичного характеру, вправи, приближені до ігрових дій та інші [6].

Границя між загальною і спеціальною фізичною підготовкою досить умовна, оскільки ефект впливу залежить у більшому ступені від методу, ніж від використовуваної вправи.

До факторів, що регулюють вплив вправ, відносять ступінь, напруги, кількість повторень, тривалість паузи, зміст паузи, тривалість вправи, характер процесів енергозабезпечення.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості тих, хто займається. До вирішення її задач слід переходити лише після досягнення визначеного рівня фізичної підготовленості учнів.

Незважаючи на розподіл фізичної підготовки на загальну і спеціальну, ці види підготовки розглядаються в єдності, що знаходить своє відображення у дотриманні належної міри їх пропорцій на кожному з етапів підготовки учнів в секції.

Висновки до першого розділу

За теоретичним аналізом футбол – один з популярних, масових та доступних видів спорту. Масова зацікавленість грою пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Різноманітна почерговість рухів і дій, які часто змінюються, позитивно впливають на організм учнів.

Аналіз літератури довів, що заняття футболом сприяють розвитку основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості та спритності, сприяють формуванню різноманітних рухових навичок і покращенню функціонування внутрішніх органів.

Як свідчить практика фізичного виховання, однією з організаційних форм впровадження футболу у фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл є заняття у спортивних секціях. Залучення учнів до занять у секціях з футболу сприяє підвищенню рухової активності учнів; розширенню рухового досвіду, позитивному ставленню до стану свого здоров'я; вихованню потреби до занять фізичною культурою і спортом; удосконаленню рухових вмінь та навичок.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація і контингент дослідження

Виконання кваліфікаційної роботи включала три етапи:

На **першому етапі дослідження** проводився аналіз літературних джерел з проблеми дослідження, сформульовані мета і завдання дослідження, напрямки щодо їх реалізації, підбрано та апробовано методи дослідження, адекватні меті та завданням, обрано відповідну методичку дослідження, визначені об'єкт та предмет дослідження. За період першого етапу вивчено та проаналізовано психолого-педагогічну літературу вітчизняних авторів, яка висвітлює питання впливу секційних занять з футболу на стан фізичної підготовленості учнів середніх закладів освіти.

Результати першого етапу дослідження допомогли визначити діапазони недостатньо вивчених проблем та окреслити напрямки подальших шляхів здійснення кваліфікаційної роботи.

Другий етап включав аналіз навчальної програми з футболу для дитячо-юнацький спортивних шкіл, навчальну програма для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів, на їх основі розроблено організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу, досліджено початковий рівень фізичної підготовленості учнів 6-7 класів.

На **третьому етапі** перевірено ефективність розробленого організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу за аналізом динаміки змін показників фізичної підготовленості учнів 6-7 класів, що займаються в шкільній секції з футболу, систематизовано та узагальнено отримані результати, сформульовано висновки, здійснено оформлення кваліфікаційної роботи.

Контингент дослідження. Експериментальне дослідження проводилось з вересня 2019 року по лютий 2020 року у Херсонській загальноосвітній школі № 48. В педагогічному тестуванні взяли участь 16 учнів (хлопців) 6-7 класів, які займались в шкільній секції з футболу.

2.2. Методи дослідження

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

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

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

Педагогічне спостереження. Для отримання пізнавально-аналітичної інформації щодо особливостей організації шкільної секції з футболу у Херсонській ЗОШ № 48 ми здійснили педагогічні спостереження. Нами було з'ясовано які засоби та методи

використовують вчителя фізичної культури під час уроків з футболу та занять у секції з футболу. Проведено аналіз навчальної програми з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, навчальну програму для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів для розробки організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу для учнів 6-7 класів.

Педагогічне тестування. Для дослідження рівня фізичної підготовленості учнів, що займаються в секції з футболу, ми проаналізували навчальну програму з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [48]. Аналіз програми засвідчив, що на кожному році підготовки існує сучасна система складання нормативів з фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

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

З метою визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей, ми використовували рухові тести, а саме: стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця

Руховий тест - **стрибок у довжину з місця** використовувався за наступною методикою:

Для організації тестування необхідне наступне обладнання: рівна неслизька поверхня з лінією для початку стрибка і розміткою в сантиметрах.

Перед початком випробування учасник тестування стає носками ніг перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук вперед-вгору відштовхується вперед якомога далі на розмітку. Результат стрибку встановлюється в сантиметрах (учню пропонується зробити дві спроби, краща спроба заноситься у протокол).

Методичні вказівки щодо тестування. Тестування проводиться згідно правил змагань з легкої атлетики для стрибків у довжину з розбігу. Місце початку стрибка (відштовхування) і місце приземлення повинні зберігатись на одному рівні.

Руховий тест - **стрибок угору з місця** використовувався за наступною методикою:

Перед початком тестування роблено розмітку на стіні. Учень, який виконує спробу, змащує кінчики пальців рук крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, стійка ноги нарізно, руки вниз. За командою: «Можна!» учасник тестування піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Після цього опускає руки вниз, у полуприсяді робить потужній змах руками вгору, відштовхується ногами в тому ж напрямку, стрибає вертикально вгору, намагаючись максимально високо торкнутися кінчиками пальців рук розмітки на стіні.

Результатом випробування є відстань у сантиметрах між відмітками, зробленими учнем на стіні кінчиками пальців до стрибка і після.

Методичні вказівки щодо тестування. Учні пропонується зробити дві спроби. Зараховується кращий результат та вноситься до протоколу. Під час підготовки до виконання стрибка не дозволяється згинати ноги або руки, стрибати у висоту з розбігу, торкатися розмітки після стрибка, однією рукою.

З метою визначення координаційних здібностей використано тест - **човниковий біг (3x10 метрів).**

Для організації тестування необхідно: секундомір, що фіксує десяті частки секунди, рівна бігова доріжка довжиною 10 метрів, окреслена двома паралельними лініями, за кожною лінією малюється два півкола радіусом 50 см. з центром на лінії, 1 кубик (5x5 сантиметрів).

За командою «На старт!» учасник тестування займає положення високого старту за першою лінією. За командою «Руш!» учень починає прискорений біг до протилежної лінії (10 м.), бере один кубик, що лежить у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Повертається назад й пробігає останні 10 метрів.

Результат фіксується від старту до моменту, коли учасник тестування пробіг 3 відрізка по 10м.. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

Методичні вказівки щодо тестування: кубик повинно у півколо класти, а не кидати, якщо кубик кинуту учнем, спроба не зараховується; бігова доріжка повинна бути рівною, неслизькою, в належному стані.

Для визначення швидкості використовувався **біг на 30 м.** з високого старту.

Для організації тестування необхідно секундомір, обладнана стартом і фінішем дистанція 30 м.

У ході тестування учень виконує високий старт. За сигналом вчителя на максимальній швидкості пробігає дистанцію, фінішує за лінією і долає дистанцію 30 метрів.

Час, фіксується з точністю до 0,1 с та заноситься до протоколу

Методичні вказівки щодо тестування: учень починає біг тільки після сигналу вчителя; виконується тільки одна спроба.

Для визначення швидкісної витривалості використовується **біг на середні дистанції (300 м.)**.

Для організації тестування необхідно: секундомір, гладка доріжка з дистанцією 300 м. (вимірюється дистанція по лінії, що проходить від внутрішнього краю доріжки на відстані 15 сантиметрів), прапорець.

За командою «На старт!» учасники тестування розподіляються уздовж стартової лінії та приймають положення високого старту. За командою «Руш!» учасники тестування починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше.

Результат випробування фіксується у часі подолання дистанції з точністю до секунди.

Методичні вказівки щодо тестування: бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані. Виконувати біг при належних погодних умовах, тобто, щоб вони не впливали на загальний результат учасника тестування [23].

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

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Аналіз показників фізичної підготовленості учнів 6-7 класів, які займаються в секції з футболу, на початковому етапі експериментального дослідження

З метою вирішення завдань кваліфікаційної роботи здійснено тестування фізичної підготовленості учнів 6-7 класів, які займаються в секції з футболу згідно контрольних нормативів, зазначених у навчальній програмі з футболу для дитячо-юнацький спортивних шкіл [28], а саме: стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, човниковий біг (3x10 метрів), стрибок угору з місця біг на середні дистанції (300 м.)

Отримані результати тестування подано у додатках (див. додаток А) Кожен учень мав свій порядковий номер.

Результати показників фізичної підготовленості учнів 11- 12 років на початку експерименту подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати показників фізичної підготовленості учнів 11- 12 років на початку експерименту

Контрольна вправа (тест)		$\bar{X} \pm \sigma$
1	Біг на 30 м., с	$5,30 \pm 0,115$
2	Човниковий біг 3x10 м., с	$8,63 \pm 0,13$
3	Стрибок у довжину з місця, см	$189 \pm 7,12$
4	Стрибок угору з місця, см	$33,7 \pm 1,7$
5	Біг на 300 м., с	$58,4 \pm 3,16$

Оцінка результатів тестування здійснювалась згідно методів математичної статистики й контрольних нормативних вимог для учнів 11-12 років (Таблиця 3.1.).

Одержані результати тесту - біг на 30 метрів показали, що 11 учнів (69%) справились з цим завданням, а результати за цим показником у 5 учнів (31 %) не відповідають програмним нормативам.

За результатом тесту «човниковим біг» 3x10 м., можна зробити висновок, що тільки половина досліджуваних учнів - 8 (50%) за своїми результатами показала відповідність контрольним нормативам.

Наступний тест включав випробування – стрибок у довжину з місця. Одержані результати засвідчили, що результати показників 9 учнів, тобто 56 % відповідають результатам програмних контрольних нормативів, а 44 % - не відповідають.

Результати тестування за тестом - стрибок угору з місця показали, що 12 учнів (75%) справились з цим завданням, а результати за цим показником тільки у 4 учнів (25 %) не відповідають програмним нормативам.

Останній показник фізичної підготовленості учнів – біг на 300 метрів. За результатами тестування половина досліджуваних учнів - 8 (50%) за своїми результатами показала відповідність контрольним нормативам.

Отже, результати тестування засвідчили, що 7 учнів (44 %) за всіма показниками фізичної підготовленості показали відповідність результатам згідно програмних контрольних нормативів; показники фізичної підготовленості 4 учнів (25 %), за даними одержаних результатів, не відповідають результатам контрольних нормативів з фізичної підготовленості й 5 учнів (31 %) отримали результати за деякими тестами відповідні програмним нормативам.

Взагалі, середні показники (\bar{X}) тестів – біг на 30 м. – 5,3 с. й стрибок у висоту з місця – 34 см. відповідають контрольним нормативам для учнів цього віку зазначених навчальною програмою; а середні показники тестів: «човниковий біг» 3x10 м. - 8,63с.; стрибок у довжину з місця – 189 см.; біг на 300 м. – 58,4 с. не відповідають нормативам програми.

Тому, при розподілу годин на різні складові навчальної роботи секції з футболу на початковому етапі підготовки, необхідно планувати більш 50 % загального часу на фізичну підготовку.

Співвідношення видів підготовки у річному циклі шкільної секції з футболу (для учнів першого та другого року навчання) відображено на рисунку 3.1.

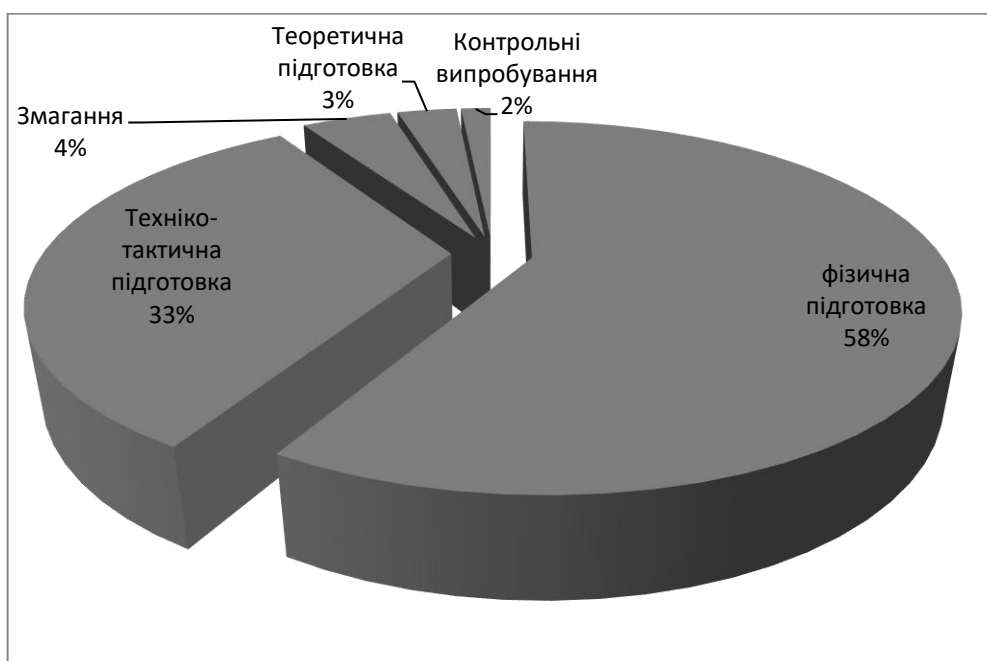


Рис. 3.1. Співвідношення видів підготовки у річному циклі шкільної секції з футболу (для учнів першого та другого року навчання)

Таким чином, нами здійснено розподіл годин на різні види підготовки учнів середнього шкільного віку у секції з футболу першого

та другого року навчання у річному циклі, а саме: 58,3 % відводиться фізичній (31,8 % - загальній та 26,5 % - спеціальній відповідно) підготовці; 32,7 % – техніко-тактичній підготовці; 4,5 % - змаганням; 3 % - теоретичній підготовці та 1,5 % - контрольним випробуванням.

Планування загальної та спеціальної фізичної підготовки обґрунтовується тим, що підбір вправ для загальної фізичної підготовки здійснюється з урахуванням специфіки виду спорту, поставлених завдань та контрольних нормативів, які відповідають програмі ДЮСШ з футболу для дітей першого року навчання.

Загальна фізична підготовка повинна передбачати насамперед розвиток основних якостей рухової діяльності учнів, спеціальна - розвиток спеціальних рухових якостей (координації рухів, швидкості рухової реакції, швидкісно-силових здібностей тощо). У спеціальній фізичній підготовці слід використовувати такі вправи:

- для розвитку швидкості;
- для розвитку спритності;
- для координації рухів.

Отже, основне місце у змісті шкільної секції з футболу посідає фізична підготовка.

Дані констатуючого експерименту дали підставу для визначення загальної рекреаційно-оздоровчої програми активізації фізичної активності в шкільній секції з футболу та розробки організаційно-методичне забезпечення секції з футболу для учнів 6-7 класів, спрямованої на реалізацію даної програми.

3.2 Організація та зміст шкільної секції з футболу для учнів 6-7 класів

За практичним досвідом використання сучасних форм і засобів фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів щодо залучення їх до активної фізкультурної діяльності потребує визначення

організаційно-методичних аспектів: умов їх проведення у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять, розробки змісту, особливості організації цієї діяльності, методики підготовки викладачів.

Аналіз навчальної програми для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2005) [28] засвідчив, що навчальний матеріал програми складається з теоретичних знань, фізичної (загальної і спеціальної), технічної, тактичної підготовки, домашніх завдань і контрольних навчальних нормативів. Однак, дана програма потребує удосконалення. На наш погляд, навчальна програма шкільної секції з футболу повинна носити не спортивний, а рекреаційно-оздоровчий напрям з метою оптимізації рухового режиму учнів, активізації фізичної активності, підвищенню інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Саме в цьому напрямі повинно здійснюватись розширення змісту фізичної підготовки, уточнення та доповнення вправ для розвитку рухових якостей у різних вікових періодах, перегляд орієнтовних контрольних нормативів фізичної підготовленості учнів.

Багато науковців організацію шкільних секції з футболу розглядають як засіб відновлення організму учнів після розумових навантажень [36]. Як стверджують дослідники, регулярні заняття футболом сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, координація, швидкість, витривалість, а також особистісних якостей, як упевненість, наполегливість, рішучість, здатність швидко приймати правильне рішення, що доводить необхідність застосовувати засоби футболу з метою підвищення інтересу до занять й покращання фізичної активності школярів.

Наступним етапом нашого дослідження було визначити загальну рекреаційно-оздоровчу програму активізації фізичної активності в шкільній секції з футболу та розробити організаційно-методичне забезпечення секції з футболу для учнів 6-7 класів.



Рис. 3.2. Рекреаційно-оздоровча програма активізації фізичної активності в шкільній секції з футболу

Програма секції з футболу в загальноосвітній школі передбачає проведення теоретичних та практичних занять, складання контрольних нормативів та участь у змаганнях.

Завдання роботи секції з футболу:

- сприяти фізичному розвитку, всебічній фізичній підготовці та зміцненню здоров'я учнів;
- прищеплювати потребу у систематичних заняттях фізичними вправами;
- виховувати свідому дисципліну, бажання займатися суспільно-корисною працею, формування самовладання, товариськість, сміливість, волю до перемоги;
- готувати організаторів спортивно-масової роботи (інструкторів та суддів) із футболу.

Основний показник роботи секції з футболу – виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, відображених у кількісних показниках фізичного розвитку, а також фізичної, тактичної та теоретичної підготовленості учнів.

Завдання тренувального процесу груп початкової підготовки:

- зміцнювати здоров'я учнів і сприяти фізичному розвитку і всебічній фізичній підготовленості;
- зміцнювати опорно-руховий апарат, розвивати швидкість, гнучкість, спритність; навчати техніці пересування, ударів та оволодіння м'ячем, зупинкам, введенням, жонглювання;
- готувати до складання контрольних нормативів.

З метою вирішення завдань дослідження під час проходження педагогічної практики ми проаналізували роботу шкільної секції з футболу. Нами було складено орієнтований загальний план занять секції з футболу для учнів 6-7 класів на рік та визначено місце та кількість годин, що відводиться на фізичну підготовку в секції.

Складання плану передбачало проведення секційних занять з футболу два рази на тиждень з вересня по травень по 2 год. Тому, загальна кількість годин встановлює приблизно 132 години на рік.

Програмний матеріал розподілявся згідно програми ДЮСШ з

футболу для груп початкової підготовки 1-го року навчання. Зміст навчального навантаження складала теоретична та практична підготовки. Розподіл згідно різних складових подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

План
розподілу навчального навантаження секції з футболу для учнів 6-7
класів (першого та другого року навчання)

Зміст	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	Усього
Футбол в Україні та за кордоном			1							1
Техніка безпеки на заняттях з футболу	1					1				2
Контроль та самоконтроль юного футболіста								1		1
Усього теоретичної підготовки	1		1			1		1		4
Загальна фізична підготовка	6	4	6	6	4	5	4	4	3	42
Спеціальна фізична підготовка	4	3	4	4	4	4	4	4	4	35
Техніко-тактична підготовка	4	5	5	6	4	6	4	5	4	43
Ігрова практика		2						2	2	6
Складання нормативів	1								1	2
Усього практичної підготовки	15	14	15	16	12	15	12	15	14	128
Загалом	16	14	16	16	12	16	12	16	14	132

Визначившись із розподілом навчального навантаження секції з футболу для учнів 6-7 класів, було складено зміст кожного підрозділу програми, що наш погляд, вирішував виконання рекреаційно-оздоровчої програма активізації фізичної активності в шкільній секції з футболу

Зміст теоретичної підготовки передбачав вивчення історії як українського футболу так й розвитку футболу за кордоном; ознайомлення з технікою безпеки на заняттях з футболу. Під час теоретичних занять вивчалось вплив занять футболом на організм людини за допомогою методів самообстеження фізичного стану за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, ведення «Щоденника здоров'я»

Зміст техніко-тактичної підготовки містив навчання основних технічних елементів у футболі, а саме: різні способи пересування: бігу зі зупинками, поворотами, стрибками; поєднання способів пересування з способами володінням м'ячем; способи ударів по м'ячу ногою: удари м'яча зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари м'яча в русі; удари головою по м'ячу: удари по м'ячу у стрибку; різноманітні зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; способи ведення м'яча: ведення м'яча внутрішньою, середньою, та зовнішньою частинами підйому; відбирання м'яча, знаходячись спереду, збоку, ззаду від суперника; вкидання м'яча в гру різними способами на дальність; технічні елементи гри воротаря: гра на виході; ловіння м'яча збоку; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір оптимальної позиції у воротах під час виконання різних ударів.

Способи тактичних дій: індивідуальні дії в нападі: переміщення на полі згідно ігрової ситуації; знаходження зручного міста для прийому м'яча, «фінти» відволікання суперника; командні дії в нападі: взаємодія з різною кількістю гравцями; взаємодія з гравцями під час організації

атакуючих дій; індивідуальні дії в захисті: вибір ігрової позиції стосовно знаходження суперника на полі та боротьба за м'яч; командні дії в захисті: вибір позиції для індивідуальних дій.

Зміст загальної фізичної підготовки.

Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Вправи для м'язів рук і плечового поясу: згинання та розгинання, колові рухи, махи, відведення та приведення, ривки. Вправи виконуються на місці і в русі. Вправи для м'язів шиї: нахили, повороти голови в різних напрямках. Вправи для тулуба: вправи на формування правильної постави; в різних вихідних положеннях - нахили, повороти тулуба; в положенні лежачи - піднімання і опускання ніг, кругові рухи однієї і обох ніг, піднімання і опускання тулуба. Вправи для ніг: різні махові рухи ніг, присідання на обох і на одній нозі, випади, випади з додатковими пружними рухами. Вправи з подоланням опору: вправи з партнером - повороти і нахили тулуба, протидія партнера при згинанні та розгинанні рук, присідання, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами протидії та опору.

Вправи з предметами. Вправи з короткою і довгою скакалкою: на одній і обох ногах стрибки з обертанням скакалки вперед, назад; стрибки з поворотами, стрибки у присіді і полуприсіді, стрибки з пересуванням кроком і бігом. Вправи з обтяженням: вправи з набивними м'ячами: кидки, ловля в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами і присіданнями; кидки і ловля м'ячів парами і групами (вага м'ячів 2-4 кг). Вправи з гантелями, мішками з піском: згинання та розгинання рук, повороти і нахили тулуба, піднімання на носки, присідання.

Рухливі ігри та естафети. Ігри з м'ячем; ігри з бігом, з елементами опору, з стрибками, з метанням; естафети зустрічні і кругові з подоланням смуги перешкод з гімнастичних снарядів, перенесенням, розстановкою і збиранням предметів, перенесенням вантажу, метанням у

горизонтальну ціль, кидками і ловлею м'яча, бігом і стрибками в різних поєднаннях перерахованих елементів.

Легкоатлетичні вправи. Біг на 30, 60, 100, 200 м , а також на 400, 500, 800, 1500 м. Стрибки в довжину і у висоту з місця і з розбігу .
Метання.

Гімнастичні вправи. Вправи на приладах: гімнастична стінка, канат, драбина, лавка, перекладина.

Акробатичні вправи. Перекиди (вперед, назад і в сторони) в групуванні, «полушпагат»; перекиди вперед з місця і з розбігу, перевороти (в сторони і вперед).

Зміст спеціальної фізичної підготовки

Вправи для розвитку сили. Присідання з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі вагою 2-4 кг, мішечки з піском 3-5 кг . Підскоки і стрибки після присіду без обтяження і з обтяженням. Присідання на одній нозі («пістолет») з наступним підскоком вгору. Згинання ніг у колінах (лежачи на спині) з опором партнера чи гумового амортизатора (для зміцнення м'язів задньої поверхні стегна). Удари набивного м'ячу ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по футбольному м'ячу ногами і головою на дальність. Вкидання футбольного м'яча на дальність. Для воротаря: з упору стоячи біля стіни одночасне і почергове згинання рук у променевоzap'ястних суглобах. Те ж саме, але пересування на руках вправо (вліво) по колу (носки ніг на місці). У упорі лежачи хлопки долонями. Вправи для кистей рук з гантелями і кистьовим амортизатором. Стискання тенісного (гумового) м'яча. Кидки футбольного і набивного м'ячів однією рукою на дальність. Ловля набивних м'ячів, що спрямовуються 2-3 партнерами з різних сторін, з подальшими кидками.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг дистанцій (10-30 м) з різних вихідних положень (боком, спиною вперед до стартової лінії,

сидячи, лежачи, перебуваючи в положенні широкого випаду, повільного бігу, підстрибування або бігу на місці і в різних напрямках).

Біг зі зміною напрямку (до 180°). Біг стрибками. Естафетний біг. Біг із зміною швидкості. Човниковий біг 2x10 м.; 4x5 м.; 4x10 м.; 2x15 м. Човниковий біг, але відрізок спочатку пробігається обличчям вперед, а назад - спиною. Біг боком і спиною вперед (на 10-20 м). Біг «змійкою» між розставленими стійками. Біг з швидкою зміною способу пересування (наприклад, швидкий перехід від звичайного бігу на біг спиною вперед).

Прискорення та ривки з м'ячем (до 30 м). Обведення перешкод (на швидкість). Прискорення к м'ячу для удару по воротах. Виконання елементів техніки в швидкому темпі.

Вправи для розвитку координаційних здібностей. Енергійні стрибки з розбігу поштовхом однієї і двох ніг, щоб ударити головою, ногою, рукою (для воротарів), закріплений на відповідній відстані м'яч; теж саме, виконуючи вправу в стрибку з поворотом на 90-180°. Стрибки з місця і з розбігу з ударами головою по м'ячам, закріплених на різній висоті. Стрибки вперед з імітацією ударів головою і ногами. Перекиди вперед і назад, в бік праворуч і ліворуч (через плече). Жонглювання м'ячем, чергуючи удари різними частинами стопи, стегном, головою. Ведення м'яча головою.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості. Змінний і повторний біг з м'ячем. Двосторонні ігри (команди грають в зменшеному складі). Ігрові вправи з м'ячем (трос проти трьох, трос проти двох і т. д.) великої інтенсивності. Комплексні вправи на час: ведення й обведення стійок, передачі та удари по воротах (3-10 хв.)

Зміст ігрової практики передбачав вивчення правил змагань з футболу та участь в різних видах змагань, спортивно-масовій діяльності.

3.3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Наступним етапом нашого дослідження було здійснення експериментальної перевірки організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу учнів середнього шкільного віку (11-12 років) шляхом порівняння показників фізичної підготовленості учнів, які займалися в шкільній секції з футболу до і після експерименту.

З метою визначення впливу занять з футболу в умовах шкільної секції на стан фізичної підготовленості учнів 6-7 класів проведено аналіз динаміки показників фізичної підготовленості. Порівнювалися відповідні показники, які було зафіксовано на початку та після експериментального дослідження.

Перші показники було визначено у вересні 2019 року. Повторне вимірювання даних показників було у лютому 2020 року після впровадження розробленого організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу. Заняття проводились два рази на тиждень за розробленим змістом шкільної секції з футболу.

Результати порівняння результатів вихідних і прикінцевих значень показників фізичної підготовленості хлопчиків подано у таблиці 3.3.

Перш за все, слід відзначити, що у хлопчиків 6-7 класів, які відвідують секцію з футболу у ході експериментального дослідження, відбулися статично вірогідні позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості.

Слід відзначити, що відбулися не тільки кількісні, але й якісні зміни. Так, середні показники (\bar{X}) тестів: «човниковий біг» 3x10 м.; стрибок у довжину з місця; біг на 300 м. на початку експерименту не відповідали нормативам навчальної програми для спортивних шкіл, після впровадження методики, дані показники, згідно контрольних нормативів з фізичної підготовленості для учнів цього віку [40], встановили норму.

Таблиця 3.3

Зміна показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7 класів до і після експерименту

Контрольна вправа (тест)		До експ. (вересень 2019)	Після експ. (лютий 2020)	Різниця	t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$			
1	Біг на 30 м., с	5,30±0,115	5,1±0,139	0,2 (3,77%)	2,88	P<0,001
2	Човниковий біг 3x10 м., с	8,63 ± 0.37	8,4 ± 0,32	0,23 (2,74 %)	1,28	P<0,5
3	Стрибок у довжину з місця, см	189±7,12	194,3±3,78	4,7 (2,8 %)	2,6	P<0,01
4	Стрибок угору з місця, см	33,7 ± 1,7	35,9 ± 1,3	2,2 (6,5%)	3,6	P<0,001
5	Біг на 300 м., с	58,4 ± 3,16	55,4±2,73	3,0 (5,4%)	2,75	P<0,01

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості учнів 6-7 класів засвідчив, що наприкінці експерименту відбулись зміни даних показників, а саме: за тестом біг на 30 м. (5,30±0,115 і 5,1±0,139); човниковий біг 3x10 м. (8,63 ± 0.37 і 8,4 ± 0,32); стрибок у довжину з місця (189±7,12 і 194,3±3,78); стрибок угору з місця (33,7±1,7 і 35,9± 1,3); біг на 300 м. (58,4 ± 3,16 і 55,4±2,73).

Кількісний аналіз даних, отриманих у ході експериментального дослідження показав, що середній результат тесту біг на 30 м. зріз на 0,2 с. (3,77 %); показник тесту човниковий біг 3x10 м збільшився на 0,23 с. (2,74 %); середній результат тесту стрибок у довжину з місця покращився на 4,7 с. (2,8 %); середній показник тесту стрибок угору з

місця зріз на 2,2 см. (6,5%); показник тесту біг на 300 м змінився на 3,0 сек. (5,4%).

Приріст показників фізичної підготовленості учнів, які займаються в шкільній секції з футболу, до і після експерименту наочно відображено на рисунку 3.3.

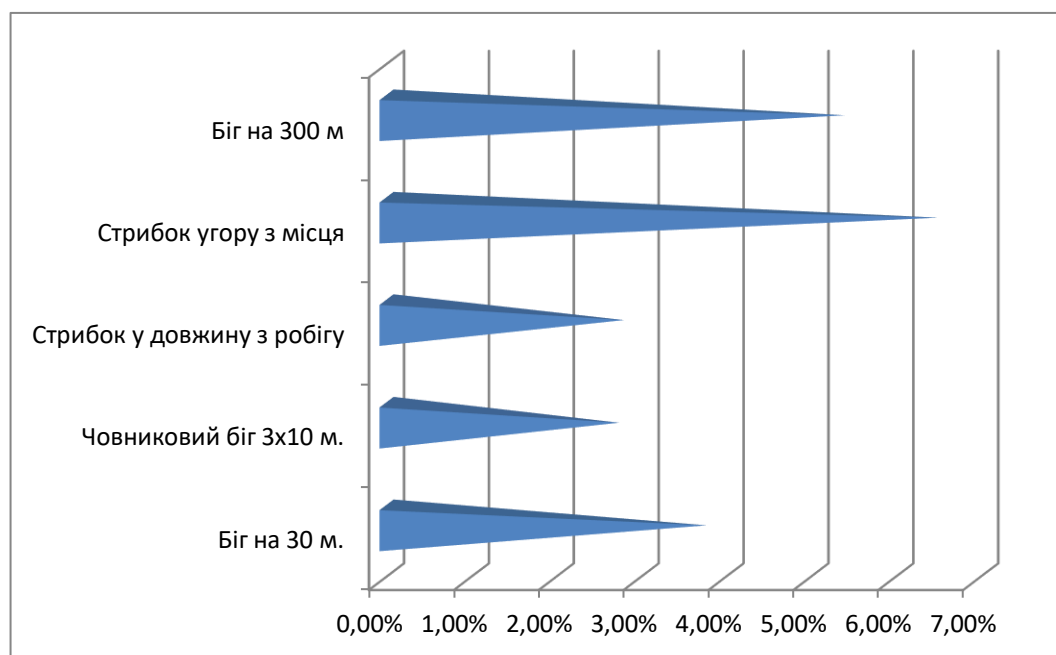


Рис. 3.3. Приріст показників фізичної підготовленості учнів, які займаються в шкільній секції з футболу, до і після експерименту

За даними, відображених на рисунку 3.2., можна простежити, що найбільший приріст показників відбувався за тестами стрибок у довжину з місця (6,5 %) і біг на 300 м., що вказує на доцільність запропонованих вправ швидко-силового характеру та спеціальної витривалості.

Висновки до третього розділу.

У ході дослідження здійснено співвідношення видів підготовки у річному циклі шкільної секції з футболу (для учнів першого та другого року навчання) та на цій основі розподілено навчальне навантаження

секції з футболу для учнів 6-7 класу (першого та другого року навчання) на рік, розроблено зміст програми шкільної секції з футболу.

Результати експериментального дослідження засвідчили, що у хлопчиків 6-7 класів, які відвідують секцію з футболу у ході експериментального дослідження, відбулися статично вірогідні позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості, що дає змогу стверджувати про ефективність, розробленого організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середнього шкільного віку

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що сучасний етап організації фізичного виховання у загальноосвітніх закладах показує, що одним зі шляхів його удосконалення є пошук інноваційних підходів залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом. Успішне розв'язання зазначеної проблеми можливо за умови цілеспрямованого вирішення завдань з фізичного виховання в умовах шкільних секцій.

2. Теоретичний аналіз проблеми дослідження дав змогу визначити вплив занять футболом на організм школяра, а саме: заняття сприяють розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей, формуванню життєвоважливих рухових навичок, покращенню фізіологічних складових організму учнів. Як свідчить практика фізичного виховання, однією з організаційних форм впровадження футболу у фізичне виховання учнів є позакласна робота, зокрема заняття у спортивних секціях. Залучення учнів до занять у шкільних секціях з футболу сприяє підвищенню рухової активності учнів; формуванню потреби до занять фізичною культурою і спортом, свідомому ставленню до стану свого здоров'я.

3. У ході дослідження встановлено, що розроблене організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середніх класів базується на основних складових рекреаційно-оздоровчої програми активізації фізичної активності цієї діяльності. Експериментальною перевіркою організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу учнів середнього шкільного віку (11-12 років) відбувалась шляхом порівняння показників фізичної підготовленості учнів, які займалися в шкільній секції з футболу до і після експерименту.

4. Кількісний аналіз даних, отриманих у ході експериментального дослідження показав, що середній результат тесту біг на 30 м. зріс на 3,77 %; показник тесту човниковий біг 3x10 м

збільшився на 2,74 %; середній результат тесту стрибок у довжину з місця покращився на 4,7 с. 2,8 %; середній показник тесту стрибок угору з місця зріз на 2,2 см. 6,5%; показник тесту біг на 300 м змінився на 3,0 сек. 5,4%.

5. Отже, дані експериментального дослідження підтвердили доцільність запропонованого організаційно-методичного забезпечення шкільної секції з футболу для учнів середнього шкільного віку та відкрили нові перспективи вдосконалення фізичної підготовленості учнів у процесі позакласних занять в загальноосвітніх закладах засобами футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович В. В. Урок футболу: 6-й клас / В. В. Абрамович // Фізичне виховання в школах України. – 2012. – № 8. – С. 18 – 20.
2. Архипов О.А. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів / О.А. Архипов, Г.В. Кротов, Р.М. Мішаровській // Вісник. – 2013. – Т. 1, № 12. – С. 29–32
3. Бібіков Є.М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Є.М. Бібіков // Молодий вчений. – № 4 (44), 2017. – С. 44-45. – Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4/11.pdf>
4. Благій О.Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андреева // Матеріали III-ї Міжнар. Наук.-практ. Конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя: КПУ, 2011. – С. 27–28
5. Бойченко А.В. Дослідження організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу учнів 8-9 класів загальноосвітніх шкіл [Електронний ресурс] / А.В. Бойченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Вип. 136, 2016. - С. 20-22. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_136_7.
6. Бойченко А.В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.-метод. посіб. / А.В. Бойченко. – Харків: ХГПА, 2016. – 122 с.
7. Варіативний модуль «Футбол» [Електронний ресурс] // Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи, 2009. – Режим доступу:

<http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-2E6574CC26900/list-BD57D40B26>

8. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навч. пос. / А.Г. Васильчук. – Чернівці: Учбова книга, 2009. – 234 с.
9. Васильчук А.Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України / А.Г. Васильчук // Зб. наук. статей «Молода спортивна наука України». - Т. 2. – Львів: ЛДІФК, 2010. – С.46-50
10. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у гуртках загальноосвітніх навчальних закладів України / А.Г. Васильчук // Зб. наук. статей «Молода спортивна наука України». - Т. 2. – Львів: ЛДІФК, 2009. – С.26-30
11. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. Х-ХІ класи / Ю.В. Васьков. – Харків: Видавництво «Ранок», 2009. – 208 с.
12. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров, М. Д. Зубалій, Є. В. Столітенко. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
13. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу/ О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 13–15.
14. Грубник В.Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі / Грубник В.Л.. – Харків: Веста: в-во «Ранок», 2008. – 288 с. – (Майстер-клас)
15. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>
16. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 116–119.

17. Єлісеєва Д.С. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку / Д.С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. - № 2. - С. 33-37
18. Жилін Є.І. Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболу / Є.І. Жилін // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 8. – С. 18–38.
19. Коломоєць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу / Г.Коломоєць // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 11. – С. 30–32.
20. Конох О. Є. Методика проведення занять фізичної культури з дітьми 5-6 років з використанням елементів футболу / О. Є. Конох // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – № 2 (6). – С. 12–15.
21. Костюкевич В.М. Футбол: Навч. Посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006. – 283 с
22. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О. Кашуба, Н.М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2010. – № 1. – С. 71–73
23. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224с.
24. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості [Електронний ресурс] / М. Лук'янченко // Молодь і ринок. - № 7 (90), 2012. – С. 35- 39. - Режим доступу: file:///C:/Users/HomePC/Downloads/Mir_2012_7_9.pdf
25. Марущак М.О. Взаємозв'язок показників фізичного стану та спеціальної рухової підготовленості учнів основної школи в

- процесі навчання футболу / М.О. Марущак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Вип. 147. – Т.1. – Чернігів, 2017. – С.155–159
- 26.Марущак М. О. Особливості вікової динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів основної школи в процесі вивчення футболу / М.О. Марущак // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Вип. 3К (84) 17. – Київ, 2017. – С. 284–288
- 27.Москаленко Н. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів [Електронний ресурс] / Н. Москаленко, Г. Торбанюк // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2019. - № 2. - С. 115-121. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_2_14.
- 28.Навчальна програма для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>.
- 29.Назар П. Категорії здоров'я і хвороби у філософському вимірі [Електронний ресурс] / П. Назар, О. Шевченко, О. Шматова, Н.Гончарук. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fkszn/2009_8/kategorii%20zdorovya.pdf.
- 30.Петров А. О. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу / А.О. Петров, О.П. Петров // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2012. – Вип. 5. – С. 169 – 176
- 31.Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360с.

- 32.Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: [підручник] / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
- 33.Соколова О.В. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку [Електронний ресурс] / О.В. Соколова, В.М. Миленко // Вісник Запорізького національного університету. - №1, 2017. – С. 91-97. – Режим доступу:
file:///C:/Users/HomePC/Downloads/Vznu_FViS_2017_1_15.pdf
- 34.Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 296 с.
- 35.Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: Навч. посіб. / Є. В. Столітенко, Т. П. Черевко. – К., 2013. – 304 с.
- 36.Ткаченко С.М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі / Ткаченко С.М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(3). – С. 276-278
- 37.Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т.- / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384с.
- 38.Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посібник / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.

39. Фізична культура в школі: 5-11 класи: Метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
40. Футбол [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності] / під ред. О.П. Моргушенко. – К.: ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. – 106 с.
41. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
42. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорту: навчальний посібник / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276с.
43. Ярій Р. О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / Р. О. Ярій; Харківська держ. академія фіз. культури. – Харків, 2010. – 23 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати тестування фізичної підготовленості учнів 6-7

класів, що займаються у секції з футболу

Тест №	Біг на 30 м., с.		Човн.-й біг 3x10 м., с.		Стрибок у довжину з місця, см.		Стрибок угору з місця, см.		Біг на 300 м., с.	
	Попер.	Заключ.	Попер.	Заключ.	Попер.	Заключ.	Попер.	Заключ.	Попер.	Заключ.
1	5,1	4,9	8,4	8,2	198	200	36	37	53	50
2	5,5	5,3	9,0	8,7	184	190	30	34	63	59
3	5,2	5,2	8,5	8,4	191	194	34	35	56	53
4	5,2	5,3	8,6	8,4	193	195	34	35	57	54
5	5,4	5,3	9,0	8,6	175	186	33	35	59	58
6	5,2	5,3	8,3	8,2	190	194	35	38	55	53
7	5,3	5,0	8,2	8,0	195	197	34	36	57	52
8	5,3	5,2	8,5	8,4	185	192	34	36	59	56
9	5,4	5,1	9,1	8,6	180	190	32	34	65	59
10	5,5	5,2	9,5	9,2	180	192	30	35	59	57
11	5,3	5,3	9,0	8,9	194	198	35	36	59	57
12	5,2	5,0	8,4	8,4	196	198	35	38	57	55
13	5,3	5,3	8,3	8,1	198	199	35	35	56	54
14	5,3	5,1	8,3	8,1	195	196	34	35	57	54
15	5,2	5,2	8,6	8,2	185	195	34	38	63	59
16	5,4	5,1	8,5	8,1	185	192	34	37	60	57