

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ  
КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЗАНЯТЬ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу, групи 411  
спеціальності:  
014. Середня освіта (фізична культура)  
освітньо-професійна програма:  
«Середня освіта (фізична культура)»  
Бондарь Андрій  
Керівник: доцент Голяка С.К.  
Рецензент: доцента Кольцова О.С.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 Загальні закономірності розвитку фізичних якостей юних футболістів.....</b>	<b>6</b>
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 7-10 років та їх ролі у формуванні рухових вмінь та навичок.....	6
1.2. Фізичні якостей та вікові особливості їх розвитку .....	10
1.3. Аналіз методичних підходів розвитку фізичних якостей засобами футболу.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методики дослідження.....</b>	<b>20</b>
2.1. Організація дослідження.....	20
2.2. Методики визначення фізичної підготовленості.....	20
<b>РОЗДІЛ 3. Результати визначення рівня розвитку фізичних якостей юних футболістів .....</b>	<b>22</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>29</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>30</b>
Додаток А. Опис методики визначення рівня розвитку фізичних якостей.....	34

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Становлення особистості людини, особливо суттєво, відбувається вже у молодшому шкільному віці. В цей час відбувається створення основ гармонійного розвитку людини, створюється підготовка до повноцінного життя. У цьому віці формується система ціннісних уявлень, і у цій системі одне з найважливіших місць слід відводити соматичному здоров'ю та вихованню. Останніми роками відбувається суттєве відставання фізичного виховання від інших предметів, а це проявляється у структурі підготовленості учнів. Домінуюче місце належить користуванню цифровими інформаційними технологіями, а з іншого боку, для фізичного розвитку приділяється недостатньо уваги, що той малорухливий спосіб життя може загрожувати підростаючому поколінню ще в їх дитячому віці.

Останнім часом до основних і популярних видів рухової активності серед підростаючого покоління є футбол. Ця гра здійснює оздоровчий вплив на організм дітей, широко застосовується в практиці позакласної роботи в закладах освіти. Хоча зважаючи на високу популярність футболу серед дітей, в закладах середньої освіти він ще не в повній мірі використовується як надійний засіб формування здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості або засіб, який би сприяв відволіканню дітям від несприятливого впливу вулиці, чи тривалого проведення часу у різноманітних гаджетах.

Достатній рівень рухової активності, відповідно віку, позитивно може впливати на різнобічність розвитку підростаючого покоління, зокрема розвитку фізичних якостей. Важливе значення належить діяльності різноманітних шкільних спортивних секціях, що слугує додатковим засобом зростання рухової активності, а також збереження здоров'я дітей та підлітків.

Секційні заняття з футболу серед учнів початкових класів є важливою

умовою реалізації в нашій країні системи дитячо-юнацького футболу. Тому, дуже важливим є застосування наряду з уроками фізичної культури додатково ще використовувати функціонування секції з футболу при закладах освіти, і в підсумку дозволить належному фізичному розвитку дітей та підлітків, сприяти підвищенню їх фізичної підготовленості.

**Метою роботи** є дослідження рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів, які займаються у шкільній секції з футболу.

**Завдання роботи:**

1. Опрацювати літературні джерела з проблематики вивчення розвитку фізичних якостей та вікового фізичного розвитку учнів початкових класів, ролі занять футболом на їх рівень фізичної підготовленості.

2. Підібрати адекватні методики для визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів початкових класів, які відвідують шкільну секцію з футболу.

3. Дослідити рівень фізичної підготовленості учнів початкових класів, які займаються в футбольній секції та учнів контрольної групи на різних етапах обстеження.

**Об'єкт дослідження** - фізична підготовленість учнів початкових класів.

**Предмет дослідження** – розвиток фізичних якостей учнів початкових класів, які займаються у шкільній секції з футболу.

**Методи дослідження:** аналіз наукових, навчально-методичних джерел літератури, аналіз синтез, узагальнення, порівняння, методики визначення рівня розвитку фізичних здібностей, методики математичної статистики.

**Практичне значення.** Отримані матеріали роботи можуть бути використані у освітньому та навчально-тренувальному процесі учнів початкових класів, які відвідують шкільну секцію з футболу. Можуть бути базою для обґрунтування секційної роботи футболу в закладах освіти, з

метою підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, а також стану здоров'я підростаючого покоління.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 30 сторінках основного машинописного тексту і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (бібліографія налічує 34 джерела).

## РОЗДІЛ 1

### ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

#### **1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 7-10 років та їх ролі у формуванні рухових вмінь та навичок**

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку характеризується різними анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями.

У дітей цього вікового періоду вже інтенсивно розвивається, а також вдосконалюється всі системи організму [1]. Прискорення у зростання та розвитку різних окремих органів, функціональних систем не дуже понижуються при порівнянні з дітьми ще дошкільного віку, хоча залишаються ще досить високими. Слід відмітити, що для дітей молодшого шкільного віку, процесів розвитку їх організму властива нерівномірність та хвилеподібність.

Відмічено, що у окремі вікові періоди спостерігаються свої певні особливості формування організму.

Опорно-руховий апарат може характеризуватися порівняно рівномірним своїм розвитком та ростом, хоча при цьому інтенсивність росту деяких ознак вже можуть суттєво відрізнятися. Показники зросту збільшуються в цей час у відносно більшій мірі, ніж маса тіла дітей [28].

Слід відмітити, що заданими кожен рік дітей молодшого додає до зросту приблизно 4–5 см, маса тіла – 2–3 кг, а тоді окружність грудної клітки (ОКГ) – 1,5–2 см. До віку 10 років у групі хлопчиків і дівчаток темпи приросту спостерігаються майже однаковими. У віковому періоді 8–10 років вже спостерігають суттєвий приріст хребтового стовпа, досить містять менше неорганічних речовин, ніж кістки дорослих, тому легко піддаються деформації.

Як відомо, досконала опорно-рухова функція тісно пов'язана з формуванням склепіння стопи у дітей. Стопа є відносно короткою та

звуженою в частині п'ятки. І закінчується формування склепіння стопи відбувається приблизно у віці 11–12 років.

Суглобово-зв'язковий апарат у цьому віці є майже сформований. Суглоби дітей молодшого шкільного віку дуже рухливі, зв'язковий апарат досить еластичний. М'язова система в них ще досить слабо розвинена: досить тонкі волокна, невелику кількість білка та жирів в них. Співвідношення м'язової маси до всієї маси тіла складає приблизно 1/4.

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається поступове покращення діяльності рухового апарату, його функцій. Із збільшенням м'язової маси покращується й координація рухів, інтенсивно формуються психомоторні функції, точність рухів, висока м'язова працездатність хлопчиків цього віку є більшою, ніж у дівчаток [10].

З подальшим розвитком дитячого організму спостерігається й зростання органів дихання, посилюється їх функція, закінчується формування легневих альвеол, змінюється форма грудної клітки (передня частина опускається донизу). У цьому віковому періоді спостерігається відносна слабкість м'язів, що забезпечують дихальні рухи.

У дітей молодшого шкільного віку виявлено понижену економність дихання. Можна спостерігати значну частоту дихання (20-22 разів за хв), об'єм легенів в дітей 10 років може складати половину об'єму легенів дорослої людини.

В дітей молодшого шкільного віку вже проявляються деякі статеві відмінності розвитку дихальної системи. Середні значення ЖЄЛ, частоти дихання у дівчаток значно менші, ніж у хлопчиків, а показники максимального споживання кисню майже однакові.

Маса серця у дітей молодшого шкільного віку відносно маси тіла буде більшою, ніж в подальші роки. Серцевий м'яз у дітей ще порівняно слабкий, але при цьому постачання кров'ю тканин відбувається швидше ніж у дорослих людей завдяки більшій в них ЧСС (в межах 86–95 уд/хв) та більшій швидкості кровообігу.

Розвиток відділів нервової системи в учнів початкових класів характеризується певною своєю завершеністю, закінчується ріст і морфологічна диференціація нейронів. Функціонування нервової системи характеризується переважанням збудження над процесами внутрішнього гальмування, що призводить до швидкого стомлення, зокрема під час фізичної роботи.

Увага нестійка, легко та швидко спостерігається відволікання на подразник. Невеликий обсяг уваги, досить невисока здатність до концентрації уваги, а це призводить до розвитку нервового стомлення.

Пам'ять та мислення у дітей молодшого шкільного віку властива наочно-образними проявами: діти досить легко запам'ятовують різні зовнішні прояви предметів, а не їх логічну, смислову сторону, запам'ятовування характеризується механічним проявом. Ближче до підліткового віку вони опановують прийоми спеціального запам'ятовування, розучування, відбувається поступовий перехід до абстрактного мислення.

Можна відмітити, що досить швидке зростання структури природних видів рухів, а також здатності засвоювати чітку загальну структуру технічно складних вправ. Діти у цьому віці досить добре диференціюють м'язові відчуття, окремі технічно складні вправи є більш доступними. Функціональний розвиток апарату регуляції рухів випереджає в часі деякі морфологічні перелаштування. Від них будуть залежати позитивні зміни у прояві рухової функції, а це дозволить дітям досягати високих результатів в складних технічно та координаційно видах спорту (гімнастика, акробатика). Спостерігаються етапи досить підвищеної чутливості до величини обсягу та інтенсивності фізичного навантаження (критичні періоди). У період 8-12 років дітей можна навчити практично всім рухам, які вимагають точності та координованості.

Процес навчання руховим діям дітей молодшого віку передбачає дотримання відповідних вікових особливостей використання методичних



прийомів, методів навчання [1, 10, 28].

Зокрема, ефективним методом навчання є показ, діти швидше запам'ятовують показані для них фізичні вправи, ніж ті вправи, про які лише розповіли. Показ має бути досить точним, чітким, безпомилковим та багатократним. Досить важливо, щоб між показом та виконанням вправи не було тривалих пауз, тому що увага дітей в цей час може переключатися на інші об'єкти. Демонструвати показ має здійснювати не лише сам вчитель фізичної культури, але й залучати й інших дітей, саме у яких ця вправа виходить досить добре. Цей вселяє іншим дітям достатню упевненість, вправа виявляється не важкою, доступною та активізує діяльність дітей, прискорює процес освоєння цього руху [34].

Дуже важливо, щоб під час навчання застосувати різні засоби наочності (таблиці, різні малюнки, презентації), вони мають бути досить привабливими, барвистими, цікавими, доступними, мають підвищувати їх пізнавальну активність. Діти, із великим задоволенням виконують вправи, які передбачають певний конкретний результат (перестрибнути, доповзти, перекинути чи потрапити т.і.).

Для досить успішного навчання учні початкових класів необхідно також застосовувати значу кількість вправ, різне їх поєднання, змінювання умови їх виконання, початкові положення та ін. Рухи мають бути емоційними, простими за руховою структурою. Ігровий метод є дуже ефективним і передбачає застосування елементів спортивних і рухливих ігор, спостерігається висока стійкість уваги. Учні початкових класів добре засвоюють навички та уміння, коли заняття носять ігровий характер і при цьому мають певну цільову спрямованість.

Рухливі ігри можна застосовувати на перервах, а також під час спортивних свят, в групах продовженого дня. Змагальний метод сприяє в дітей виникнення емоційному підйому, підвищує інтерес, носить сюжетний характері є важливим. Під час ігрової та змагальної діяльності можна вивчати, повторювати, закріплювати техніку виконання різних

рухових дій, а також розвивати фізичні здібності.

## 1.2. Фізичні якостей та вікові особливості їх розвитку

Під *фізичною якістю сили* розуміється взаємодію процесів організму людини, і дозволяє активно подолати зовнішній опір, а також протидіяти зовнішнім силам. За своєю сутністю сила дії може являти собою результат взаємодії сил тяги м'язів, які утворюються в результаті функціональної активності м'язових структур. Величина прояву силових можливостей залежить від ряду зовнішніх, а саме величини обтяжень, різних зовнішніх умов, розміщення тіла та його ланок у просторі, від внутрішніх факторів таких як функціональний стан м'язів тощо [8, 14, 26].

Розрізняють абсолютну і відносну силу людини. *Абсолютна сила* визначається певним максимальним показником м'язових напружень без урахування маси тіла людини, тоді як *відносна сила* - співвідношенням величини абсолютної сили до маси тіла людини. У осіб, які мають приблизно подібний рівень тренуваності, зростання маси тіла призводить до збільшення їх абсолютної сили, при цьому величина відносної сили буде знижуватися.

Виховання та розвиток фізичної якості сили відбувається через вирішення ряду рухових завдань, до змісту яких входять рухові дії, які вимагають прояв акцентованих м'язових напружень.

Виховання силових можливостей вимагає чіткого диференційованого підходу з врахуванням рівня розвитку домінуючих силових здібностей.

Силові можливості виражаються м'язовими напруженнями, що проявляються в динамічному, а також статичному режимах роботи.

Залежно від змісту рухової дії висока активність м'язу може проявлятися в долаючому, поступливому та утримуючому режимах. Долаючий та поступливий режими слід віднести до динамічної форми м'язового скорочення, тоді як утримуючий режим - до статичної форми м'язового скорочення.

Як відомо, біологічне дозрівання організму дітей обумовлює в інтенсивний розвиток швидко-силових здібностей, і він припадає у хлопчиків у віковому періоді 10-11 років та 14-16 років, тоді як у дівчаток - з 9 до 10 років, а також з 13 до 14 років. Одночасно темпи розвитку великих м'язових груп є нерівномірними і не завжди можуть збігатися. Зокрема, найбільш інтенсивно, у віці 10 років у хлопчиків і у віці 9 років у дівчаток, спостерігається підвищення показників розгиначів тулуба, а вже потім розгиначів стегна та стопи, пізніше згиначів плеча, тулуба і, наприкінці вже згиначів та розгиначів передпліччя, гомілки [18].

Найбільш поширеними методами для розвитку швидко-силових здібностей слід використовувати метод повторного виконання вправи та метод колового тренування.

***Власне силові здібності можуть*** виявлятися, в основному, в умовах ізометричного напруження м'язів, при цьому забезпечуючи утримання всього тіла і його біоланок у просторі, а також збереження заданих поз під час впливу на тіло людину зовнішніх сил, зокрема сили тяжіння.

У віковому розвитку власне силових якостей можна виділити такі сенситивні періоди: у хлопчиків це вік від 9 до 12 років, а також у віці від 14 до 17 років, тоді як у дівчаток у віці від 10 до 12 років, а також у період від 16 до 17 років.

У дидактичному процесі розвиток власне силових якостей може здійснюватися ще й через розвиток швидко-силових здібностей. І дана можливість обгрунтована закономірностями перенесення у розвитку провідних рухових здібностей.

Необхідність розвитку власне силових здібностей під час навчання в закладах освіти обумовлена, в першу чергу, закономірностями виховання правильної постави під час сидіння, ходьби та бігу [16].

Під ***витривалістю*** як фізичною якістю розуміється поєднання психофізіологічних та біоенергетичних функцій організму людини, а це дозволяє досить тривалий час протистояти втомі під час механічної

роботи. Витривалість характеризується певною сукупністю фізичних здібностей, що забезпечують підтримку роботи в різних зонах навантажень, зокрема максимальної, субмаксимальної, великої, а також помірної. І кожній зоні фізичних навантажень властивий свій певний енергетичний профіль, що створює своєрідний комплекс реакцій організму.

Найбільш інтенсивно витривалість саме в максимальній зоні навантажень може розвиватися в середньому шкільному віці.

Витривалість у субмаксимальній зоні фізичних навантажень може характеризуватися високими можливостями анаеробного механізму енергозабезпечення. При цьому максимальна тривалість роботи без зниження потужності, має не перевищувати 2,5-3 хв. Сенситивними періодами для розвитку цієї здібності вважають вік 10-11 років і 15-17 років - у хлопчиків та від 9 до 10 і від 13 до 14 років - у дівчаток.

Витривалість у зоні великих навантажень характеризується високими максимальними можливостями механізмів аеробного енергозабезпечення, тому, максимальними можливостями систем дихання та кровообігу. У випадках фізичних навантажень максимальної, а також субмаксимальної потужності відновлення енергетичних характеристик м'язів відбувається, в основному, під час періоду відновлення, а вже при навантаженні великої потужності переважно під час роботи. Найбільш сприятливими віковими періодами для розвитку даної характеристики витривалості здібності у хлопчиків це вік від 8 до 11 років, а також від 15 до 17 років, тоді як у дівчаток - від 9 до 12 років, а також від 13 до 14 років.

Витривалість в помірній зоні фізичних навантажень характеризується оптимальною взаємодією систем кровообігу та дихання, їх взаємоузгодження зі структурою рухової дії. Найбільшого результату можна спостерігати у хлопчиків у віці 8-11 років та 14-16 років. У дівчаток вікові періоди найбільш інтенсивного розвитку цього виду витривалості простежуються не так чітко, слід можна вважати вік 8-10 років, ще вік 11-

12 років, а також 14-15 років найбільш доречними для педагогічного впливу [2].

Під фізичною якістю *спритності* розуміють взаємодію функцій центрального та периферичного керування руховою системою людини, а це дозволяє визначити біомеханічну структуру дій в залежності від мінливих умов розв'язання рухового завдання. Ця фізична якість виражається через сукупність різних координаційних здібностей, і вони виявляються при умові збереження стійкості тіла та достатньої необхідної амплітуди рухів.

Найбільш ефективним методом виховання спритності є ігровий метод, який може включати додаткові завдання.

Координаційні здібності являють собою різні функціональні можливості певних органів та структур організму, і при цьому взаємодія їх обумовлює узгодження різних елементів руху до єдиної смислової рухової дії. Як відомо, координаційні здібності включають в свою структуру: просторове орієнтування, точність відтворення руху за різними параметрами, зокрема за просторовими, силовими та часовими, містить також статичну та динамічну рівновагу [26].

У дітей молодшого шкільного віку доцільно впливати на розвиток функцій, які забезпечують попередню оцінку часу початку дії. Сенситивними періодами розвитку даної здатності є перебудова руху відповідно із зовнішніми умовами і це вік від 7-8 до 11-12 років, а пізніше також після 14-15 років до 17 років [26, 34].

Точність просторових переміщень в окремих суглобах найбільш повно збільшується у віці 7-12 років. Точність відтворення різних силових параметрів рухової дії найбільш інтенсивно покращується у віці від 8 до 16 років, особливо у дітей 8-10 років. У підлітків, якщо їх порівнювати з дітьми молодшого шкільного віку, висока точність диференціювання м'язових зусиль покращується майже в два рази. Тому сенситивним періодом розвитку рівноваги є вік 7-12 років. До віку 13-14 років

показники стійкості тіла можуть досягати величини, що характерна дорослій людині.

**Гнучкість** визначається як фізична здатність людини яка характеризується здатністю виконувати рухи з необхідною амплітудою. Вона визначається будовою суглоба, а також взаємодією м'язів, які забезпечують рух в ньому.

Пасивна гнучкість може визначатися амплітудою рухів, яка здійснюються під впливом зовнішніх сил (вага партнера, його м'язових зусиль). Активна гнучкість вже може виражатися амплітудою рухів за рахунок власних напружень м'язів.

Виділяють також загальну та спеціальну гнучкість. Перша визначається максимальною амплітудою рухів у великих суглобах, друга - амплітудою рухів, що характерна відповідній техніці рухового дії.

Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом визначають вік від 9 до 10 років, а для активної – це від 10 до 14 років. У групі дівчаток та дівчат показники розвитку гнучкості зазвичай, на 20-30% вище, ніж у їх однолітків хлопчиків та юнаків [34].

Під **швидкістю** розуміється поєднання прояву центральних та периферичних нервових структур рухового апарату людини, які дозволяють змінювати положення тіла та окремих його ланок за досить мінімально короткий час. Вона проявляється через сукупність швидкісних здібностей, зокрема швидкості простих та складних рухових реакцій, швидкості поодинокого руху, а також частоти рухів (тобто темп рухів). Багато різних здібностей, які характеризують швидкість, можуть входити складовими частинами в інші різні фізичні якості, особливо до спритності [13].

Інтенсивне вдосконалення функцій, які забезпечують швидке реагування, спостерігається в період 7-8 років, а також 11-12 років. У віці 14-15 років інтенсивність розвитку та вдосконалення цієї функції суттєво сповільнюється.

В залежності від того, що рухові реакції є сенсомоторні реакції, то вони є специфічними компонентами прояву координаційних здібностей. Важливе значення ці реакції набувають у просторовому орієнтуванні, а також точності відтворення часових параметрів дії.

Вікова динаміка частоти рухів залежить від характеру рухів, зокрема біг, стрибки на місці, постукування кистю тощо), а також розмірів тіла та його ланок. Сенситивними періодами є у хлопчиків вік 12-13 років, тоді як у дівчаток - 11-12 років. Дані вікові періоди попереджують ростовий стрибок, під час якого в школярів відбувається інтенсивна зміна ваго-зростових показників. У молодшому шкільному віці для того щоб, розвивати частоту рухів застосовуються різноманітні засоби, які передбачають швидкі короткочасні переміщення та дрібні локальні рухи. Основним методом розвитку частоти рухів застосовується повторення вправ, під час яких акцент припадає на швидкість виконання, особливо в умовах проведення рухливих та спортивних ігор [9].

### **1.3. Аналіз методичних підходів розвитку фізичних якостей засобами футболу**

Розглянемо, якими певними потенційними можливостями для розвитку фізичних якостей відіграють тренувальні заняття з футболу.

Дії футболіста під час матчу характеризуються переважно динамічним характером, при цьому інтенсивність рухів може змінюватися від помірної до максимальної. Ці обставини висувають досить високі вимоги до фізичної підготовки юних футболістів.

Навчання складної техніки гри в футбол ґрунтується на набутих під час початкової школи найпростішими навичками поведіння з м'ячем. За своїм впливом, як відомо, спортивні ігри вважаються найбільш комплексним та універсальним засобом розвитку фізичних якостей школярів [17].

В якості основного засобу підготовки застосовуються фізичні вправи,

тобто рухові дії, які підбираються та використовуються за певною методикою для реалізації ряду поставлених завдань. Таким чином, комплексний характер гри в футбол може обумовлювати й комплексність методики проведення тренувань, і включає в себе різні аспекти тактико-технічної, а також фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка юних футболістів базується на загальній фізичній підготовці. І вона спрямована на розвиток таких рухових якостей, як швидкості, сили, а також спритності. Вправи, які застосовуються в ході здійснення спеціальної фізичної підготовки, можуть максимально імітувати характер рухів під час футболу. Достатня фізична підготовка створює ті необхідні передумови для виконання необхідних тактико-технічних завдань під час самої гри. Основу технічного тренування становить робота з м'ячем. І тому викладач може організовувати різні форми занять [4, 12].

Важливою обов'язковою умовою для оволодіння елементами техніки гри в футбол є розвиток в юних вихованців «відчуття м'яча». Це та якість, яка розвивається в результаті різних фізичних та технічних вправ з м'ячем. І подібні елементи тренування мають важливе значення під час навчання дітей та підлітків. До того ж, можна використовувати різні групові вправи з декількома м'ячами; застосовувати комплексні вправи, які включають технічні та тактичні елементи; застосування технічних, ігрових форм тренування (наприклад, біг, естафети тощо) [5, 24].

Вивчення футбольної техніки рекомендують здійснювати за наступними етапами:

1. Навчання основним прийомам поводження з м'ячем на місці, а також в русі при полегшених умовах з урахуванням основних тактичних правил;

2. Навчання техніці за допомогою застосування комплексних вправ та різних ігрових форм з певними фізичними навантаженнями при умовах, максимально наближених до ігрових.



Число фізичних вправ, які застосовуються при підготовці дуже велике.

Зміст фізичних вправ складають дії, що визначають основні процеси, які відбуваються в організмі при виконанні вправи. Кожна конкретна фізична вправа здійснює комплексний вплив на організм школяра, надає можливість вирішенню ряду завдань зі спортивної підготовки юних футболістів.

Різні фізичні вправи підбираються та використовуються за їх переважаючого впливу.

Виходячи з особливостей футболу, а також завдань підготовки, всі різні основні засоби поділяють на специфічні, тобто вправи з м'ячем та неспецифічні, тобто вправи без м'яча.

Різні специфічні вправи, які застосовуються під час тренування, можуть складатися з двох груп, а саме змагальні та спеціальні.

Змагальні вправи являють собою сукупність рухових дій, що становлять предмет гри та виконуються в чіткій відповідності з правилами змагань. Для них характерний комплексний прояв основних фізичних якостей, застосування повної сукупності різних технічних прийомів в умовах безперервної та раптової зміни тактичної ситуації [6, 7, 25].

Спеціальними вправами є ті рухові дії, які складаються з елементів різних змагальних вправ та їх варіацій. Вони призначені для техніко-тактичного вдосконалення та розвитку спеціальних фізичних якостей.

До спеціальних вправ слід віднести: індивідуальні та групові вправи із застосуванням м'яча (тобто удари, зупинки, ведення, різні взаємодії в парах, трійках тощо), ігрові вправи («квадрати», тримання м'яча тощо). Перевага спеціальних вправ розкривається в тому, що вони надають можливість дозувати різноманітний вплив більш цілеспрямовано та ефективно, ніж ті ж змагальні.

До неспецифічних вправ слід віднести дві групи, а саме загальнопідготовчі вправи, о характеризують собою рухові дії, які є переважно

способом здійснення загальної підготовки тих, хто тренується. За їх допомогою здійснюється всебічний процес фізичного виховання, і вони вибірково впливають на розвиток основних фізичних якостей, покращують координаційні та рухові здібності. Вправи для здійснення загальної підготовки можна використовувати також як засіб активного відпочинку та відновлення. Ці вправи можуть сприяти збереженню досить високого рівня фізичної та психічної працездатності, а також при відсутності можливостей використання спеціальних засобів в умовах, які склалися (тобто кліматичні чинники, травми тощо);

Друга група - це спеціально-підготовчі вправи, тобто рухові дії, які мають істотну схожість зі спеціальними вправами за формою, структурою та характером прояву фізичних та психічних якостей.

Перераховані види ігрових вправ, які виконуються в індивідуальному порядку, в групах, або в командах, рухливі ігри та тренування з м'ячем надають суттєві можливості для розвитку у школярів таких координаційних здібностей, зокрема таких як орієнтація в просторі; швидкість реакції та перебудова рухових дій; точність при диференціюванні та оцінці просторових, тимчасових та силових параметрів рухів; узгодження окремих рухів з метою досягнення мети комбінації [21, 24, 29, 33].

Таким чином, методики шкільного навчання техніці футболу сприяють розвитку у дитини таких фізичних якостей, як сила, швидкість, спритність, витривалість тощо.

### **Висновки до 1 розділу**

Під час тренувального процесу при функціонування шкільної секції з футболу для того, щоб вдосконалення їхню техніко-тактичну майстерність, у футболістів слід належну увагу приділяти розвитку рухових якостей в процесі здійснення фізичної підготовки, зокрема розвитку сили, швидкості (швидкісно-силові якості), витривалості, а також спритності, гнучкості, та

координаційних здібностей.

Для того, щоб зростала ефективність впровадження секційної роботи з футболу в загальних закладах освіти має бути система, яка б визначала вибирання та підготовку місць для проведення занять, сприяла б матеріальному забезпеченню, допомагала розробці структури занять, підбирати необхідні методи для навчання, якісного планування цієї роботи, розроблення необхідних методичних рекомендацій тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Сергіївської загальноосвітньої школи Генічеського району Херсонської області. У дослідженні прийняли участь 26 учнів віком 8-10 років. Нами були сформовані експериментальна група з юних футболістів, які відвідували секцію футболу (14 хлопців), друга - контрольна (12 хлопців), вони не займалися в жодній секції і були віднесені до основної групи на уроках фізичної культури.

Рівень розвитку фізичних якостей юних футболістів та хлопців контрольної групи, проводили двічі: на початку формування секції у вересні 2020 року, і друге обстеження у березні 2021 року.

Визначення рівня розвитку фізичних якостей ми визначалися за тестами: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (силові якості); стрибок у довжину з місця (дозволяє визначити швидкісно-силові якості); біг на 30 м (швидкісні якості); біг на 500 м (витривалість); нахил тулуба вперед сидячи (гнучкість) та човниковий біг 4×9 м (спритність).

Запропоновані тести досить широко апробовані навчальних закладах для визначення рівня фізичної підготовленості [2, 10, 19, 23].

Перед дослідженням з кожним учнем проводилось ознайомлення з тестами з визначення фізичної підготовленості та врахування їх самопочуття і бажання виконувати тестування.

Учні секції з футболу тренувалися тричі на тиждень протягом 2 годин на кожному занятті.

#### 2.2. Методики визначення фізичної підготовленості

Дослідження рівня розвитку фізичних якостей учнів, які займаються в секції футболу та контрольної групи учнів ми здійснювали застосовуючи загальноприйнятих тестів (Сергієнко Л.П. *Тестування рухових здібностей*

школярів. – К.: Олімпійська література, 2007)[23]

Розвиток силових якостей за допомогою тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»; розвиток швидко-силових якостей за допомогою тесту «Стрибок в довжину з місця»; розвиток швидкісних якостей за допомогою тесту «Біг на 30 м»; розвиток гнучкості за допомогою тесту «Нахил тулуба вперед сидячи»; розвиток спритності за допомогою тесту «Човниковий біг 4×9 м». Повний опис характеристик методик дослідження рівня розвитку фізичних якостей представлено у додатку А.

Отриманий в процесі дослідження фактичний матеріал слід обов'язково необхідно опрацювати загальноприйнятими методами математико-статистичної обробки, зокрема розглянути:

1.  $M$  – значення окремого параметру (загальна сума показників, вірних відповідей, помилок, абсолютні значення показників функцій, що визначаються);

2.  $M_{\text{сер}}$  – середнє арифметичне значення, яке розраховується за допомогою формули:

$$M_{\text{сер}} = \frac{M_1 + \dots + M_n}{n}, \quad (1)$$

де  $n$  – кількість отриманих у експерименті значень .

Кожна величина  $M$  – повинна бути надана зі своєю помилкою  $m \pm$ .

### РОЗДІЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Отримані результати визначення фізичної підготовленості 8-10 річних учнів нами представлено у таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1.**

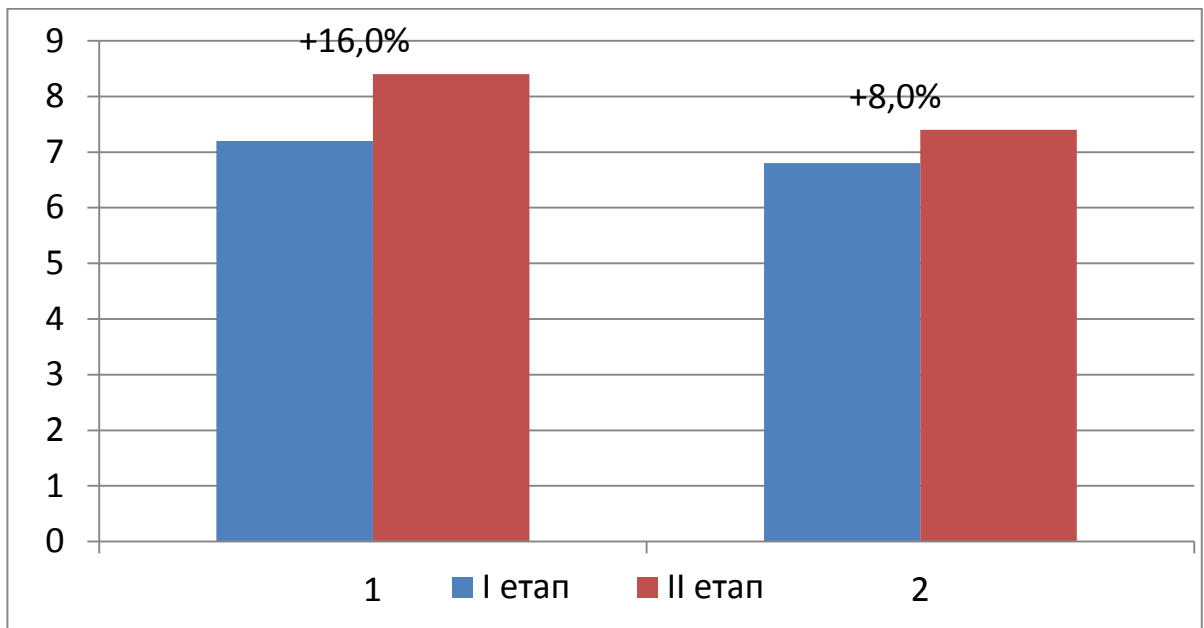
### Показники розвитку фізичних якостей дітей на I та II етапах обстеження

Групи	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)			Стрибок в довжину з місця (см)			Біг на 30 метрів (с)		
	I етап	II етап	%	I етап	II етап	%	I етап	II етап	%
ЕГ	7,2	8,4	16,0	148,2	160,4	8,0	5,8	5,5	6,0
КГ	6,8	7,4	8,0	150,6	159,2	5,0	5,9	5,8	2,0
	Біг на 500 м (с)			Нахили тулуба вперед сидячи (см)			Човниковий біг 4×9 м (с)		
	I етап	II етап	%	I етап	II етап	%	I етап	II етап	%
ЕГ	142,4	134,2	6,0	5,2	5,8	11,0	12,4	11,2	10,0
КГ	145,2	144,1	1,0	4,4	4,2	-5,0	12,6	12,3	3,0

*Примітка: ЕГ- діти експериментальної групи, які займаються в секції футболу; КГ – контрольна група, спортивні секції не відвідували*

З отриманих результатів дослідження силової підготовленості, що визначали за допомогою тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у групах обстежуваних видно, що у юних футболістів видно та контрольної групи хлопчиків на першому етапі спостерігаються відносно однакові показники, зокрема середній показник виконання цієї вправи у футболістів становив 7,2 рази, тоді як в хлопчиків контрольної групи 6,8 рази. За період функціонування шкільної секції з футболу відбулися зміни у фізичній підготовленості футболістів 8-10 років. Так, показник здійснення тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» підвищився на 16,0% до показника, в середньому, 8,4 рази. У контрольній групі дітей також

показник виконання цієї вправи покращився, але на відносно менші величини: на другому етапі середній показник становив 7,4 рази, приріст становив 8,0%. Тобто можна стверджувати, що систематичні заняття в секції з футболу більш кількісно посприяв розвитку силових якостей в юних футболістів, ніж хлопчиків контрольної групи, які займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури (Табл.3.1).



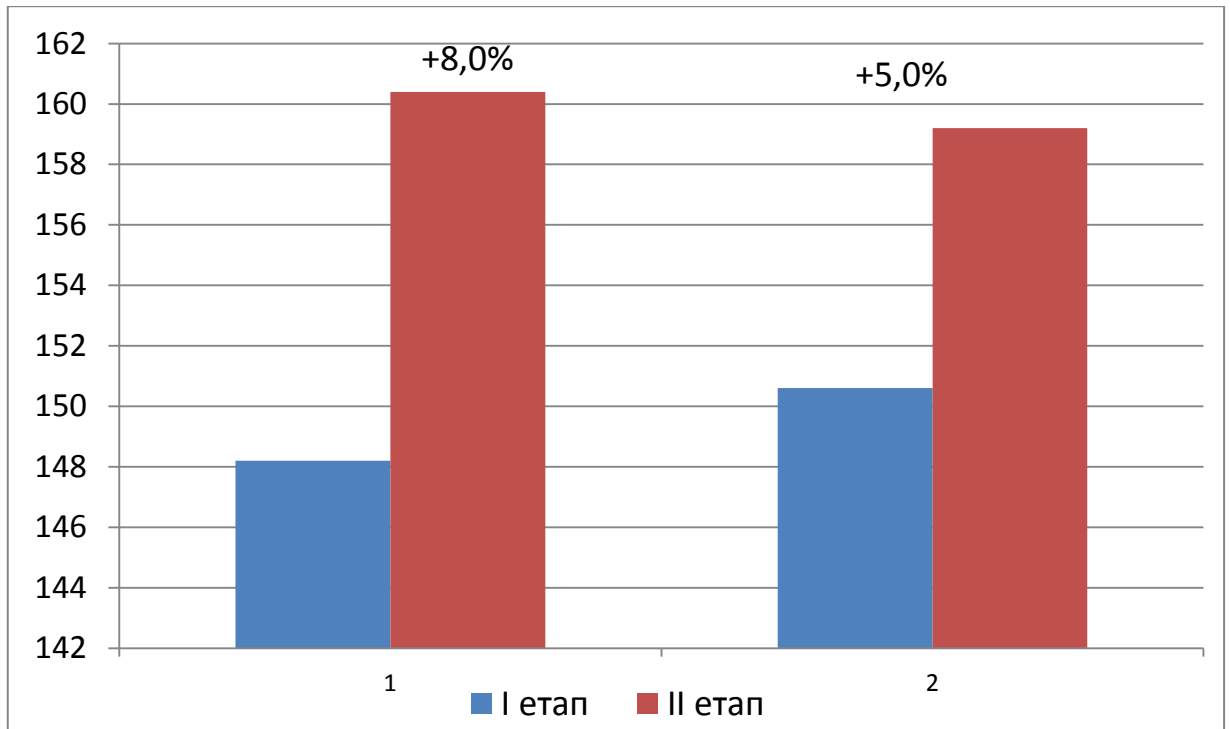
**Рис. 3.1. Середні показники виконання тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»: 1 – футболісти; 2 – контрольна група**

Рівень розвитку швидко-силових якостей в юних футболістів та хлопчиків контрольної групи ми вивчали за загальноприйнятим тестом «Стрибок в довжину з місця».

Результати представлені у таблиці 3.1. З даних цієї таблиці можна побачити та відмітити, що вже під час I етапу обстеження нами виявлено відносно вищі показники в хлопчиків контрольної групи, при цьому середній показник становив 150,6 см. Середній показник футболістів 8-10 років становив 148,2 см. В цілому слід відмітити, що середні показники виконання цього тесту знаходяться в межах встановлених нормативів з фізичної підготовленості для дітей цього вікового діапазону.

На другому етапі обстеження після 6-ти місяців функціонування

футбольної секції в школі рівень швидкісно-силової підготовленості дітей підвищився. Середні показники стрибка в довжину вже виявилися дещо вищими у групі юних футболістів, хоч і не суттєво. Так, середній показник стрибка в довжину з місця за період між двома групі юних футболістів обстеженнями у покращився на 8,0% до показника 160,4 см. Середній показник у хлопчиків контрольної групи становив 159,2 см, що на 5,0% краще, ніж пі час першого етапу обстеження.



**Рис. 3.2.** Середні показники виконання тесту «Стрибок в довжину з місця»: 1 – футболісти; 2 – контрольна група

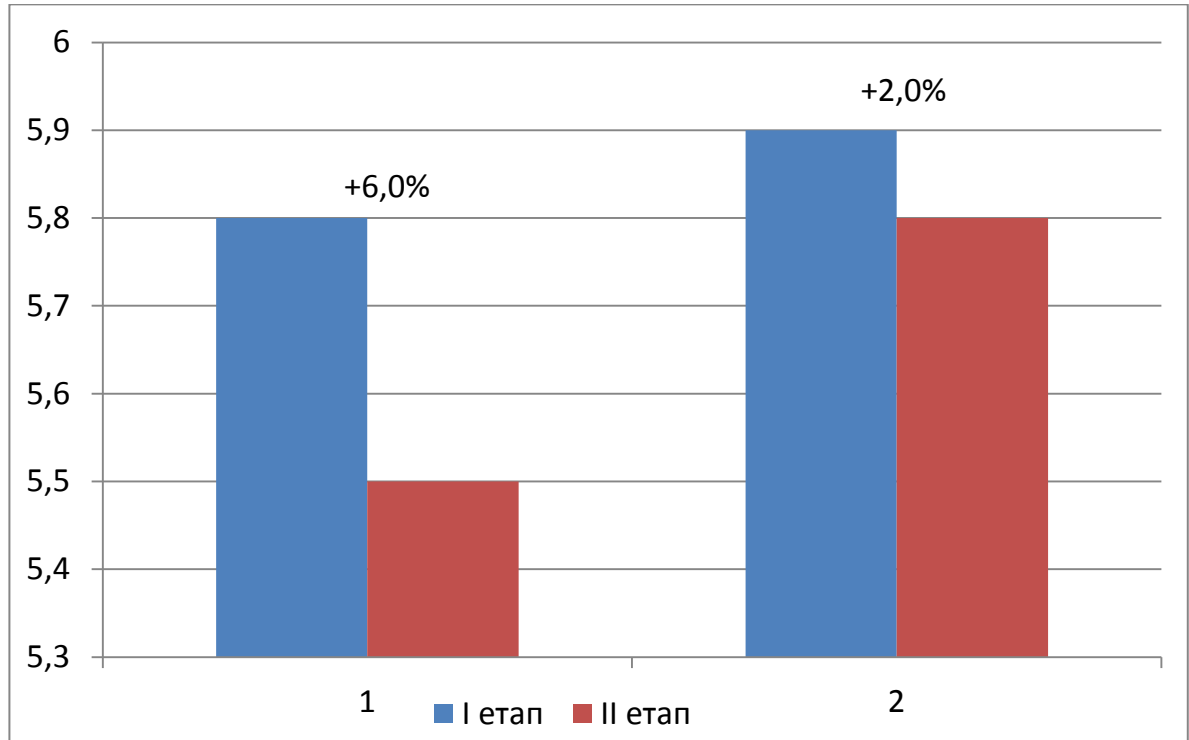
Швидкісні якості та їх розвиток у юних футболістів, а також у контрольній групі хлопчиків ми вивчали за виконанням тесту «Біг на 30 м». Дані представлені у таблиці 3.1.

На I етапі дослідження середньостатистичний показник бігу на 30 м в учнів, які займалися у шкільній футбольній секції становив 5,8 с, а під час II етапу обстеження 5,5 с. Приріст показника становив 6,0%. У контрольній групі хлопчиків середній показник бігу на 30 м також під час другого етапу також виявився кращим, ніж під час першого етапу обстеження. Так, середні показники становили: I етап – 5,9 с, II етап – 5,8 с, з приростом



2,0%.

В цілому можна відмітити, що систематичні відвідування футбольної секції посприяли більш ефективному розвитку швидкісних якостей у юних футболістів порівняно з їх однолітками, які крім уроків фізичної культури іншими фізичними вправами у вигляді секційних занять не займалися.

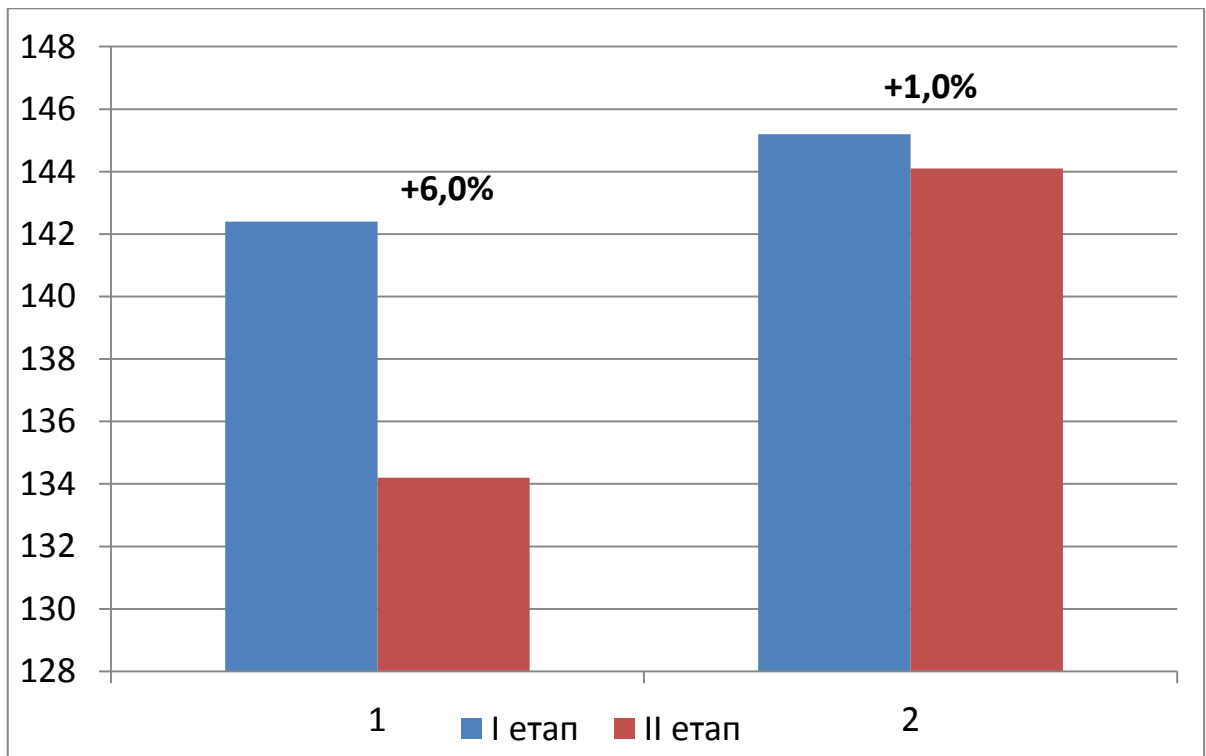


**Рис. 3.3. Показники бігу на 30 м у футболістів (1) та хлопчиків контрольної групи (2)**

У своїй роботі для більш повної характеристики фізичної підготовленості вивчали також у групах обстежуваних рівень витривалості, гнучкості та спритності.

Дані тестування витривалості, що вивчали за допомогою бігу на 500 м) представлені у таблиці 3.1.

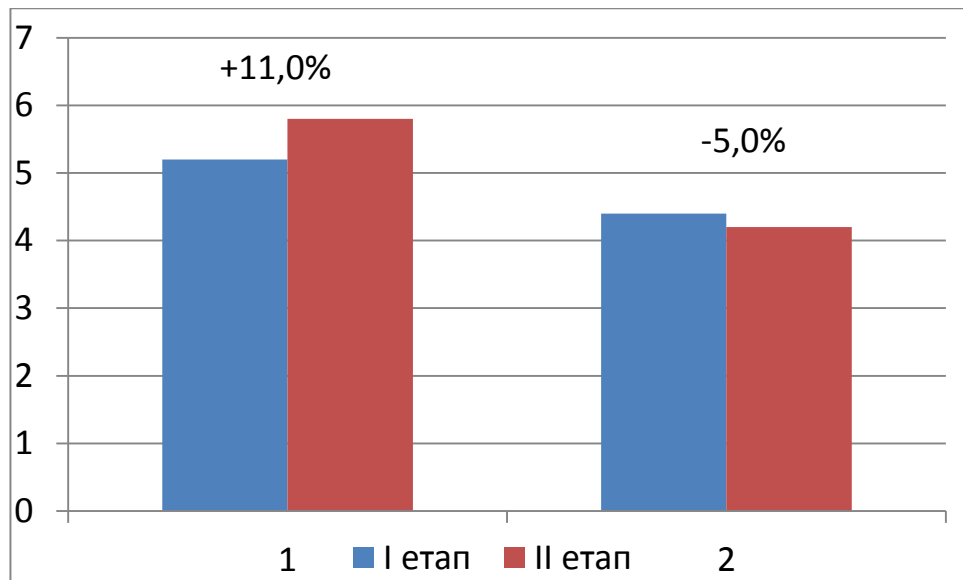
В юних футболістів середні показники витривалості виявилися вищими, ніж в учнів, які окрім уроків фізичної культури жодної спортивної секції не відвідували. Середні показники у бігу на 500 м виявилися у групі юних футболістів на рівні 142,4 с, тоді як в хлопчиків контрольної групи виявився дещо нижчий результат – 145,2 с.



**Рис. 3.4. Показники бігу на 500 м у футболістів (1) та хлопчиків контрольної групи (2)**

Під час другого етапу обстеження відбулися зміни у показниках розвитку витривалості в обох групах обстеження. Так, у групі 8-10 річних футболістів середній показник бігу на 500 м становив 134,2 с, що на 6,0 краще, ніж під час першого етапу обстеження. У контрольній групі середній показник становив 144,1 с, приріст становив 1,0%. **За 6 місяців існування шкільної секції з футболу нами спостерігаються зміни** у середніх показниках бігу на 500 м у юних футболістів, а також в учнів контрольної групи. В цілому слід зазначити, що за абсолютним показником бігу на 500 м юні футболісти 8-10 років за цим показником ще біль кращі мають результати, ніж їх однолітки.

Далі розглянемо результати виконання тесту «Нахил тулуба вперед сидячи». Дані проходження цього тесту представлені у табл. 3.1. та на рис. 3.5.



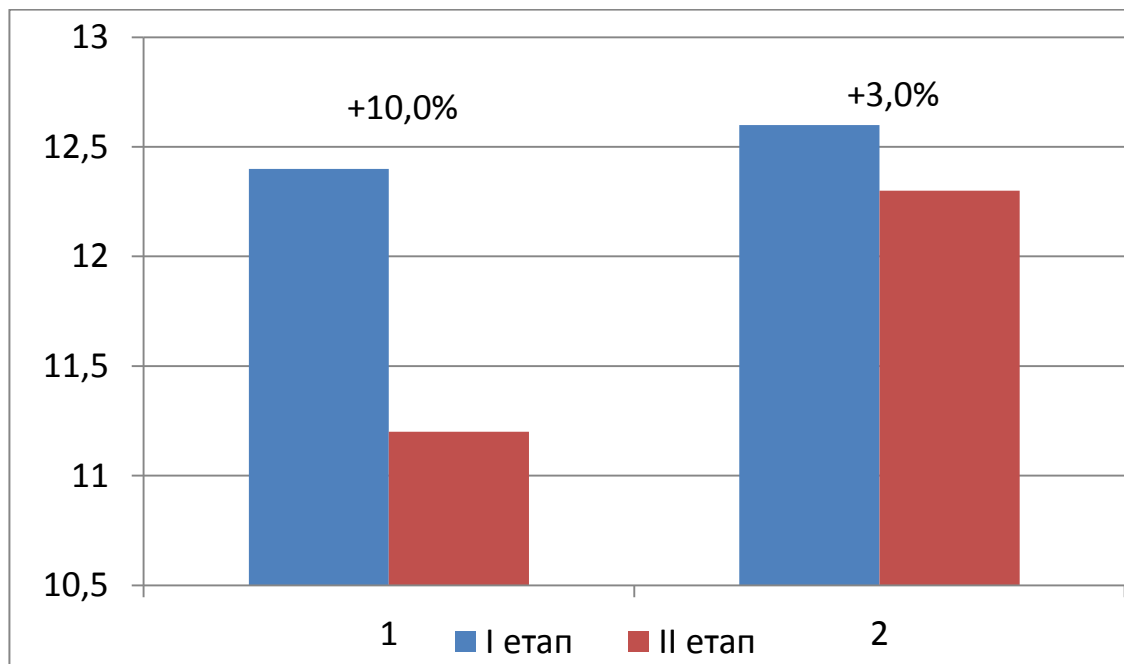
**Рис. 3.5. Показники виконання вправи «Нахил тулуба вперед сидячи» у обстежуваних: 1 – футболісти; 2 – контрольна група**

А початку дослідження, коли були сформовані групи ми провели обстеження і виявилось, що середній показник нахилу тулуба вперед сидячи становив у футболістів 8-10 років 5,2 см, а у хлопчиків цього віку контрольної групи середній показник становив 4,4 см. На другому етапі обстеження після функціонування шести місяців футбольної секції при школі виявлено, що середній показник нахилу тулуба вперед у юних футболістів становив 5,8 см, приріст при цьому склав 11,0%. Слід також відмітити, що середній показник хлопчиків контрольної групи, навпаки за час між обома обстеження погіршився на 5,0%, і становив в середньому 4,2 см. Для більшої наочності отримані дані представлені у табл. 3.1. та на рис. 3.5.

Останній тест за допомогою якого ми вивчали рівень фізичної підготовленості дітей 8-10 років, як юних футболістів, так і хлопчиків контрольної групи - це загальноприйнятий тест «Човниковий біг 4×9 м».

Під час I етапу обстеження середній показник виконання цього тесту у юних футболістів становив на рівні 12,4 с, тоді як в хлопчиків контрольної групи цей показник 12,6с, що є дещо гіршим.

Після періоду дії нашої футбольної секції при школі ми відмічаємо зміни у середніх показниках з розвитку рухових якостей. Дані представлені у таблиці 3.1. У групі юних футболістів 8-10 років показник виконання тесту «Човниковий біг 4×9 м» підвищився на 10,0 %, тоді як в хлопчиків контрольної групи лише на 3,0%. Середній показник на другому етапі обстеження у групі футболістів 8-10 років становив в середньому 11,2 с, а у контрольній групі хлопчиків - 12,3 с.



**Рис 3.6. Показники човникового бігу 4×9 м футболістів (1) та учнів контрольної групи (2)**

Таким чином можемо зробити узагальнення, що систематичні заняття у шкільній секції з футболу сприяє більш якісному та кількісному розвитку фізичних якостей дітей 8-10 років.

## ВИСНОВКИ

1. Під час тренувального процесу при функціонування шкільної секції з футболу для того, щоб вдосконалення їхню техніко-тактичну майстерність, у футболістів слід належну увагу приділяти розвитку рухових якостей в процесі здійснення фізичної підготовки, зокрема розвитку сили, швидкості (швидкісно-силові якості), витривалості, а також спритності, гнучкості, та координаційних здібностей.

Для того, щоб зростала ефективність впровадження секційної роботи з футболу в загальних закладах освіти має бути система, яка б визначала вибирання та підготовку місць для проведення занять, сприяла б матеріальному забезпеченню, допомагала розробці структури занять, підбирати необхідні методи для навчання, якісного планування цієї роботи, розроблення необхідних методичних рекомендацій тощо.

2. Для оцінки вивчення розвитку фізичних якостей учнів 8-10 років, які займаються у секції з футболу слід застосовувати загальноприйняті методики, зокрема розвитку силових (тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи»), швидкісно-силових (тест «стрибок в довжину з місця»), розвитку швидкісних якостей (тест «біг на 30 м»), загальної витривалості (тест «біг на 500 м»), гнучкості (тест «нахил тулуба вперед») та спритності (тест «човниковий біг 4×9м»).

3. Виявлено, що на I етапі обстеження у відносно вищими показниками розвитку фізичних якостей характеризувалися юні футболісти 8-10 років, крім швидкісно-силових якостей, де вищий середній показник був виявлений у хлопчиків контрольної групи.

З'ясовано, що під час II етапу дослідження спостерігається приріст всіх показників, у обох групах, крім показника розвитку гнучкості (-5,0%) в учнів контрольної групи, де спостерігалось погіршення показника під час II етапу обстеження. Приріст показників розвитку фізичних якостей в юних футболістів 8-10 років становив в межах 6,0-16%.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О.Ю. Особливості вікової динаміки фізичного розвитку основних фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку / О.Ю. Ажиппо, Т.І. Дорофєєва, В.С. Лабунець // Теорія та методика фізичного виховання. – №8. – 2010. – С. 31-34.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
3. Архипов О.А. Визначення автентичності рухових тестів у фізичному вихованні молодших школярів / О.А. Архипов, С.О. Архипов, О.В. Омельчук, В.П. Краснов, І.І. Половников // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). -2019. - Вип 9(117)19. - С. 27-33.
4. Білоконь В.К. Фізична підготовленість футболістів різного віку на різних етапах планування навчально–тренувального процесу / В.К.Білоконь // Наук. часопис НПУ ім.. М.П. Драгоманова – Вип. 10 (80) 2016. –С.16.-19. – Режим доступу: [file:///C:/Users/One/Downloads/Nchnpu\\_015\\_2016\\_10\\_6.pdf](file:///C:/Users/One/Downloads/Nchnpu_015_2016_10_6.pdf)
5. Бойченко А. В. Організаційно-методичне та технічне забезпечення секційних занять з футболу учнів середніх класів загальноосвітніх шкіл / А.В.Бойченко, В.І.Мудрик //Інноваційна педагогіка. Науковий журнал Випуск 9. Т. 2. 2019. – С.16-19.
6. Валькевич О Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13–14 років/ О.Валькевич // Молодіжний науковий вісник. - 2014. – С.105-108.
7. Віхров К. Л.Футбол у школі: навч.- метод. посіб. / К.Л.Віхров, М.Д.Зубалій, Є.В. Столітенко. - Київ: Комбі ЛТД, 2004. - 256 с.
8. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. / Г.А.Єдинак, П.Д.Плахтій,

Ю.П.Яценюк. – Кам'янець-Подільський: КПДУ, 2000. – 306 с.

9. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. - Вінниця: Планер, 2014. - С.31-34.

10. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

11. Куценко О.В. Проблеми розвитку футболу в дітей молодшого шкільного віку /О.В. Куценко //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - Випуск 139, том II, Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт» - Чернігів, 2016. – С. 241-245.

12. Левченчук О. А. Організаційно-методичні аспекти розвитку фізичних якостей учнів гімназій в умовах шкільної секції з футболу / О. А. Левченчук ; наук. керівник к.б.н., доцент С. К. Голяка. – Херсон : ХДУ, 2020. – 49 с.

13. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М.Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

14. Матвеев Л.П. Особливості розвитку рухових якостей у школярів на уроках фізичної культури // Фізична культура в школі. / Л.П.Матвеев. - 1992. - №5. - С.26-28.

15. Мішаровський Р.М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом / Р.М. Мішаровський: автореф. ... к.пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – 21 с.

16. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дисс. на здобуття наук. ступеня док. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н.В. Москаленко. – Київ, 2009. – 42 с.

17. Овчаренко С.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. / С.В.Овчаренко, В.В.Матяш, А.В.Яковенко. - Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с. <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-C2-19.pdf>
18. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 338 с.
19. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/80-96-%D0%BF>
20. Ремзі І.В. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів /І.В. Ремзі, Т.І.Литвяк // Фізична культура, спорт та здоров'я. – 2016. – С.197-200.
21. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
22. Романюк В. П. Розвиток швидкісних якостей футболістів / В. П. Романюк, Є. Л. Романюк, А. М. Ліщук, О. Г. Тесунова // Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – С. 68–73.
23. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л.П.Сергієнко. - К.: Олімпійська література, 2007. – 439 с.
24. Соколова О.В. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку / О.В.Соколова, В.М.Миленко // Вісник Запорізького національного університету. - №1, 2017. – С.91-97.
25. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячоюнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
26. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ.



навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

27. Фалес Й.Г. Науково – методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу / Й.Г. Фалес, А.Г. Васильчук // Наукові записки ТДПУ. Сер.: Педагогіка. – Т., 2003. – №2. – С.18 -22.

28. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

29. Хоркавий Б. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – № 2(78). – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

30. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста / В. В. Чижик, В. П. Романюк. – Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. – 340 с.

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

32. Шамардін В.М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів / В.М. Шамардін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007.– № 1.– С. 87–89.

33. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 1. / Богдан Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 272 с.

## Опис методики визначення рівня розвитку фізичних костей

### ***Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги)***

*«Обладнання.* Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

*Опис проведення тесту.* Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступні опираються на підлогу. За командою «можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

*Результат.* Кількість безпомилкових згинань і розгинань за одну спробу.

*Загальні вказівки та зауваження.* При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зміною руками більш як 3 с., лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання, що виконується з помилками, не зараховується».

### ***Стрибок у довжину з місця***

*«Стрибки у довжину з місця здійснюються на не слизькій рівній поверхні з лінією та мірною лінійкою. Виконується два стрибки, вимірюється краща спроба і її результат фіксується у сантиметрах.*

Довжина стрибка вимірюється від лінії до точки заднього доторкання при приземленні. Стрибок здійснюється у такому порядку: досліджуваний стає переднім краєм взуття до лінії й готується до стрибка, потім підсідає, махає руками назад і різко, виносячи руки вперед та відштовхуючись ногами, стрибає якнайдалі вперед».

### ***Біг 30 метрів***

*«Обладнання.* Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди (по одному на хронометриста). Відміряна 30-метрова дистанція. Стартовий

пістолет (або прапорець). Фінішна позначка».

*«Опис проведення тесту.* За командою “На старт!” учасники тестування стають біля стартової лінії у положенні високого старту (низький старт не використовується). За сигналом стартера діти повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

*Загальні вказівки та зауваження:*

Дозволяється виконати дві спроби. Фіксується кращий результати;

У забігу можуть брати участь двоє і більше дітей, але час кожного фіксується окремо;

Дистанція повинна бути прямою, у доброму стані і розділена на окремі бігові доріжки».

***Нахил тулуба вперед сидячи.***

*«Обладнання.* Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’яти торкалися лінії АБ. Відстань між п’ятами - 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується».

***Човниковий біг 4×9 м*** – використовується для визначення спритності.

*«Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна

бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями. Зажною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5 сантиметрів).

*Опис проведення тестування.* За командою «На старт!», учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

*Загальні вказівки і зауваження.* Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати.

*Результат тестування.* Результатом тесту є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло».