

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

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ
ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент II курсу
14-211 М групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична
культура)
Заруба Василь

Керівник канд.наук з
фіз.виховання та спорту, доцент
Степанюк С.І.

Рецензент канд.біол.наук,
доцент Голяка С.К.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	Взаємозв'язок фізичного виховання і спорту в шкільній освіті.....	6
1.1	Масова фізична культура і спорт в системі роботи дошкільних та загальноосвітніх закладів освіти.....	6
1.2	Шкільний спорт як складова гармонійного розвитку учнів.....	9
1.3	Значення позакласної роботи у процесі фізичного виховання школярів.....	15
1.4.	Дослідження організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу учнів загальноосвітніх шкіл	19
РОЗДІЛ 2	Методи та організація дослідження.....	24
2.1	Методи досліджень.....	24
2.2	Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3	Вплив позакласної роботи у процесі фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості юнаків 14-15 років.....	28
3.1	Вплив авторської методики на динаміку розвитку спеціальних фізичних якостей.....	28
	Практичні рекомендації.....	36
ВИСНОВКИ.....		40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		42
ДОДАТКИ.....		48
ДОДАТОК А.....		49
ДОДАТОК Б.....		51
ДОДАТОК В.....		52

ВСТУП

Актуальність. Протягом всього періоду навчання в освітньому закладі освітній процес повинен бути спрямований на формування належного рівня здоров'я у дітей. Усвідомлення його цінності для їх подальшого продуктивного життя. Згідно з діючою навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх закладів [32], урок фізичної культури, фактично, є основною можливістю, а інколи і єдиною, завдяки якій дитина задовільняє свою щоденну норму рухової активності. Проте, не варто недооцінювати значення позаурочних форм навчання, і якщо вони щоденно будуть пов'язані з руховою активністю, то й відповідно стан здоров'я та фізичного розвитку буде на належному рівні [5].

Питаннями організації та методики фізичного виховання цікавлять багатьох вітчизняних науковців, серед яких Е. Вільчковський, Т. Круцевич, О. Куц, Б. Шиян, І. Турчик та ін.

Однак, не дослідженою залишається проблема організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу. Окрім того, значна частина розроблених матеріалів спирається на старі програми з фізичної культури. Також на навчальну програму для гуртків з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах [35]. Всі ці програми розроблені до затвердження нових програм з фізичної культури. Вони не враховують взаємозв'язок програмного матеріалу гуртків з футболу між школою м'яча та варіативним модулем "Футбол". Також інноваційні підходи у фізичному вихованні школярів, що безумовно знижує ефективність секційної роботи з футболу.

Педагогам варто реалізовувати позакласну роботу з фізичного виховання школяра задля розкриття його особистості, підвищення фізичної і розумової працездатності, фізичної підготовленості.

Поряд з уроком фізичної культури з елементами футболу мають стати секції з футболу при загальноосвітніх навчальних закладах.

Ефективне функціонування системи шкільної футбольної освіти потребує належного організаційного, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення.

Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення не дає змогу вирішити питання організації та проведення секційних занять з футболу з учнями. Тому це потребує пошуку найбільш ефективних засобів і методів розв'язання певного завдання фізичного виховання в позаурочних заняттях з футболу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дане дослідження виконано відповідно до теми “Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення” з номером державної реєстрації 0118U100260.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання підлітків 14-15 років.

Предмет дослідження – вплив занять шкільної секції з футболу на рівень фізичної підготовленості підлітків 14-15 років.

Мета дослідження – визначити ефективність занять футболом у позакласній роботі з фізичного виховання у підвищенні фізичної підготовленості підлітків 14-15 років.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні наукові положення щодо організаційно-методичних аспектів функціонування шкільної секції з футболу.
2. Визначити показники спеціальної фізичної підготовленості 14-15 років, які займаються футболом в умовах шкільної секції.
3. Розробити практичні рекомендації з розвитку спеціальних фізичних якостей в умовах тренування в шкільної секції з футболу.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості) методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

– набули подальшого розвитку наукові дані про те, що футбол є ефективним засобом у підвищенні рівня фізичної підготовленості підлітків 14-15 років.

– перенесено увагу українського наукового дискурсу на стан проблеми організації та методики позаурочних занять фізичною культурою у режимі дня зі школярами.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування її теоретичних положень і висновків у напрямі підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнівської молоді, мотивації до занять фізичною культурою та спортом у секціях з футболу.

Також положення кваліфікаційної роботи можуть бути використані для доповнення й уточнення матеріалів до викладання курсу «Теорія і методика фізичного виховання», для студентів спеціалізованих закладів вищої освіти фізкультурного профілю, вчителів фізичної культури у закладах освіти з метою самовдосконалення і урізноманітнення навчальних занять.

Публікації. Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірці матеріалів «Магістерські студії» (Херсон, 2020).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 41 сторінці машинописного тексту. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У роботі використано 47 джерел наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ

1.1. Масова фізична культура і спорт в системі роботи дошкільних та загальноосвітніх закладів освіти

Головна мета сучасного фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового руху – сприяти зміцненню здоров'я людей як найвищої соціальної цінності.

Навчальні заклади в цьому аспекті мають всі можливості аби реалізувати природню потребу у рухах своїх вихованців. На сьогодні чинні програми пропонують достатній вибір засобів, основою яких є фізичні вправи, елементи різних видів спорту, оздоровчі види природи, фактори особистої гігієни, туризму, самостійні заняття тощо.

Однак, здебільшого, вони використовуються на уроках і тільки на 12-13% компенсують необхідний добовий обсяг рухової активності школяра.

Сьогодні руховий режим учнів початкових класів у тижневому циклі становить всього-на-всього 3-4 години при нормі 20-22.

Добові потреби в рухах у підлітків задовольняються в середньому лише на 18-22%, а дефіцит становить приблизно 80%.

Це призводить до негативних впливів на здоров'я школярів [4].

До часу випуску зі школи у 97,7% старшокласників спостерігається відхилення у стані здоров'я. За останні роки у загальноосвітніх закладах у чотири рази збільшилась кількість учнів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Більше 56% школярів мають низький рівень фізичного здоров'я, 36% – нижче середнього і середній і тільки 7,5% – високий.

Збільшилася кількість школярів з психічними розладами – 53% та

порушенням постави: 40% – дошкільників, дітей початкових класів – 64%, а після закінчення школи – до 100% [3].

Головним чинником є недостатня рухова активність. Вона трактується як діяльність індивідуума, що спрямована на досягнення фізичної досконалості. Визначається як будь-який рух тіла, що здійснюють скелетні м'язи. Упродовж життя РА людини має різні значення. Так, у дитячому віці рухова активність забезпечує нормальний ріст і розвиток організму. Також сприяє повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням.

В той час, коли проходить становлення організму, він найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. У тому числі і обмеженої РА, що призводить до гіпокінезії та, як наслідок, гіподинамії [1].

Аналіз матеріалів опитування 231 педагогічного працівника дає підстави визначити основні причини такого стану, зокрема:

Спостерігається послаблення управлінського керівництва і контролю за реалізацією основних концептуальних положень нормативно-директивних матеріалів. Залишається поза увагою дирекції шкіл вивчення стану викладання предмету “Фізична культура”. Мало уваги приділяється ефективності оздоровчої роботи з учнями з ослабленим станом здоров'я. А також якості проведення занять у спортивних секціях, спортивно-масових свят тощо;

У школах утверджується тенденція катастрофічного збіднення матеріально-технічних баз;

Відсутня співпраця школи і сім'ї з питань зміцнення здоров'я учнів.

Все ще залишається невисокою ефективність уроків фізичної культури. Значна частина фахівців все ще не активізує реалізацію принципів гуманізації, природо відповідності, широкого використання традицій народного тіловиховання, диференціації а також досягнень

сучасної науки і практики.

Можемо констатувати що, система фізичного виховання в освітніх закладах потребує суттєвого вдосконалення. Все це має відбуватися шляхом масового залучення дітей і молоді до активних занять фізичними вправами.

З метою активізації саме організації шкільної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи освітніх навчальних закладів Міністерством освіти та науки України затверджено низку заходів з подальшою їх реалізацією в навчально-виховному процесі (21.07.2003 №486).

Система організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті, затвердженої Указом Президента України від 17.04.2002 №347/2002 та Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації” (963а/98), затвердженої Указом Президента України від 01.09.1998 N 963/98 (963/98); Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009–2013 роки, затвердженої Кабінетом Міністрів від 21 травня 2008 р. N 731-р. [42].

Система організації спортивно-масової роботи впроваджується у освітніх закладах, незалежно від форми власності та підпорядкування.

**МАСОВА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ УЧНІВ
ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ:**

- сім'єю;
- поза шкільними установами (ДСТ, ДЮСШ та ін.);
- дитячими екскурсійно-туристичними станціями;
- культурно-просвітницькими установами та організаціями.

Перелічені інститути надають допомогу освітнім закладам в

організації позакласної спортивно-масової і туристської роботи з учнями. Надають школам спортивні споруди та інвентар для проведення самостійних занять, тренувань, змагань. Окрім цього, зазначені організації, установи і заклади беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій, поєднують заняття зі специфічним для себе змістом із заняттям фізичними вправами [22].

Сьогодні не викликає сумніву той факт, що залучення різних верств населення, в першу чергу, учнівської молоді до занять фізичними вправами відіграє визначну роль у житті кожної людини. З дитинства, завдяки заняттям фізичними вправами людина розвиває свої духовні й тілесні якості. Накопичує здоров'я і знижує ризик захворювань. Зменшує соціальне напруження у суспільстві. Тому, вітчизняні і зарубіжні фахівці, надають важливого значення спортивно-оздоровчій діяльності через стимулюючий вплив на поширення масової фізичної культури і спорту серед різних верств населення.

1.2. Шкільний спорт як складова гармонійного розвитку учнів

В останні роки обсяг навчального навантаження на учнів освітніх закладів зріс настільки, що малорухомість, обмеження м'язових зусиль стали головною причиною захворювання систем організму (Г.Л.Апанасенко, 2009; Т.Ю.Круцевич, 2015 [2,30]). За період навчання у закладах освіти до XI класу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази. Кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості школярів (Г.Л. Апанасенко, 2012 [3]).

До 80 % дітей шкільного віку мають бути залучені до фізичної активності в школі. Ще повинні мати 1 годину фізичної активності щоденно. Час, який рекомендує ВООЗ [38] для спорту і фізичної активності в програмі шкільного навчання це мінімум 30 хвилин на день або для занять у спортивних секціях і клубах до 5 годин на

тиждень. Все це істотно впливає на формування здорового способу життя підростаючого покоління [35, 57].

Програмою з фізичного виховання школярів передбачено форми організації занять, які певною мірою компенсують дефіцит рухової активності, яка виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак, в реальних умовах, функціонує лише одна форма – урок фізичної культури, що проводиться двічі-тричі на тиждень [23]. Додатковими є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор.

Покращення фізичного стану дітей, рівня їх здоров'я, уможливить проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять розвивальний характер. Саме такими формами в школі є урок фізичної культури, заняття в секціях і виконання самостійних домашніх завдань.

Головною ціллю вчителя фізичної культури, який здійснює фізкультурно-спортивну діяльність в ЗСО є – формування стійкої потреби учнів в здоровому і активному способі життя і заняттях спортом. [17]

Для цього необхідне вирішення таких завдань:

- розвиток рухових здібностей до рівня вищого, ніж на уроках рівня;
- формування життєво необхідних якостей особистості дозволяють їм успішно соціалізуватися, самостверджуватися, самореалізовуватися;
- формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом;
- вміння здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність; досягнення суб'єктивно значущих результатів з виду спорту.

Згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «Самодіяльний масовий спорт» є складовою частиною фізичної

культури і здійснюється з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку особи і включає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї (тренування), орієнтовану на досягнення певних спортивних результатів.

Держава всебічно сприяє розвитку самодіяльного масового спорту, основу якого становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції, заохочує і стимулює діяльність підприємств, установ, організацій та громадян, що сприяє його розвитку [6].

«Масовий спорт – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я».

«Спорт – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них».

Спорт у своїй структурі поділяється на такі напрями [22]:

- Масовий спорт («Спорт для всіх» - шкільний спорт, дитячий спорт)
- дитячо-юнацький спорт,
- резервний спорт,
- спорт вищих досягнень,
- професійний спорт,
- спорт ветеранів,
- олімпійський спорт, неолімпійський спорт,
- спорт інвалідів тощо

Фізкультурно-спортивна діяльність школярів поділяється на [28]:

1. Заходи, які здійснюються в режимі навчального дня,
2. Позакласні заходи
3. Самостійні форми

За місцем застосування фізкультурно-спортивна діяльність здійснюється в спортивному залі школи, на пришкольній ділянці, спортивному майданчику або в класі, при проведенні фізкультурних пауз під час уроків із загальноосвітніх предметів.

Спорт, як соціально-економічне явище, сприяє досягненню стратегічних цілей Європейського Союзу – солідарності та процвітання. Він пов'язаний із поняттями миру, терпимості, взаєморозуміння та освіти, що відповідає європейським ідеалам і цінностям [39,40,41].

З соціальної точки зору фізкультурна освіта і спорт значно впливають на розвиток молодшої людини. З раннього віку в найрізноманітніших формах і не тільки через академічну успішність і майбутнє працевлаштування, а й виховання поняття справедливості, навичок роботи в команді, навичок комунікації та розв'язання конфліктів. Спорт використовується як засіб підвищення рівня концентрації школярів, покращення їх поведінки та загального ставлення до навчання [22].

На думку Мандюк А., [31] саме гурткова робота є важливою складовою системи освіти. Це пов'язане з тим, що позакласна робота задовольняє різноманітні творчі, пізнавальні, дозвільні потреби учнів, відіграє вирішальну роль у становленні творчої особистості учнів.

В системі форм організації фізичного виховання школярів чільне місце посідає саме позакласна спортивно-масова робота.

"Новий закон "Про освіту" дає цілий спектр можливостей, зокрема, для розвитку позашкільної освіти. Наприклад, діти, які навчаються у музичних школах, спортивних гуртках, зможуть перераховувати свої здобутки та не відвідувати відповідні уроки у школі за домовленістю між батьками та керівництвом закладу".

Низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримує здоровий спосіб життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні послуги, спрямовані на широке залучення населення, особливо молоді, до регулярних занять фізичною культурою і спортом, сприяють зміцненню його здоров'я, підвищенню розумової і фізичної працездатності тощо.

Система послуг і заходів, що надаються організаціями спортивно-оздоровчої, спортивно-масової роботи, охоплює:

1. Обов'язкові спортивно-оздоровчі послуги:

- урок з фізичної культури;
- ранкова гімнастика;
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу;
- години фізичної культури у групах подовженого дня;
- заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;
- заняття з плавання;
- дні здоров'я і фізичної культури;

2. Спортивно-масові послуги:

- змагання «Перші кроки»;
- всеукраїнські спортивні ігри школярів «Старти надій»;
- всеукраїнські змагання за комплексними тестами оцінки стану фізичної підготовленості «Зміна»;
- всеукраїнські змагання з футболу на призи клубу «Шкіряний м'яч»;
- всеукраїнська спартакіада для дітей-сиріт і дітей, які залишились без піклування батьків;

3. Спортивні заходи:

- навчально-тренувальні заняття;
- навчально-тренувальні збори;
- всеукраїнська спартакіада школярів;

- всеукраїнська спартакіада учнів професійно-технічних
- навчальних закладів;
- всеукраїнські змагання «Повір у себе»;
- змагання з різних видів спорту районного (міського), обласного республіканського, міжнародного рівня (позашкільні навчальні заклади [22]).

Надання цих послуг відбувається у вільний від роботи, навчальних занять час, у вихідні і святкові дні, у санаторно-курортних закладах, спортивно-оздоровчих таборах.

Фахівці [9,11,27,28] стверджують, що причинами, які перешкоджають організації фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітніх школах є матеріально-технічні проблеми. Саме відсутність доплат учителям за проведення гурткової та секційної роботи стримують розвиток позакласної роботи. Ці доплати учителям фізичної культури були скасовані, однак, є зацікавлення в організації додаткових форм фізичного виховання як з боку учнів, так і з боку дирекції шкіл.

На думку вчителів, основними причинами, які заважають організації фізкультурно-спортивної роботи, є недостатнє матеріальне стимулювання вчителів, відсутність необхідного матеріального забезпечення, низька зацікавленість з боку батьків, несприяттєві умови з боку адміністрації школи та низька зацікавленість з боку учнів [13,14,15].

Сфера спортивно-оздоровчих послуг останнім часом набуває динамічного розвитку, що свідчить про перспективу на майбутнє [34,36].

Навчально-тренувальні заняття проводяться за стабільним розкладом під керівництвом тренера клубу і припускають участь бажаючих, у спортивних змаганнях відповідно до затвердженого плану.

Заняття спортом ефективно впливають на зміцнення здоров'я, процес фізичного удосконалювання, формування морально-вольових якостей школярів. У спортсменів, що пройшли школу спортивної підготовки, більш міцної виховується потреба в систематичних заняттях фізичними вправами на довгі роки, звичка до здорового способу життя. Зростання спортивних результатів розширює уявлення про межі людських можливостей у прояві фізичних і морально-вольових якостей [37,46,47].

1.3. Значення позакласної роботи у процесі фізичного виховання школярів

В умовах сьогодення сучасної української школи для школярів урок фізичної культури є фактично однією реальною стовідсотковою можливістю у виконанні ними норми їх рухової активності [44]. Проте під час відвідування таких обов'язкових уроків не розв'язуються завдання формування мотивації школярів до занять фізичними вправами, оскільки кількість часу і обсяг, який виділяється на тиждень для цього предмету є надзвичайно мінімальним.

До всього цього ще й додається факт того, що сучасна учнівська молодь в переважній більшості неправильно організовує своє дозвілля. Через велику кількість і доступність гаджетів, комп'ютерної техніки вони все більше часу знаходяться в сидячому (нерухомому) положенні, а це в свою чергу, обумовлює недостатню рухову активність і ймовірність ряду виникнення можливих захворювань [45].

Кореспондент ВВС з питань здоров'я Дмеймс Галлахер підкреслює, що сучасне покоління має «...глобальну епідемію неактивності: 81 % дітей у всьому світі дуже мало рухаються» [38]. Опираючись на дослідження ВООЗ автор статті констатує, що четверо з п'яти підлітків у віці 11-17 років у всьому світі ведуть сидячий спосіб життя. Це негативна тенденція є реальною як для високо розвинутих

країн, так і для бідних. Обговорюючи те, який вид активності буде найкорисніший для організму дитини, вказується на те, що це може бути практично все, що змушує серце битися швидше, а легенях працювати інтенсивніше. Серед найпопулярніших видів – біг, велоспорт, плавання, футбол, стрибки, тренування зі скакалкою, гімнастика. На думку Регіни Гутольд з ВООЗ [18] «Активні підлітки, ймовірно, стануть активними дорослими», «Такі діти мають кращі когнітивні функції і просоціальну поведінку. Їм легше вчитися» [18].

В останні роки значно збільшився відсоток захворювань нервової системи (нервові розлади, приступи, перезбудженість). Дослідження експертів з німецького незалежного інформаційно-просвітницького товариства Kuratorium Gut Sehen KGS стверджують, «... що тривала фіксація погляду на комп'ютерних моніторах і телефонних дисплеях є величезним навантаженням для нашого організму. Для м'язів, для хребта, для психіки. І особливо для очей!» [15,40].

Згідно досліджень Москаленко Н.В. рухова активність школярів становить лише 30 % від гігієнічної норми, тобто час різні форми занять фізичними вправами коливаються в межах 35 хвилин на день. Чим старше стають школярів, тим поширенішою серед них є думка, що такий вид діяльності їм не важливим і є не потрібним [33].

На думку дослідників [1,5,8,10,17,2021,24], педагогам варто реалізовувати позакласну роботу з фізичного виховання школяра задля розкриття його особистості, підвищення фізичної і розумової працездатності, фізичної підготовленості.

Про раціональну організацію процесу фізичного виховання школярів із обов'язковим використанням позакласних форм навчання йдеться у навчальній програмі [32]. Авторами пропонувалися дворазові заняття на тиждень, але головною умовою є безперервний процес, тобто включаючи періоди канікул (літніх і зимових). Увага дослідників зосереджувалась на комплексі методів і прийомів, які є найбільш

ефективними для цього виду. Також варто враховувати особливості контингенту, вікові закономірності у формуванні організму дитини. У своїх працях Т.Ю. Круцевич підкреслює, що «практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою». У ході цих занять використовуються засоби, методичні принципи і методи фізичного виховання [30].

Діти шкільного віку мають можливість займатись фізичними вправами у навчальних закладах, які входять в систему середньої освіти, в установах які здійснюють позашкільні заняття. У кожному випадку ці заняття приймають певні форми, характерні для вирішення окремих завдань, які стоять перед ними, що робить їх досить різноманітними.

«Використання великої кількості різноманітних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє більш ефективно задовольняти потребу учнів у руховій активності та вирішувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму» [15].

Головне призначення позаурочних форм занять – це створення найсприятливіших умов для виховання звички до регулярних занять, і як наслідок, привиття звички до реалізації фізичної культури і спорту в повсякденне життя.

Головною видовою ознакою позаурочних форм занять є їх добровільність. Тобто, дитина сама обирає і погоджується із видом занять у позанавчальний час. Велике значення у такій активності школяра мають педагоги, зокрема – вчителі фізичної культури та інші вчителі, класні керівники. На нашу думку, завдання вчителя-практика (фізичної культури) – допомогти учневі знайти свій вид рухової активності, націлити і посприяти тому, щоб він зацікавився і побачив й відчув свій потенціал. Класні керівники також, в цьому питанні мають велике значення, оскільки вони безпосередньо приймають участь у

вихованні учнівської молоді, і важливе їхнє усвідомлене позитивне ставлення до занять фізичними вправами як основного засобу у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я.

Нинішнє навантаження школяра, яке передбачає освітній заклад створює передумови для недостатнього рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. В умовах програми з фізичного виховання для школярів обов'язковими є тільки уроки з фізичної культури, але їх загального обсягу недостатньо, щоб дитина виконувала норму своєї рухової активності. У відповідності до рекомендацій ВООЗ для дітей від 6 до 17 років обсяг щоденної рухової активності повинен становити не менше 60 хвилини [38].

Позакласна робота є однією із форм корисного та активного відпочинку дітей, основними особливостями якої є – добровільність. Зміст і форми занять визначаються навчальним закладом, який враховує конкретні умови роботи.

На думку В. Г. Ареф'єва [5], заняття позаурочного типу, загалом, характеризуються за різними ознаками, до кожної з яких – певна форма занять:

- 1) за задачами, які вирішуються – ввідні, початкові, контрольні, профілактичні заняття;
- 2) за спрямованістю – загальнорозвиваючі, гігієнічні, спортивні заняття;
- 3) за формою керівництва – організовані та самостійні заняття;
- 4) за чисельністю складу – індивідуальні, групові й масові заняття.

Успіх позакласного заняття з фізичної культури також залежить від організації педагогічних умов до початку заняття, а саме: підготовка необхідного інвентаря (м'ячі, гімнастичні мати, фішки, сітка тощо), забезпечення техніки безпеки, призначення чергових учнів для виконання гігієнічних вимог, своєчасне шиккування учнів для повідомлення завдань уроку і домашнього завдання [7].

Науковцями також рекомендується впроваджувати здоров'язберезувальні технології у практику позакласної роботи з фізичного виховання [26], серед найпоширеніших видів рухової активності – фітболгімнастика, аквааеробіка, катання на скейтах, роликах, самокатах.

Дослідниця Ю. Докукіна вважає, що однією із важливих форм організації і проведення з молодшими підлітками позакласного часу є спортивно-ігрова діяльність (фізкультурно-масові заходи, паради, фестивалі й змагання на призи відомих спортсменів) [25].

Отже, аналізуючи сьогоднішню систему фізичного виховання школярів варто відмітити, що позакласна форма занять відіграє вагомому значення у формуванні юної особистості. Оскільки в межах уроку фізичної культури учень не виконую норму рухової активності, то великі «надії» покладаються на організацію позанавчальних занять. Завдання всього педагогічного колективу – привити любов і повагу до власного здоров'я та ближнього свого. Учитель фізичної культури повинен прикладати максимальних зусиль, щоб вмотивувати, зацікавити учня до будь-якому виду рухової активності.

1.4. Дослідження організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу учнів загальноосвітніх шкіл

Популярним видом фізичної активності як серед школярів, так і загалом серед молоді, є футбол, оздоровчий вплив якого широко застосовується в практиці загальноосвітніх навчальних закладів (В. М. Костюкевич, 2006; О. А. Томенко, 2008; І. Г. Максименко, 2013 та ін.). Однак, не зважаючи на популярність футболу серед учнівської молоді, у закладах освіти України його ще не використовують як ефективний засіб формування та ведення здорового способу життя, а також відволікання дітей від негативного впливу вулиці.

Зниження рухової активності, фізичного розвитку та рівнів фізичної і психічної підготовленості – ще не повний список проблем сучасної школи, які, на жаль, неможливо вирішити тільки уроками фізичної культури.

Футбол, за часів незалежності України, набув значного розвитку. До завдань Міністерства освіти і науки України було віднесено пропагування та сприяння серед загальноосвітніх навчальних закладів, починаючи з молодших класів, організації роботи секцій та гуртків з футболу. Федераціям футболу України було поставлено завдання надавати допомогу загальноосвітнім навчальним закладам у всіх регіонах України у встановленні спортивних майданчиків та футбольних полів зі штучним покриттям. А також в забезпеченні футбольними м'ячами та комплектами інвентарю та методичних матеріалів "Все для уроку футболу".

У 2005 році було розроблено навчальну програму для гуртків з футболу в 1–11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальний матеріал програми передбачав вивчення теоретичних питань з футболу, фізичної, тактичної, технічної підготовки, домашніх завдань та контрольних навчальних нормативів та вимог.

Однак, діюча програма потребує удосконалення. Необхідне урахування базових умінь та навичок, якими повинні оволодіти школярі у відповідності до програми. Встановлення взаємозв'язку програмного матеріалу гуртків з футболу між школою м'яча та варіативним модулем "Футбол". Уточнення та доповнення вправ для розвитку фізичних якостей у різних вікових періодах. Доповнення змісту програми орієнтовними контрольними нормативами фізичного розвитку та підготовленості учнів.

Стрімкий розвиток програмного матеріалу роботи секцій з футболу у освітніх учбових закладах відбувся протягом 2008-2013 років. В ці роки було розроблено та впроваджено навчально-методичний

посібник "Футбол у школі" та "Основи навчання гри у міні-футбол". Саме в яких було розглянуто методичні й організаційні питання навчання футболу і проведення занять з футболу в школі. Розглянуті історичні дані про футбол. Наведено розробки з техніки і тактики гри, фізична і психологічна підготовка.

Федерація футболу України приділяє велику увагу розробці навчально-методичного забезпечення викладання футболу у школі. У тому числі і роботи секцій. Нажаль, технічне забезпечення залишається на низькому рівні. На цей час були розроблені певні електронні мультимедійні програми та навчально-методичні посібники. Ці програми містять теоретичний матеріал, методику навчання елементам технічних, тактичних дій у футболі, фото- та відеоматеріали. А також розробки для самостійного вивчення елементів тактики, які необхідні вчителю для заповнення шкільної документації, планування і контролю за динамікою фізичної і технічної підготовленістю учнів.

Аналізуючи сучасний стан організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу в школі ми змогли визначити негативні моменти навчання, а саме:

недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу.

Неврегульованість механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування.

Між Федерацією футболу України та іншими суб'єктами діяльності у футболі – підприємствами, організаціями та установами у вирішенні питань, які пов'язані з розвитком футболу.

Неналежні умови для занять футболу в освітніх учбових закладах. Оскільки більшість шкільних майданчиків знаходяться в непридатному стані та є травмонебезпечними, а використання спеціалізованих технічних пристроїв та обладнання для кращого навчання юних футболістів не всі можуть собі дозволити.

Відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для шкільного футболу.

Забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів наборами інвентарю, футбольними м'ячами, екіпіровки та методичних матеріалів.

Невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу.

Вивчення належних документів щодо планування занять з фізичної культури показало, що календарні плани, в яких основним є оптимальний розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу, у більшості випадків, складається формально і не забезпечує його творчого використання в роботі. Кваліфіковані вчителі, готуючи ці документи, враховують всі можливості матеріально-технічної бази школи, так і особливості фізичного розвитку та підготовленості учнів, оскільки складаються вони для кожного класу окремо. Нажаль, у більшості шкіл календарні плани для паралельних класів фактично нічим не відрізняються [6].

Висновки до 1 розділу. На підставі аналізу сучасного стану організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу в школі ми можемо визначити негативні моменти навчання: недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу.

Неврегульованість механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування.

Між Федерацією футболу України та іншими суб'єктами діяльності у футболі – підприємствами, організаціями та установами у вирішенні питань, які пов'язані з розвитком футболу.

Неналежні умови для занять футболу в освітніх учбових закладах. Оскільки більшість шкільних майданчиків знаходяться в непридатному стані та є травмонебезпечними, а використання спеціалізованих

технічних пристроїв та обладнання для кращого навчання юних футболістів не всі можуть собі дозволити.

Відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для шкільного футболу.

Забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів наборами інвентарю, футбольними м'ячами, екіпіровки та методичних матеріалів.

Невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу.

В сучасній системі освіти заняття фізичною культурою у позаурочних формах є одними із реальних можливостей, де б дитина змогла компенсувати брак рухової активності, який тепер виникає в ході навчального процесу. Завдання батьків і вчителів фізичної культури – посприяти у виборі найоптимальнішого виду рухової активності, опираючись на бажання, можливості учнівської молоді.

Футбол – один із найпопулярніших видів спорту серед юнаків старшого шкільного віку. Він допомагає учневі зняти емоційне та розумове напруження, «зав'язати» дружні зв'язки з однолітками, виховувати в собі вольові якості, гармонійно впливати на фізичний розвиток.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для написання випускної роботи нами були використані наступні методи:

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури;
2. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості);
3. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз включав систематизацію й узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, які відображають стан проблеми.

За допомогою педагогічних спостережень ми могли розглядати педагогічний процес в динаміці, отримувати візуальні враження безпосередньо про події, що відбуваються. Основна увага під час спостережень приділялася виконанню учнями окремих елементів техніки, тактичних дій, просторових переміщень, тощо.

Тобто, щоб протестувати одного підлітка за шістьма тестами потрібно було 12-15 хв.

Тести реєструвались в наступній послідовності:

I день тестування 1 – ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах. с.

2 – жонглювання м'ячем, рази

3 – удар по м'ячу на дальність, м

II день тестування 1 – біг 30 м з веденням м'яча, с

2 – вкидання м'яча на дальність, м

3 – біг 5х30 м з веденням м'яча, с.

Під час тренування юних футболістів за спеціальним фізичними якостями ми використовували: секундомір, метрова лінія, стояки, футбольні м'ячі.

Біг 30 м з веденням м'яча, с

Виконується з високого старту, м'яч можна вести будь-яким способом, виконуючи на відрізку не менше ніж три торкання до м'яча, не рахуючи зупинки м'яча на фінішній лінії.

Біг 5x30 м з веденням м'яча, с

Виконується так само як і біг на 30 м з м'ячем. Усі старту з місця. Час для повернення становить 25 с.

Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах, с

Біг виконувався з лінії старту 30 м від лінії штрафного майданчика: вести м'яч 20 м, далі обвести змійкою чотири стояки (перший стояк на відстані 10 м від штрафного майданчика, а через кожні два метри ставляться ще три стояки) й, не доходячи до штрафного майданчика, забити м'яч у ворота.

Час фіксувався з моменту старту до перетинання лінії воріт м'ячем. У тому разі, якщо м'яч не буде забитий у ворота, вправа не зараховується. Надаються три способи, зараховується найкращий результат.

Жонгливання м'ячем (стопом, головою, стегном), кількість разів.

Удари виконувалися правою та лівою стопами, стегном, головою. Удари виконуються у будь-якій послідовності, не повторюючи один удар більше, ніж двічі підряд. Враховуються тільки удари, що виконанні різними способами, із них не менше, ніж один раз головою, правим та лівим стегном.

Викидання м'яча на дальність, м.

Виконуються згідно правил гри у футбол у коридорі завширшки 2 м. Надаються три спроби. Зараховуються найкращий результат.

Удар по м'ячу на дальність (сума ударів правою та лівою ногами) м.

М'яч нерухомий з розбігу будь-яким способом. Дальність польоту м'яча вимірюють від місця удару до точки, де м'яч вперше впав на землю у коридорі завширшки 10 м. Для удару кожною ногою надаються три спроби.

Зараховується найкращий результат ударів кожною ногою. Кінцевий результат визначався за сумою найкращих результатів (правою та лівою ногами).

Потрібно зазначити, що учні займалися футболом три рази на тиждень по 60 хв. Тренувальні заняття ми планували таким чином, щоб два заняття із трьох школярів безпосередньо навчались техніки гри у футбол, а третє заняття – гра у футбол. Майже кожного тижня проводилися внутрішньо секційні ігри. Постійно проводилися товариські ігри, приймали участь в змаганні на першість міста і району, плюс самостійність заняття, відвідування матчів команд майстрів і матчів на першість області.

Методи математичної статистики

Визначення середньої арифметичної величини

$$\bar{X} = \frac{\Sigma V}{n},$$

де, \bar{X} - середня арифметична; Σ - знак суми; V – одержані у дослідженнях значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Визначення стандартного відхилення

$$\delta = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K},$$

де V_{\max} – найбільше значення варіанти;

V_{\min} – найменше значення варіанти;

K – коефіцієнт кількості випадків

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}};$$

Визначення помилки середнього арифметичного

де: m – помилка середнього арифметичного;

σ^2 – дисперсія варіаційного ряду;

$n - 1$ - кількість випадків, якщо їх менше 30, якщо більше, то під коренем ставиться n .

Статистична перевірка ефективності отриманих результатів визначалася за допомогою t -критерію Стьюдента

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

де X_1, X_2 – середні арифметичні значення факторів,

m_1^2, m_2^2 – квадрати стандартних помилок середнього факторів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з вересня 2019 по жовтень 2020 року.

У дослідженні приймали участь учні 14-15р., які навчаються у навчально-виховному комплексі НВК №48 м. Херсона.

У педагогічному експерименті приймали участь 40 учнів віком 14-15р. В групах було по 20 учнів.

Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості учнів проводилася в позаурочний час на шкільному стадіоні.

Загальний план роботи футбольної секції Навчально-виховного комплексу №48 представлений в додатку А.

План-схема річного циклу підготовки для учнів 14-15 р. шкільної секції з футболу (І рік навчання) подані в додатку Б.

В додатку В подані обсяги видів підготовки юних футболістів у відсотках (%), в макроциклі річного тренування.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 14-15 РОКІВ

3.1. Вплив авторської методики на динаміку розвитку спеціальних фізичних якостей

За спеціальними фізичними якостями тестували учнів, які займають у шкільній секції з футболу. Щоб прослідкувати динаміку спеціальних фізичних якостей, тестування ми провели в 4 етапи (жовтень, грудень, березень, травень). Для тестування юних футболістів за спеціальними фізичними якостями, нам кожного місяця потрібно було два дні по дві години.

Тобто, щоб протестувати одного підлітка за шістьма тестами потрібно було 12-15 хв.

Тести реєструвались в наступній послідовності:

I день тестування 1 – ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах. с.

2 – жонгливання м'ячем, рази

3 – удар по м'ячу на дальність, м

II день тестування 1 – біг 30 м з веденням м'яча, с

2 – вкидання м'яча на дальність, м

3 – біг 5х30 м з веденням м'яча, с.

Під час тренування юних футболістів за спеціальним фізичними якостями ми використовували: секундомір, метрова лінія, стояки, футбольні м'ячі.

Динаміка розвитку швидкості.

Швидкість є однією з важливих якостей у футболі. Спеціальну швидкість юних футболістів, які займаються футболом в шкільних

секціях, ми визначали за допомогою тестування в бігу на 30 м. м ведення м'яча, сек.

Ці виміри проводились у жовтні, грудні, березні і травні. Отриманні нами результати пред'явлені у Таблиці 3.1. та 3.2.

Таблиця 3.1.

Динаміка розвитку бистроти (14 років)

№ п. п.	ТЕСТ МІСЯЦЬ	Біг 30 м, з веденням м'яча	За шкалою оцінки
			5.4
		Вік	Вік
		14	14
1	Жовтень	5.7	<
2	Грудень	5.5	<
3	Березень	5.4	=
4	Травень	5.4	=

Таблиця 3.2.

Динаміка розвитку бистроти (15 років)

№ п. п.	ТЕСТ МІСЯЦЬ	Біг 30 м, з веденням м'яча	За шкалою оцінки
			5.2
		Вік	Вік
		15	15
1	Жовтень	5.5	<
2	Грудень	5.3	<
3	Березень	5.2	=
4	Травень	5.2	=

Протягом експерименту показник 14 – річних і 15 – річних дітей, мав тенденцію до покращення. Разом з тим, за період березень – травень, покращення результату не спостерігалось.

Динаміка розвитку швидкісної витривалості

Швидкісну витривалість юних футболістів ми визначали за допомогою тестування в бігу 5х30 м за веденням м'яча, сек.

Ці виміри проводились у жовтні, грудні, березні і травні. Отриманні нами результати приведені у Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Динаміка розвитку швидкісної витривалості (14-15 років)

№ п. п.	ПОКАЗНИК МІСЯЦЬ	Біг 5х30 м, з веденням м'яча, с		За шкалою оцінки	
				28.0	27.0
		Вік		Вік	
		14	15	14	15
1	Жовтень	29.2	28.3	<	<
2	Грудень	28.6	27.7	<	<
3	Березень	27.8	27.0	=	=
4	Травень	28.0	27.0	=	=

Протягом періоду жовтень-березень, показник у 14 – річних дітей мав тенденцію до покращення. Разом з тим, за період березень – травень покращення результату не спостерігалось, а навпаки, даний показник у 14 – річних юних футболістів погіршився, хоча в березні їхній результат був кращий за норматив ДЮСШ.

Динаміка розвитку швидкісно-силової якості

Швидкісно-силову якість юних футболістів ми визначали за допомогою тестування вкидання м'яча на дальність і удар по м'ячу на дальність.

Ці виміри проводилися у жовтні, грудні, березні, травні. Отриманні нами результати подані у таблицях 3.4. та 3.5.

Таблиця 3.4.

Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей (14-15 років)

№ п. п.	ПОКАЗНИК МІСЯЦЬ	Вкидання м'яча на дальність, м		За шкалою оцінки	
				17.0	19.0
		Вік		Вік	
		14	15	14	15
1	Жовтень	15.0	16.0	<	<
2	Грудень	16.0	17.0	<	<
3	Березень	16.5	17.5	<	<
4	Травень	16.5	17.5	<	<

Протягом експерименту показник в тесті, вкидання м'яча на дальність у 14-річних і 15-річних дітей, мав тенденцію до покращення. Разом з тим, за період березень-травень, покращення результату не спостерігалось.

Таблиця 3.5.

Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей (14-15 років)

№ п. п.	ПОКАЗНИК МІСЯЦЬ	Удар по м'ячу на дальність, м. ($\Sigma = П + Л$)		За шкалою оцінки	
				65	75
		Вік		Вік	
		14	15	14	15
1	Жовтень	57	65	<	<
2	Грудень	60	70	<	<
3	Березень	63	74	<	<
4	Травень	66	76	>	>

В період жовтень – травень показник тесту, удар по м'ячу на дальність, у 14-річних і 15-річних дітей постійно покращувався. Кінцевий результат даного показника перевищив норматив ДЮСШ.

Динаміка розвитку спритності

Спритність є однією з найважливіших якостей у футболі. Спеціальну спритність юних футболістів, ми визначали за допомогою тестування ведення м'яча, обведення стійок і удар по воротах; жонглювання м'ячем (стопою, головою, ногою).

Ці виміри проводились у жовтні, грудні, березні і травні. Отриманні нами результати приведені в таблицях 3.6. та 3.7.

Таблиця 3.6.

Динаміка розвитку спритності (14-15 років)

№ п. п.	ПОКАЗНИК МІСЯЦЬ	Ведення м'яча, обведення і удар по воротам		За шкалою оцінки	
				9.5	9.0
		Вік		Вік	
		14	15	14	15
1	Жовтень	10.1	9.8	<	<
2	Грудень	9.7	9.4	<	<
3	Березень	9.5	9.3	=	<
4	Травень	9.6	9.3	<	<

Протягом експерименту показник в тесті, ведення м'яча, обведення стійок і удар по воротах, у 14-річних і 15-річних, мав тенденцію до покращення. І все ж кінцевий результат даного тесту, 14-річних і 15-річних юних футболістів, не відповідає нормативу ДЮСШ, хоча у 14-річних підлітків в березні, результат з цього тесту дорівнював нормативу ДЮСШ.

Таблиця 3.7.

Динаміка розвитку спритності (14-15 років).

№ п. п.	ПОКАЗНИК МІСЯЦЬ	Жонглювання м'ячем, разів		За шкалою оцінки	
				35	40
		Вік		Вік	
		14	15	14	15
1	Жовтень	22	27	<	<
2	Грудень	25	31	<	<
3	Березень	28	34	<	<
4	Травень	31	37	<	<

Показник другого тесту (жонглювання м'ячем), який характеризує спеціальну спритність футболіста, також на протязі експерименту мав тенденцію до покращення. Але кінцеві результати 14-річних і 15-річних юних футболістів, таки були нижчими за норматив ДЮСШ.

Протягом експерименту спостерігалася тенденція до покращення показників спеціальних фізичних якостей.

Кінцеві результати з швидкості (біг 30м з ведення м'яча, с) і швидкісної витривалості (біг 5х30 м, з веденням м'яча, с) дорівнювали оціночним нормативам ДЮСШ.

Кінцевий результат з швидкісно-силової якості (удар по м'ячу на дальність, м) перевищив оцінюючий норматив вище згаданої навчальної програми ДЮСШ. А от, спритність (ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах, с; жонглювання м'ячем, рази) і швидкісно-силова якість (викидання м'яча на дальність, м) в кінцевому результаті були нижчими за оціночні нормативи.

Таблиця 3.8.

Динаміка розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів (14-15 років)

№	№	Показник																							
		Біг 30м з веденням м'яча, с.		За шкалою оцінки		5х30 мз веденням м'яча		За шкалою оцінки		Удар по м'ячу на дальність,м		За шкалою оцінки		Викидання м'яча на дальність,м		За шкалою оцінки		Ведення м'яча, обведення,		За шкалою оцінки		Жонглювання, рази.		За шкалою оцінки	
		14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15	14	15
1	Жовтень	5.7	5.5	<	<	29.2	28.3	<	<	57	65	<	<	15.0	16.0	<	<	9.9	9.6	<	<	22	27	<	<
2	Грудень	5.5	5.3	<	<	28.6	27.7	<	<	60	70.5	<	<	16.0	17.0	<	<	9.7	9.4	<	<	25	31	<	<
3	Березень	5.4	5.2	=	=	27.8	27.0	>	=	63.5	74.5	<	<	16.5	17.5	<	<	9.5	9.3	=	<	28	34	<	<
4	Травень	5.4	5.2	=	=	28.0	27.0	=	=	66	76	>	>	16.5	17.5	<	<	9.6	9.3	<	<	31	37	<	<

Дана методика забезпечує розвиток спеціальних фізичних якостей юних футболістів 14-15р. в умовах шкільної секції з футболу.

- Бистрість покращилася на 5,5% і 5,7% відповідно у 14-річних і 15-річних підлітків.

- Швидкісна витривалість покращилася на 4,2% у 14-річних і на 4,8% у 15-річних школярів.

- Швидкісно-силова якість (удар по м'ячу на дальність) – покращилася у 14-річних і у 15-річних підлітків на 14,1% і 15,3% відповідно; викидання м'яча на дальність – на 8,8% і 7,9% відповідно в учнів 14 і 15 років.

- Спритність (ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах) покращилася на 5,3% у 14-річних і 15-річних юних футболістів; жонгливання м'ячем – на 25,3% і 25,0%, відповідно в учнів 14 і 15 років.

Практичні рекомендації

Проведені нами дослідження дозволили розробити *практичні рекомендації* для застосування в роботі з дітьми 14-15 років в умовах шкільної секції з футболу.

1. До футбольної секції повинні відбиратись діти які не мають протипоказань до занять футболом, діти які успішно навчаються в школі, учні які мають бажання займатися футболом у шкільній секції, навіть і не ставлячи перед собою за мету досягнення високих спортивних результатів. Але, якщо юний футболіст проявляє здібність до футболу і вчитель – тренер бачить в ньому перспективного футболіста, він повинен рекомендувати його у ДЮСШ, ДЮСШОР або спортивний інтернат.

2. В першу чергу складає загальний план роботи секції з футболу, який охоплює: організаційні, навчальні, виховні питання; організацію лікарського контролю; господарські і фінансові розділи.

При плануванні річної роботи потрібно враховувати календар шкільних змагань, кліматичні умови, рівень підготовленості учнів і наявність спортивної бази, завантаженість учнів навчанням.

3. На основі загального плану складається навчальний план роботи шкільної секції з футболу на рік, де визначається зміст і обсяг навчально-тренувальної роботи.

3.1. При розподілі навчально-тренувального часу акцент потрібно робити на розділ "Технічна підготовка" (виділяється приблизно 40% навчально-тренувального часу). Рекомендується використовувати вправи: вправи з веденням м'яча, удари і зупинка м'яча, відбирання м'яча, кидання м'яча, техніка гри воротаря.

3.2. В розділі "Тактична підготовка" ($\approx 10\%$ часу) рекомендується використовувати, вправи в двійках, в трійках, ігрові вправи 4x2, 2x1, і ін..; ігри 1x1, 2x2, 3x3 і т.д..

3.3. В розділі "Теоретична підготовка" ($\approx 6\%$ часу) рекомендується включати вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових,

командних тактичних дій в іграх у зменшених складах на малих площадках, рішення простих ігрових ситуацій, які найбільш часто зустрічаються в іграх.

Також до даного розділу потрібно віднести вивчення таких теоретичних тем:

- Розвиток футболу в Україні і за кордоном;
- Гігієна, режим та харчування юного спортсмена;
- Правила безпеки під час занять футболом;
- Лікарський контроль та самоконтроль;
- Травми, їх профілактика, перша допомога і інші.

3.4. В розділі "Фізична підготовка" ($\approx 20\%$ часу) в підготовчій частині необхідно застосувати комплекси фізичних вправ, які повинні включати:

- стрибки, елементарні акробатичні вправи, легкоатлетичні вправи;
- ЗРВ, гімнастичні вправи;
- рухливі і спортивні ігри;
- вправи з футбольними, набивними і тенісними м'ячами.

4. Щоб не обмежувати творчу ініціативу вчителя-тренера, він може змінювати черговість, тренувальних занять як в залежності від їх направленості, так і змісту. Якщо говорити, наприклад про розділ "Технічна підготовка", то вчитель-тренер сам повинен вирішити, на якому занятті він буде навчати техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи, а коли навчати техніки ведення м'яча зовнішньою стороною підйому.

Допускаючи відому творчість, вчителю-тренеру в проведенні занять необхідно дотримуватись деяких загальних правил при його побудові. До таких правил слід віднести:

А. Вправи, які відбираються для заняття, повинні продовжити роботу, проведену на попередніх заняттях, і підготувати до наступних.

Таким чином, буде забезпечуватися правильна послідовність в засвоєнні всього матеріалу .

Б. Вивчення нових рухових дій, виконання рухів, які потребують точної координації або вдосконалення технічних вправ, потрібно проводити безпосередньо після вступних і підготовчих вправ поки увага, нервова і м'язова системи юних футболістів не стомлені.

5. Рекомендується проводити тренувальні заняття з футболу двічі на тиждень, по 60 хв.

Бажано, майте кожного тижня, для стимулювання учнів до занять футболом, у вихідні дні, проводити ігри різного рівня, починаючи від двосторонніх ігор і закінчуючими іграми на першість міста і району.

6. Організацію футбольної команди потрібно починати задовго до того терміну (3-4 тижні), коли можна буде вийти на спортивну площадку.

Проведення занять доцільно починати з вересня і продовжувати до червня, узгодивши з розпорядком дня учнів

Починати потрібно з 11-12 учнів, надалі можна збільшувати секцію до 25 учнів.

Кожний член секції може приступити до занять тільки після медичного огляду і дозволу лікаря.

Не можна допустити, щоб в секції організувалася замкнута група, яка б не залучала інших учнів до занять даним видом спорту.

Необхідно так спрямовувати роботу секції, щоб всі питання організації і внутрішнього життя секції вирішувалися в основному силами учнів під керівництвом вчителя-тренера.

Для формування і підтримання інтересу до спортивної діяльності слід проводити сумісні тренувальні заняття з юними футболістами ДЮСШ, що дасть можливість наглядно показати вимогливість, відношення і дисципліну тих, хто займається.

Наш досвід показав, що на початку навчання в футбол, тренування повинно носити ігровий характер, щоб підлітки отримували емоційне

задоволення від таких тренувань. Це означає, що в кожне заняття потрібно включати емоційні насичені спортивні й рухливі ігри, в тому числі гру в міні-футбол.

Слід обов'язково виділяти для вивчення правил гри. Незнання правил часто призводить до конфліктних ситуацій на полі, що ускладнює проведення виховної роботи.

Потрібно підкреслювати успіхи юних футболістів не в порівнянні з успіхами інших, а в порівнянні успіхів з минулим, відмічаючи прогрес в його навчанні.

Щоб забезпечити своєчасну явку футболістів на заняття, розклад протягом навчального року (за винятком канікул) не варто змінювати, заняття завжди повинні проходити в одні і ті ж дні і години.

Добре налагоджений і систематично проведений звіт допомагає виконати план і своєчасно виправити недоліки у роботі. Звіту підлягають всі сторони діяльності футбольної секції, як учбово-виховна робота, так і організаційно-господарська. Звіт роботи відображає хід виконання учбового плану, тобто встигання, спортивні досягнення, результати лікарських оглядів, стану здоров'я юних футболістів, ріст їх тренуваності.

Тренер – вчитель повинен розуміти, що неможливо охопити за 7-8 місяців весь обсяг вправ по техніці і тактиці футболу. Тому в I-ий рік занять слід обмежитись головним чином елементарною підготовкою футболістів і не прагнути зразу засвоїти весь арсенал футбольної техніки і тактики.

ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу сучасного стану організаційно-методичного забезпечення секційних занять з футболу в школі ми можемо визначити негативні моменти навчання:

недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу. Неврегульованість механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування. Між Федерацією футболу України та іншими суб'єктами діяльності у футболі – підприємствами, організаціями та установами у вирішенні питань, які пов'язані з розвитком футболу. Неналежні умови для занять футболу в освітніх учбових закладах. Оскільки більшість шкільних майданчиків знаходяться в непридатному стані та є травмонебезпечними, а використання спеціалізованих технічних пристроїв та обладнання для кращого навчання юних футболістів не всі можуть собі дозволити. Відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для шкільного футболу. Забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів наборами інвентарю, футбольними м'ячами, екіпіровки та методичних матеріалів. Невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу.

2. В сучасній системі освіти заняття фізичною культурою у позаурочних формах є одними із реальних можливостей, де б дитина змогла компенсувати брак рухової активності, який тепер виникає в ході навчального процесу. Завдання батьків і вчителів фізичної культури – посприяти у виборі найоптимальнішого виду рухової активності, опираючись на бажання, можливості учнівської молоді.

3. Футбол – один із найпопулярніших видів спорту серед юнаків старшого шкільного віку. Він допомагає учневі зняти емоційне та розумове напруження, «зав'язати» дружні зв'язки з однолітками,

виховувати в собі вольові якості, гармонійно впливати на фізичний розвиток.

4. Показники фізичного розвитку учнів 14-15 років на попередньому етапі тестування різницею в показниках не відрізнялися.

Протягом експерименту спостерігалася тенденція до покращення показників спеціальних фізичних якостей.

Кінцеві результати з швидкості (біг 30м з ведення м'яча,сек) і швидкісної витривалості (біг 5х30 м, з веденням м'яча, сек) дорівнювали оціночним нормативам ДЮСШ.

Кінцевий результат з швидкісно-силової якості (удар по м'ячу на дальність, м) перевищив оціночний норматив вище згаданої навчальної програми ДЮСШ. А от, спритність (ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах,сек; жонгливання м'ячем, рази) і швидкісно-силова якість (викидання м'яча на дальність, м) в кінцевому результаті були нижчими за оціночні нормативи.

Дана методика забезпечує розвиток спеціальних фізичних якостей юних футболістів 14-15р. в умовах шкільної секції з футболу.

- Показник з швидкості покращився на 5,5% і 5,7% відповідно у 14-річних і 15-річних підлітків.

- Показник з швидкісної витривалості покращився на 4,2% у 14-річних і на 4,8% у 15-річних школярів.

- Показник з швидкісно-силової якості (удар по м'ячу на дальність) – покращився у 14-річних і у 15-річних підлітків на 14,1% і 15,3% відповідно; викидання м'яча на дальність – на 8,8% і 7,9% відповідно в учнів 14 і 15 років.

- Показник із спритності (ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах) покращився на 5,3% у 14-річних і 15-річних юних футболістів; жонгливання м'ячем – на 25,3% і 25,0%, відповідно в учнів 14 і 15 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева ОВ, Саїнчук ОМ. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014; 2:3-8 Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2014_2_3
2. Апанасенко ГЛ. Индивидуальное здоровье: теория и практика управления, информационные аспекты. 2009; 4:61-64. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mii_2009_4_12
3. Апанасенко Г, Попова Л, Маглеваний А. Санология. Основы управления здоровьем. Saarbruchen : Lambert Academy Publisher; 2012. с. 405 с.
4. Апанасенко ГЛ. Валеологические принципы физического воспитания. В: Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Вип. 2. Рівне: Принт Хауз; 2001. с. 106-7.
5. Ареф'єв ВГ, Михайлова НД. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. Вип. 3К 1(70) 16. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2016. с. 275-78.
6. Балакірева ОМ, редактор. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України. Київ: Укр. інт соц. дослідж. Ім. О. Яременка; 2007. 128 с.
7. Бальсевич ВК, Лубышева ЛИ, Прогонюк ЛН. и др. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. Теория и практика физ. культуры. 2003;4: 56-9.
8. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения: пер. с англ. Киев: Олимпийская лит.; 2009. 528 с.

9. Безверхняя ГВ. Отношение учащихся к урокам физкультуры в школе. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. Х., 2002; 8: 73-7
10. Белікова НО, Гац ГО, Козіброцький СП, Цьось АВ. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: монографія. – Луцьк: Вежа - Друк, 2015. 240 с.
11. Булгаков ОІ. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня [дисертація]. Харків: Харк. Держ. Акад. фіз. Культури; 2014. 227 с.
12. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн. Шлях освіти; 2000 (1):19-23.
13. Васкан І, Розтока А. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць; 2012. 4 (20)
14. Васкан ІГ, Дикий ОЮ, Розтока АВ. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету [Інтернет]. 2015 [цитовано 14.05.2019 р.]; 129(3); 46-51. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(3\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(3)_12)
15. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ, Цьось АВ, Шиян БМ. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.
16. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимп. литература, 2002. 294с.
17. Воробйов МІ. Круцевич ТЮ. Практика в системі фізкультурної освіти. К: Олімп. л-ра; 2006:190 с.
18. Всемирная организация здравоохранения. Глобальная стратегия в области режима питания, физической активности и здоровья: доклад Секретариата. В: Пятьдесят седьмая сессия W57/9 Всемирной ассамблеи здравоохранения. 2004 апрель 17. 29 с.

19. Гаркуша СВ, Дейкун МП, Гаркуша ВВ. Концепція формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій [Інтернет]. 2017 [цитовано 23.06.2019]; 147(3); 291-99. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147\(1\)_55](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147(1)_55)
20. Гербут КВ, Хоменко ВГ. Оцінка фізичного стану старшокласників міста Чернівці. Молодий вчений. 2015; 4(19): 67-72.
21. Гордійчук ВІ. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" Львів, 2014: 20 с.
22. Грабовський Ю.А., Ткачук В.П., Степанюк С.І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини Херсон: Видавництво ХДУ, 2013. 231с.
23. Дейнеко АХ. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики: [автореферат]. Львів: Львівський ДУФК; 2016. 20 с.
24. Дзьобак О, Сидорко О. Здоров'я молоді – скарб нації. В: Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 12, т. 4. Львів; 2008. с. 71-5.
25. Доукіна ЮЄ, Коломоєць ГА, Тимчик МВ. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Імекс; 2014. 163-71 с.
26. Жданова О, Чеховська Л, Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. Молода спортивна наука України. 2015 (2):311-319.
27. Зайцева Ю., Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх

навчальних закладах, Витоки педагогічної майстерності, 2014: 13;139-144.

28. Зубалій МД, Волков ЛВ, Тимчик МВ. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навч. посібник. Київ: Педагогічна думка; 2012. 209 с.

29. Круцевич Т. Ю., Воробьов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посібник. Київ: Олімпійська. літ.; 2011. 224 с.

30.Круцевич ТЮ. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015 (2):72-80

31.Мандюк А.Б. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 139 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. Чернігів, ЧДПУ, 2016. С.101-105.

32.Маринич В. Характеристика організації фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3:35-40.

33. МОН. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. 2012. 302 с.

34. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2009. 42 с.

35.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>.

36.Нестерова А. Передумови формування ефективної системи співробітництва загальноосвітніх і дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні. Теорія і методика фіз.виховання і спорту. 2008;3:19-23.

- 37.Отрошко О. Шляхи підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль, 2016.59 с.
- 38.Офіційний сайт ВООЗ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.who.int>
- 39.Турчик І. Козіброда А, Бережанський В. Завдання шкільних програм з фізичної культури у країнах Європи. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: Збірник наукових праць/ [за ред. Г. Арзютова]. Київ:НПУ ім. М. Драгоманова, 2010;8:213-217.
- 40.Турчик ІХ. Зазуляк ІБ. Фізичне виховання у шкільній освіті Німеччини Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. - Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт» : Збірник наукових праць / [за ред. Г. М. Арзютова]. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011;13: 642-646.
- 41.Турчик ІХ. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2005:21 с.
- 42.Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
43. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. К., 1998. 44 с.
44. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. Ч.1 Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.
45. Шиян О. Сливка Є. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Львів: 2014;18 (4):169 – 174.

46. Як заняття спортом впливають на успішність дітей в школі. [Інтернет]. 2014 Січ. 3 [цитовано 2018 Бер. 9]. Доступно на: <http://nus.org.ua/news/yak-zanyattyа-sportom-vplyvayut-na-uspishnist-ditej-u-shkoli-doslidzhennya-pisa/> доступно на 30.01.2019

47. Ячнюк І, Ячнюк Ю. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури. Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах» (15 квітня 2015). Дніпропетровськ: Дніпропетровський Ун-т ім. О. Гончара, 2015:385-387.

ДОДАТКИ

Додаток А

В першу чергу ми склали загальний план роботи секції з футболу, який охоплює організаційні, навчальні, виховні питання, організацію лікарського контролю, господарські фінансові розділи.

**Загальний план роботи секції з футболу при НВК №48
на 2019-2020р.**

№	Назва міроприємства	Термін виконання	Відповідальний
<u>Організаційна робота</u>			
1.	Комплектування секції	До 20 вересня	Вчитель-тренер
2.	Загальні зібрання секції	Жовтень, грудень, січень	Вчитель-тренер
3.	Підсумкове зібрання секції (звіт за сезон)	травень	Вчитель-тренер
<u>Навчально-спортивна робота</u>			
1.	Регулярне проведення теоретичних і практичних занять	По затвердженому навчальному плану	Вчитель-тренер капітан
2.	Нормативи	Жовтень, травень	Вчитель-тренер
3.	Змагання на першість району, на першість секції, інші змагання, ігри.	По затвердженому навчальному плану	Вчитель-тренер
<u>Виховна робота</u>			
1.	Випуск стінгазети	До 20 числа кожного місяця	Капітан
2.	Коллективне відвідування змагань кращих команд країни, області	Не менше двох разів на місяць	Вчитель-тренер капітан
3.	Проведення лекцій: - Правила культури поведінки. - І ін..	Кожного місяця	Вчитель-тренер
<u>Організація лікарняного контролю</u>			
1.	Медичний огляд футболістів	Вересень, травень	Вчитель-тренер
2.	Консультація лікаря для футболістів	На протязі сезону по мірі необхідності.	Вчитель-тренер
<u>Фінансові і господарські питання</u>			
1.	Контроль за підготовкою спортивної бази (поле, зал)	На протязі сезону	Вчитель-тренер. Учні шкільної секції
2.	Забезпечення інвентарем і формою	На протязі сезону	Учні шкільної секції з футболу.

Загальний план роботи для шкільної секції з футболу був основною для подальшого складання навчального плану роботи на рік секції з футболу за розділами підготовки. Додаток Б.

У нашому навчальному плані визначається зміст і обсяг навчально-тренувальної роботи на рік. Зміст і обсяг від задач, які ставила перед собою секція з футболу, від рівня підготовленості учнів, характеру спортивних змагань, до яких потрібно готуватися і ін..

На додатку В показані обсяги видів підготовки юних футболістів в процентах (%), в макроциклі річного тренування.

Додаток Б.

План-схема річного циклу підготовки для учнів 14-15 р. шкільної секції з футболу

(І рік навчання), год.

№	Розділ підготовки	Місяць											Усього за рік
		січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень Липень Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень		
1.	Теоретичні заняття	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	6	
2.	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	9	
3.	Спеціальна фізична підготовка	1	2	2	1	1	-	1	2	2	1	13	
4.	Технічна підготовка	2	4	5	4	5	-	3	4	5	5	37	
5.	Тактична підготовка	1	2	1	1	-	-	1	2	1	-	9	
6.	Нормативи технічної та фізичної підготовки	1	-	-	-	1	-	1	-	-	-	3	
7.	Інструкторська та суддівська підготовка	-	-	-	1	1	-	-	-	-	1	3	
8.	Товариські ігри	1,0	1,3	2,0	2,0	1,0	-	2,0	0,4	2,0	1,0	19	
	Усього	7	14	11	11	10	-	10	14	11	10	98	

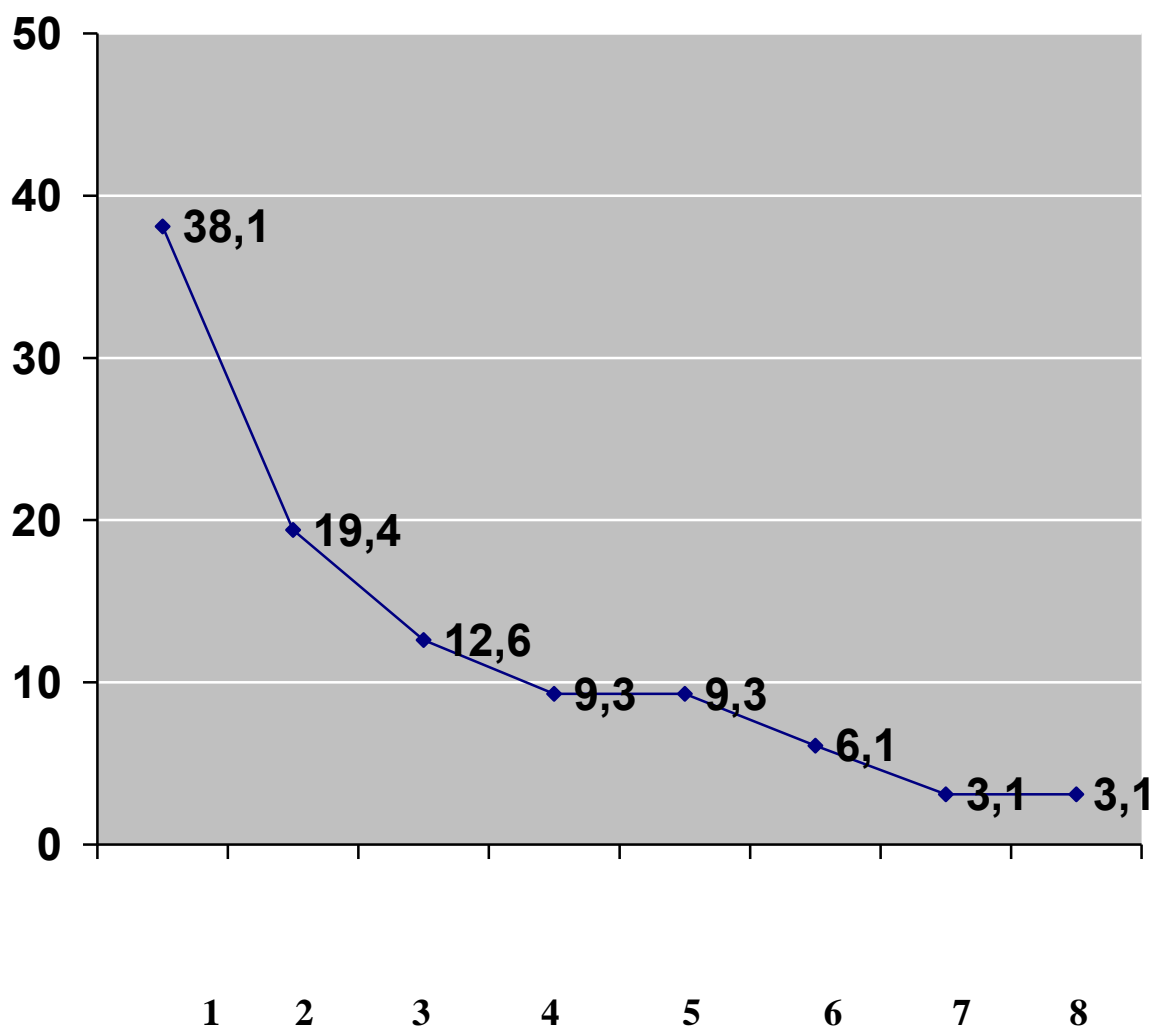


Рисунок 1. Обсяги видів підготовки юних футболістів у відсотках (%), в макроциклі річного тренування.

1. Технічна підготовка – 38,1%
2. Товариські зустрічі та змагання – 19,4%
3. Спеціальна фізична підготовка – 12,6%
4. Загальна фізична підготовка – 9,3%
5. Тактична підготовка – 9,3%
6. Теоретична підготовка – 6,1%
7. Контрольні нормативи – 3,1%
8. Інструкторська та суддівська практика – 3,1%