МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

**на тему ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ ФУТБОЛОМ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф-2

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

В.П. Кислий

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Кислому Вадиму Петровичу

1.Тема роботи (проекту): Використання рухливих iгор на заняттях футболом з учнями середного шкiлного вiку

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 14.09.2023 року № 1425-с.

2. Срок подання студенткою роботи 20 листопада 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи. Розроблено методику використання рухливих ігор на заняттях футболом учнів основної школи, яка передбачає реалізацію системи засобів ігрового спрямування, що враховує зміст техніки і тактики цієї спортивної гри і відповідає особливостям розвитку основних фізичних якостей.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Розкрити роль і значення рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку. 2. З’ясувати педагогічні передумови використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи. Розробити методику використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку та експериментально перевірити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 88 сторінок, 3 таблиці, 2 рисунка, 61 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.П., професор |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.П., професор |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання  етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2023 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-жовтень 201 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень-жовтень 2022 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2022-  січень 2023 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2023 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2023 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2023 | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2023 | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.П. Кислий

( підпис )

Керівник роботи (проекту) А. П. Конох

( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер П. Ф. Пиптюк ( (підпис)

ЗМІСТ

|  |
| --- |
| Реферат……………………………………………………………………………6 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів……...7 |
| Вступ…………………………………………………………………………….. 8 |

1 Огляд літератури.................……………….…....................................................11

* 1. Вікові особливості психофізіологічного та фізичного розвитку

учнів середнього шкільного віку……………………….……......…....11

* 1. Характеристика гри у футбол в системі фізичного виховання

школярів ..................................................................................................19

* 1. Педагогічні передумови використання рухливих ігор на

заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку ……….......27

2 Завдання, методи та організація дослідження………………………………. 37

2.1 Завдання дослідження………..………………………………………. 37

[2.2 Методи дослідження](#_Toc528366031) ……………………………………………. 37

[2.3 Організація дослідження](#_Toc528366039)……….……………………………………. 40

3 Результати дослідження……………………………………………………….. 43

3.1. Зміст експериментальної методики ……………………..………...…43

3.2. Аналіз результатів дослідження ………………..……...…………….58

Висновки………………………………………………………………………… 66

Перелік посилань……………..…………………………………………………. 69

Додатки………………………………………………………………………….. 76

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 88 сторінок, 3 таблиці, 2 рисунка, 61 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, що реалізується засобами футболу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку.

Методи дослідження – аналіз наукової та науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; загальнонаукові методи пізнання узагальнення, синтез, аналіз, дедукція; спостереження; тестування; методи математичної статистики.

Експериментально перевірена ефективність розробленої методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку. Відсоток учнів з високим рівнем фізичної й технічної підготовленості в експериментальній групі на 9% більше у порівнянні з контрольною групою. Співвідношення відсотка учнів з середнім рівнем фізичної й технічної підготовленості є приблизно однаковою і складає 61–62% в учнів контрольної та експериментальної групи. Серед учнів експериментальної групи лише 11% характеризуються низьким рівнем фізичної й технічної підготовленості, а у контрольній групі – відповідно 21 %, що майже вдвічі більше. Таким чином, кількісно-якісний аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту підтверджує ефективність розробленої методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи, реалізація якої створює сприятливі умови для максимального наближення учнів середнього шкільного віку до цілей фізичного виховання.

УЧНІ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, РУХЛИВІ ІГРИ, ФУТБОЛ

ABSTRACT

Qualification work – 88 pages, 3 tables, 2 figures, 61 literary sources.

The object of the research is the process of physical education of secondary school students, which is implemented by means of football.

The purpose of the study is to theoretically justify and experimentally verify the methodology of using mobile games in football lessons with middle school students.

Research methods – analysis of scientific and scientific-methodical literature; pedagogical experiment; general scientific methods of cognition, generalization, synthesis, analysis, deduction; observation; testing; methods of mathematical statistics.

The effectiveness of the developed method of using mobile games in football lessons with middle school students was experimentally verified. The percentage of students with a high level of physical and technical fitness in the experimental group is 9% higher than in the control group. The ratio of the percentage of students with an average level of physical and technical preparation is approximately the same and is 61–62% among the students of the control and experimental groups. Among the students of the experimental group, only 11% are characterized by a low level of physical and technical preparation, and in the control group - 21%, which is almost twice as much. Thus, the quantitative and qualitative analysis of the results of the conducted pedagogical experiment confirms the effectiveness of the developed method of using mobile games in football classes with elementary school students, the implementation of which creates favorable conditions for the maximum approach of middle school students to the goals of physical education.

PUPILS OF MIDDLE SCHOOL AGE, MOBILE GAMES, FOOTBALL

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ЗСО – заклад середньої освіти

ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров’я

ЕГ – експериментальна група

ЗФП – загальна фізична підготовка

КГ – контрольна група

РФЗ – рівень фізичного здоров’я

ЦНС – центральна нервова система

Вступ

Актуальність дослідження. Несприятливі соціально-економічні та екологічні чинники, порушення норм здорового способу життя, інтенсифікація сучасної шкільної освіти, суттєві недоліки в організації і методиці фізичного виховання обумовлюють погіршення стану здоров’я, фізичного розвитку й підготовленості дітей та молоді. Одним із шляхів вирішення зазначених проблем та модернізації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах пов’язується з оптимізацією використання можливостей гри у фізичному вихованні школярів.

На сьогодні найулюбленішою та найпоширенішою спортивною грою є футбол. Чемпіонати світу, Європи, Америки, Азії, Африки для національних, молодіжних та юнацьких збірних, численні чемпіонати, першості і кубки клубних команд збирають багатомільйонну глядацьку аудиторію у всіх куточках Земної кулі. Народною грою є футбол і в Україні. Він користується великою любов'ю всього населення, займає провідне місце за масовістю занять й розвивається в усіх регіонах країни і тому став справою загальнодержавної турботи. В Україні прийнята та затверджена Постановою Кабінету міністрів цільова комплексна програма розвитку футболу, в якій передбачено створення оптимальних умов для залучення до занять футболом усіх статевих і вікових груп населення.

Футбол є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу школярів, важливою складовою навчальних програм з фізичного виховання у закладах освіти. Він сприяє всебічному й гармонійному розвитку, моральному і естетичному вихованню дітей та молоді. Використання футболу дозволяє підвищити зацікавленість школярів до систематичної рухової діяльності, впливає на показники їх розумової працездатності, сприяє розвитку різних фізичних якостей та підвищенню працездатності.

Різним аспектам підготовки юних футболістів присвячено чимало наукових праць Л. Айрапетянца, М. Годика, С. Задирана, В. Костюкевича, В. Левіна, Г. Лисенчука, І. Максименко, Г. Монакова, В. Шамардіна та ін. Розвиток рухових здібностей футболістів досліджували В. Бажанов, Є. Скороходов, В. Вижгін та інші науковці. Розробкою інноваційних технологій навчання школярів футболу займалися С. Андреєв, А. Васильчук, Й. Фалес, І. Швиков. Проблему реалізації уроків фізичної культури на матеріалі футболу розробляли К. Віхров, Є. Столітенко, В. Соломонко, О. Соломонко та ін.

У працях фахівців зазначається, що футбол набуває особливої ваги для виховання та оздоровлення підростаючого покоління. Роль і значення футболу визначається ефективністю цієї спортивної гри як універсального засобу для всебічного й гармонійного розвитку особистості, можливостями широкого використання її педагогічного потенціалу для вирішення освітніх, виховних, пізнавально-розвивальних та оздоровчо-розважальних завдань. Водночас, окремі складові методики підготовки юних футболістів розроблені ще недостатньо, відсутні дослідження присвячені удосконаленню цього педагогічного процесу засобами рухливих ігор з учнями середнього шкільного віку (Г. Монаков, В. Суворов, М. Шестаков). На практиці вивчення окремих ігрових прийомів здійснюється непослідовно та безсистемно, має місце форсування проходження навчального матеріалу, що знижує якість оволодіння необхідними вміннями й навичками (В. Левін, В. Шамардін, І. Швиков). В результаті значна частина школярів загальноосвітніх шкіл не засвоює навчальний матеріал з футболу на належному рівні, що приводить до погіршення якості фізичного виховання.

Вчені  Билеєва, М. Бриль, Е. Вільчковський, Е. Геллер, Н. Єфімова, М. Жуков, І. Коротков, В. Наумчук, А. Цьось та інші науковці розглядають рухливі ігри як осмислену діяльність, спрямовану на вирішення конкретних рухових завдань в умовах, що швидко змінюються. Їх характерною особливістю є активні творчі рухові дії, які спрямовані на досягнення визначеної мети гри і мотивовані її сюжетом. При цьому рухливі ігри виступають для школяра знайомим й доступним способом пізнання навколишньої дійсності і мають своє внутрішнє продовження у навчанні та праці.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення якостей та здібностей, реалізацією його істинних сил, з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й оптимізації процесу фізичного виховання учнів, зокрема удосконалення занять футболом засобами рухливих ігор.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, що реалізується засобами футболу.

Предмет дослідження – зміст та методика використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Вікові особливості психофізіологічного та фізичного розвитку

учнів середнього шкільного віку

Підлітковий вік охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років. Його називають перехідним, тому що в цей період відбувається перехід від дитинства до юності у фізичному, психічному та соціальному аспектах. Це період складних анатомо–фізіологічних змін в організмі людини. Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням. У ньому розрізняють три стадії: стадію, що передує статевому дозріванню, стадію статевого дозрівання і стадію статевої зрілості.

В останні десятиліття XX ст. фізичний розвиток підлітків помітно прискорився. Це явище називають акселерацією (лат. – прискорення). Вона виявляється в тому, що характерні для підліткового віку анатомо–фізіологічні зміни в організмі виникають раніше, ніж у попередніх десятиліттях. Дослідники вважають, що акселерацію треба розуміти не лише як прискорення росту й статевого дозрівання, а як зміну темпу розвитку організму, що позначається і на темпі психічного розвитку. Протилежний до акселерації – процес ретардації (значного відставання розвитку дитини від середніх психофізіологічних показників), що може бути наслідком пияцтва, алкоголізму батьків, спадкової хвороби батьків або одного з цих факторів [5, с. 186].

У дітей середнього шкільного віку достатньо швидко розвивається психіка, інтенсифікуються пізнавальні процеси. Навчання залишається основним видом діяльності, проте зазнає значних змін в організації. Воно характеризується довільністю, зростанням активності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів навчання. Удосконалюється сприйняття, яке стає більш плановим, різнобічним, але не досягає ще повного розвитку. На нього впливає не лише характер об'єкта, що сприймається, але й емоційний стан підлітка. Психологічний стан підлітків значною мірою визначається впливом зовнішнього середовища, що підкреслює важливу роль батьків у вихованні дітей. Вплив родини на особистість школяра визначається тим, що сім’я виступає першим колективом, у якому перебуває дитина, а батьки є головним джерелом її суджень про життя та прикладом у всьому. Важливого значення у вихованні дітей підліткового віку набуває й особистість вчителя, що обумовлює високі вимоги до його професійної підготовки [73, с. 29].

На першій стадії розвитку підлітка активізується діяльність щитовидної залози та гіпофізу. Це сприяє посиленню процесів обміну в організмі, а також збудженню нервової системи, яка стає більш чутливою до подразнень, особливо до тих, що виникають в організмі. Кожне психічне хвилювання різко відображається на роботі серця та серцево–судинної системи, у розвитку яких спостерігаються диспропорції. Мускулатура серця і його об'єм збільшуються вдвічі, а діаметр судин залишається малим. Маса тіла збільшується на цей час у 1,5 рази. Серце через порівняно вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до різних ділянок організму, у тому числі і до мозку.

Нервовий апарат, що регулює серцеву діяльність підлітків, не завжди справляється зі своєю функцією, що викликає порушення серцевої діяльності (неправильний ритм, блідість, посиніння губ тощо). Недостатній розвиток кровоносної та м'язової систем сприяє тому, що дитина швидко втомлюється, не може переносити надмірних фізичних навантажень. Тому при їх дозуванні необхідно враховувати особливості фізичного розвитку підлітка [9, с. 206].

У підлітковому віці скелетна система міцнішає, проте вона ще не така, як у дорослих. Окостеніння хребта, грудної клітки, таза ще не закінчилося, тому за несприятливих умов можливі їх викривлення. Неправильна поза під час сидіння за партою або за столом призводить до порушення дихання й кровообігу, зокрема нормального припливу крові до мозку. А це може позначатися на працездатності та навчальній діяльності школяра. Організм підлітка потребує багато кисню, проте його легені розвинені ще недостатньо. Тому, як підкреслює М. Безруких [4], у цьому віці важливо привчати правильно дихати, керувати своїм дихальним апаратом.

Головний мозок підлітків за вагою наближається до ваги мозку дорослої людини. Розвиваються специфічно людські ділянки мозку (лобні, частково скроневі й тім'яні), відбувається внутріклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціаційні зв'язки між різними ділянками. Більш досконалими стають гальмівні процеси, розвивається друга сигнальна система, посилено формуються нові динамічні стереотипи, які стають основою навичок, звичок, рис характеру [19, с. 62].

У дітей середнього шкільного віку інтенсивний розвиток вищої нервової діяльності виявляється у розумовій активності, у зростанні контрольної діяльності кори великих півкуль стосовно підкіркових процесів. Але у вищій нервовій діяльності спостерігаються і деякі суперечності, що проявляються у поведінці підлітків, підвищеній збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді помічається метушливість, крикливість, нестриманість, безконтрольність дій. Нервова система підлітка ще не зовсім готова витримувати сильні, тривалі подразники, часто перебуває під їх впливом у стані загальмованості або сильного збудження.

З віком змінюється інтенсивність основного обміну. До 12–13 років він вищий у хлопців, ніж у дівчат. Після цього періоду ситуація змінюється, і внаслідок швидшого у порівнянні з хлопцями статевого дозрівання, у дівчат інтенсивність основного обміну стає більшою [5, с. 109].

У підлітковому віці динамічно розвивається й м’язова система. Сила м'яза вимірюється максимальним напруженням, яке підліток може розвинути в умовах ізометричного скорочення. М'язова сила значною мірою залежить від анатомічних, механічних, фізіологічних, психічних та інших факторів. У цілому чим більше м'яз містить волокон, чим він товстіший, тим він сильніший. Чим м'яз довший, тим на більшу відстань він може підняти певний тягар. Встановлено, що м'яз площиною поперечника 1 см може виявити силу, що дорівнює 8–10 кг. За твердженням М. Антропової, якби усі м'язи людини скоротилися одночасно, то загальна сила сягала близько 25 т [2]. Сила м'язів різко зростає у 13–15 років.

М'язи людини виконують два види роботи. Перший вид м'язової роботи – рух, тобто переміщення тіла в просторі або частин тіла відносно одна одної – це динамічна робота. Другий вид роботи, яку виконують скелетні м'язи, полягає в утриманні частин тіла у певному положенні. Цим забезпечується відповідна поза тіла і протидія зовнішнім силам, які намагаються цю позу змінити – це статична робота м'язів. Тобто виконуючи таку роботу, м'язи не стають коротшими, а лише напружуються. При статичній роботі м'язи перебувають у тривалому напруженні, але не змінюють свого положення в просторі.

У період статевого дозрівання (12–16 років), одночасно з ростом трубчастих кісток, інтенсивно збільшуються і сухожилля м'язів. М'язи у цей час стають довгими і тонкими, а підлітки мають вигляд довгоногих і довгоруких. Маса м'язів людини за весь період росту збільшується у 35 разів. Якщо у 2–3 роки маса м'язів дитини складає 23% загальної маси її тіла, то в юнацькому віці цей показник суттєво збільшується і становить у хлопців 44,2%. У підлітковому віці ступінь розвитку сили та витривалості м'язів у різних людей неоднакові, оскільки вона залежить від особливостей конституції, статі, професії, віку та інших факторів. Зокрема, сила м'язів у хлопців більша, ніж у дівчат [31, с. 89].

Середній шкільний вік співпадає з початком статевого дозрівання, який триває у дівчат з 12–14 до 17–18 років і у хлопців з 14–15 до 19–20 років. У цей період, особливо на його початку, спостерігається підвищена збудливість нервової системи та її мінливість, що може негативно відбиватися на процесах адаптації до фізичних навантажень і наступному відновленні після них. Тому при організації занять фізичними вправами необхідно використовувати індивідуальний та диференційований підходи. За таких умов фізичні вправи сприятимуть процесу статевого дозрівання та нормалізації загострених реакцій на зовнішні подразники.

Початок процесу статевого дозрівання характеризується підвищенням активності ЦНС, за яким підвищується активність ендокринних залоз. Зростаюча кількість гормонів, що виробляються і виділяються у кров цими залозами, визначає формування всіх ознак і проявів статевого дозрівання. На думку Н. Беляєва, перший фізіологічний етап статевого дозрівання може бути охарактеризований як етап активізації нервовою системою ендокринної системи, другий – як етап реалізації цього процесу на рівні клітин, тканин, органів, що обумовлюється імпульсами, які надходять із ЦНС і опосередковані гормонами [5, с. 62].

У процесі розвитку опорно–рухового апарату підлітків змінюються швидкість і точність виконання рухів. Зростання цих показників значною мірою залежить не стільки від розвитку м'язів, скільки від розвитку центральної нервової системи (зокрема швидкості нервових процесів у моторних ділянках кори великих півкуль). Швидкість рухів характеризується швидкістю одноразового скорочення та швидкістю виконання рухів, що повторюються. Швидкість одноразового скорочення різко зростає у дітей з 4–5 років і в 13–14 років є майже такою як і у дорослої людини. Проте в учнів 6–7–х класів доволі часто спостерігаються значні труднощі під час виконання контрольних навчальних нормативів та вимог шкільної програми.

Для забезпе­чення нормального розвитку кісток у підлітковому віці дуже важливо правильно визначати та регулювати фізичні навантаження. Адже значне фізичне навантаження не сприяє їхньому росту у довжину, а забезпечує збільшення їхньої ширини і щільності, сприяючи відкладенню великої кількості мікроелементів (мінералів, які щодня потребує організм у кількості 100 мг), що збільшує міцність кісток [2, с. 109].

Дозування фізичних навантажень на заняттях з учнями середнього шкільного віку є найбільш складним і зумовлюється характерним для підлітків інтенсивним статевим дозріванням, яке суттєво впливає на рівень їх працездатності. У свою чергу, як зазначає І. Маруненко [33], інтенсивність статевого дозрівання визначається складною взаємодією спадкових і середовищних чинників та є індивідуальною для кожного учня.

Школярі 13–14 років з незначним рівнем статевого дозрівання під час занять фізичною культурою найбільших темпів зростання можуть досягти в розвитку швидкісно–силових якостей, тоді як підлітки, біологічно більш зрілі, у вправах на витривалість. Відповідно планування та реалізація навчально–виховного процесу вимагає від учителя чіткого уявлення про фізичний розвиток і конституційний тип кожного підлітка.

Разом з тим, у роботі з дітьми підліткового віку необхідно враховувати й можливі відхилення, пов'язані з посиленням росту. Вони обумовлені двома основними причинами, перша з яких пов’язана з порушенням спільної роботи окремих органів і систем, а друга визначається дефіцитом різних речо­вин, необхідних для інтенсивного розвитку і росту орга­нізму. Наслідком дії першої є запаморочення, потемніння в очах і навіть непритомність при різкій зміні положення тіла чи при тривалому нерухомому стоянні. Прикладом дії другої причини є порушення постави, які часто спостерігаються у підлітків. Зокрема викривлення хребта та інші хворобливі зміни в організмі, спричинені унаслідок дефіциту мінеральних солей, які потрібні для забезпечення меха­нічної міцності швидко зростаючого кістяка [54, с. 37].

Відповідно до спостережень М. Антропової [2], школярі підліткового віку з низькими показниками фізичного (соматичного) розвитку у значному числі випадків мають недостатню розумову і фізичну працездатність. Особливо часто соматичні зміни настають при виражених проявах акселерації. Явища соматичної акселерації виявляються у всіх вікових групах, але особливо вони помітні у період статевого дозрівання.

Розбіжність прискореного фізичного та раннього статевого розвитку у підлітковому віці з відставанням соціальної зрілості (обмеженість виконання суспільних функцій і повна матеріальна залежність від батьків) створює учням додаткові психологічні і міжособистісні труднощі. Як вказують О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та інші науковці [9], функціональна нестійкість фізіологічних функцій, нерівномірність у розвитку різних психічних якостей (прискорений розвиток інтелектуальних можливостей та відставання у формуванні почуття відповідаль­ності і т.п.) можуть часом проявитися в алогічності вчинку.

У дослідженні Г. Апанасенко [3] зазначається, що в період статевого дозрівання розвиток фізичних якостей характеризується збільшенням рухової здатності у хлопців і дівчат. При цьому в останніх спостерігається плато майже для всіх параметрів фізичного розвитку, що пояснюється підвищенням рівня естрогену – відкладення жиру в організмі та малорухомістю.

Значне збільшення інтенсив­ності приросту сили відзначається ухлопчиків у віці близько 12 років. Це відбувається в наслідок гормональних змін і становлення нервової системи. У дівчат спостерігається більш поступове збільшення рівня силових якостей і відсутність істотного збільшення інтенсивності приросту сили у період статевого дозрівання. Приріст сили у підлітків внаслідок силової підготовки обумовлений головним чином поліпшенням рухової координації, підвищенням активізації рухових одиниць та іншими адаптаційними реакціями нервової системи.

Недосконалість механізмів нейроендокринної регуляції, недостатня ефективність кисневих режимів, відставання показників відносної сили, низькі величини максимального кисневого боргу обмежують обсяг вправ силової і швидкісної витривалості для учнів середнього шкільного віку. У цей період у дітей збільшуються в обсязі легені. Показники дівчат і хлопців різняться не суттєво, оскільки обумовлені насамперед відповідними розмірами тіла. Пік МСК у хлопців припадає на 17–21 рік, у дівчат – на 12–15 років, а потім цей показник поступово знижується. Нижчий показник МСК у підлітковому віці у порівнянні з його максимальними значеннями, обмежує рівень м'язової діяльності, що вимагає прояву витривалості [13, с. 42-43].

Для учнів підліткового віку характерна знижена здатність виконувати роботу анаеробного характеру. Діти не здатні досягти концентрації лактату в м'язах при максимальній інтенсивності навантаження, характерних для дорослих, що свідчить про знижені гліколітичні можливості. Організм підлітків не може досягнути високого коефіцієнта дихального газообміну при максимальному фізичному навантаженні. У дітей при такому ж споживанні кисню, що й у дорослих, утвориться менше СО2, що, у свою чергу, свідчить про більш низьку буферну здатність лактату [9, с. 201].

Розвиток рухових якостей у дітей середнього шкільного віку відбувається нерівномірно і гетерохронно. Кожна якість має свої періоди як прискореного розвитку, так і періоди стабілізації і навіть зниження. На сьогодні науковцями виявлено загальні вікові і статеві закономірності розвитку рухових якостей. У працях К. Віхрова, Г. Монакова, В. Романюка, В. Чижика, Я. Ярощука та інших вчених з’ясовано особливості розвитку рухових здібностей у дітей, які займаються футболом [8; 35; 66 та ін.].

При порівнянні даних формування в дітей і підлітків морфологічних ознак з віковими особливостями розвитку фізичних здібностей простежується така закономірність: зростанню функціональних можливостей, що відбивається на збільшенні показників сили, швидкості, витривалості, передують роки приросту морфологічних ознак. На думку Г. Апанасенко [3], це ще раз підтверджує саморегулюючу функцію організму, який періодично розподіляє енергію росту між всіма його системами.

Відповідно до всієї сукупності чинників та умов життя, діяльності і, зокрема, фізичного виховання процес становлення особистості школяра може мати різний характер – бути всебічним й гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності цього процесу, можна так впливати на його динаміку, щоб надати йому риси, бажані для особистості і суспільства, забезпечити спрямований розвиток життєво важливих фізичних якостей, збільшення функціональних можливостей організму, підвищення загального рівня працездатності та здоров’я [33, с. 193].

Отже, основними аспектами фізичного дозрівання підлітків є скелетна зрілість, поява вторинних статевих ознак та період стрибка в рості, які тісно пов'язані між собою. Підлітковий вік характеризується швидким, нерівномірним ростом і розвитком організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Однак, нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцебитті. У дівчат цей процес починається приблизно на 2 роки раніше, ніж у хлопців і триває протягом 3–4 років. У хлопців тривалість підліткового віку є довшою і становить орієнтовно 4–5 років.

1.2 Характеристика гри у футбол в системі фізичного виховання

школярів

Заняття футболом є важливим засобом зміцнення здоров’я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності підлітків. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено різноманітними ігровими ситуаціями, пов’язаними з динамічними індивідуальними і колективними діями. Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде постійну боротьбу за м’яч з великим фізичним напруженням протягом тривалого часу, застосовуючи різноманітні рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з раптовими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м’ячу, силові прийоми тощо.

Футбол – колективна гра, у якій дві команди з 11 гравців у кожній, грають на полі довжиною 90 – 120метрів та шириною 45 – 90 метрів. Гра має чітку організаційну структуру, тому її розглядають як систему. У футбольному матчі тривалістю 90 хвилин (2 тайми по 45 хвилин з 10–хвилинною перервою між ними) протидіють дві команди. Зусилля кожної з команд спрямовані: з одного боку, забити м'яч у ворота суперника, а з іншого – завадити супернику зробити те саме. Зміст гри передбачає постійний пере­біг різноманітних техніко–тактичних дій (перехід від захисту до атаки та навпаки). Напад і захист називають фазами гри, кож­на з яких рівноцінно важлива [71, с. 28].

Динаміку гри в футбол визначає перебіг фаз(напад–захист), під час яких м'яч контролює одна із команд. Це означає, що стільки ж разів команда має можливість нападати та захищатися. Основні фази поділяються на частини, які називаються ігровими відрізками. Ігрові відрізки *–* це частина ігрових дій, під час яких команди вирішують певні тактичні завдання (підготовка, організація; проведення тазавершення атакуючих дій*,* перехід від нападу до захисту, захист воріт та ін.) [46, с. 41].

Фази та ігрові відрізки складаються з ігрових ситуацій. Ігрова ситуація створюється низкою факторів ігрових моментів, під час яких футболісти повинні розв'язати конкретне завдання. Наприклад, організація контратаки (через) захисника або стрімкий прохід нападаючого по лівому краю межі штрафного майданчика з глибини футбольного поля. Повторення ігрових ситуацій – одна з найхарактерніших закономірностей гри в футбол. Після кожної зупинки у грі виникають ситуації, які називаються «стандартні ігрові ситуації». Фази, ігрові відрізки та ігрові ситуації утворюють категорію ознак, які в цілому відображають об'єктивні закономірності форми та змісту гри в футбол. Постійний перебіг ігрових ситуацій, безперервна боротьба за м'яч у поєднані з найрізноманітнішими рухами та техніко–тактичними діями визначають зміст цієї спортивної гри.

Організованість в діях команди досягається завдяки чіткому розподілу ігрових функцій між футболістами [31, с. 62-65].

Воротар – останній гравець команди на рубежі захисту. Він повинен досконало володіти технікою гри, миттєво визначати напрямок, траєкторію та швидкість руху м'яча, рішуче та уміло керувати захисними діями команди. Воротарю необхідно раціонально поєднувати гру «у воротах» та діями на «виходах». Він досить часто виконує роль організатора атакуючих дій своєї команди.

Захисникиповинні досконало володіти різноманітними ігровими прийомами, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно та раціонально взаємодіяти з партнерами в організації атаки та захисту. Основні вимоги до гравців захисту:уміло діяти в зоні колективно та індивідуально; своєчасно протидіяти передачам і ударам у ворота; успішно вести боротьбу за м'яч у повітрі; раціонально здійснювати страхування партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти при штучному положенні «поза грою». При організації атакуючих дій захисники повинні:звільнитись від опіки суперника для отримання м'яча, переданого воротарем; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконати передачу партнерам; відкриватись на фланзі або підключитись до атаки в центрі поля; уміло виконувати навісні передачі, простріли з флангів; завершувати атаку ударами у ворота*.*

Гравцям середньої лініїнеобхідно уміло організовувати атакуючі дії, завершувати їх і переключатись до захисних дій, що вимагає від нихвисокого рівня технічної майстерності*.* Основні дії в нападі:організація переходу від захисту до нападу та подальший розвиток атаки, забезпечення стрімкого маневру у відкриту зону; контроль середини поля та активна участь в завершенні атакуючих дій. Основні дії в захисті:протидії стрімкому зворотному розвитку атак суперника шляхом здійснення контролю у певній зоні або персонально закріпленим суперником; протидії передачам і ударам у ворота; страхування партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючіповинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно обирати позиції, виконувати завершальні удари у ворота в умовах постійної протидії суперників. Основні дії під час нападу:розміщення на межі положення «поза грою» та своєчаснийвідхід назад для отримання м'яча; швидкісний маневр по флангу з наступною передачею, «прострілом» м'яча в штрафний майданчик; активна участь у завершенні атакуючих дій. При переході в захистнападаючі контролюють дії захисників, вступають у протиборство з найближчим суперником, який володіє або прагне оволодіти м'ячем. Можуть брати активну участь в захисних діях своєї команди.

В залежності від ігрового амплуа, спортивної кваліфікації та перебігу гри, футболіст виконує понад 300 довгих прискорень, близько 150 ривків. Головними формами рухової діяльності футболіста в грі є біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, ходьба, стрибки, повороти, удари по м'ячу, фінти, підкати, одноборства. Найбільшу питому вагу займає ходьба (45–60%), біг без м'яча (25–35%) і порівняно незначна питома вага таких дій, як удари, зупинка м'яча, фінти та інше (5–10%). Решта часу припадає на паузи(10–15%).

У перебігу змагальної діяльності рухові дії футболістів харак­теризуються великою різноманітністю та варіативністю. Прийоми та способи їх виконання постійно змінюються в залежності від конкретних завдань і умов діяльності, що потребує швидкого переключення з одних форм руху на інші, протилежних за характером. Це, в свою чергу, вимагає відповідної лабільності нервових процесів і високого рівня розвитку рухових якостей (прудкості, сили, витривалості) та координаційних здібностей [26, с. 74].

Біг футболістів в умовах змагань не носить тривалого харак­теру і досить рідко перевищує дистанцію 45–50 метрів. Зазвичай, це короткі ривки та прискорення. Проте сумарна кількість їх за одну гру складає, в залежності від ігрової функції в команді та обраної тактики командних дій, біля 5000–  
7000 метрів, але тривалість пауз між ними така, що енерговитрати встигають у значній мірі компенсуватися. Внаслідок цього футболіст може упродовж всієї гри максимально виконувати прискорення на граничних швидкостях. Недостатня компенсація енерговитрат сприяє втомі футболіста, погіршує його працездатність і коефіцієнт корисної дії в системі командних дій.

Головний арсенал складних просторових рухів футболіста складають удари по м'ячу різними способами (ногами, головою та іншими частинами тіла гравця, що дозволені правилами змагань). Порівняно з іншими техніко–тактичними діями вони складають 45–50%. Одноборства з суперником – 20–25%, ведення м'яча 10–15%, зупинки 10–20%, вільне переміщення по полю – 10–15%. Наведені показники можуть коливатися в той чи інший бік залежно від індивідуальних особливостей гравця, рівня його спортивної майстерності, ігрових функцій в команді тощо [46, с. 62-63].

Ведення м'яча та його зупинки (а також, частково, одноборство з суперником) пов'язані з контролем м'яча. Різноманітність ударних рухів футболіста, біо­механічна їх характеристика носить однотипний характер і може бути виражена змагаль­ними закономірностями. Рухи нижніх кінцівок футболіста належать до великої групи складних просторових рухів людини, умовно поділених на балістичні та ударні. Балістичні виконуються з деяким супроводженням м'яча, а ударні – коротким силовим імпу­льсом.

Простота, доступність широким верствам населення, доступність гри, емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Заняття футболом є важливим засобом зміцнення здоров’я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Ця спортивна гра дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість [21, с. 14].

О. Зінченко основними завданнями занять з футболу, що реалізуються в системі фізичного виховання школярів, визначає розвиток і формування стійкості психіки у складній обстановці, формування спеціалізованих сприйнять – почуття часу, почуття м’яча, почуття простору та ін., виховання вольових якостей юного футболіста, розвиток спостережливості, уміння швидко і правильно орієнтуватися в ігровій ситуації, що швидко змінюється, розвиток пам’яті й уяви, що виявляється у здатності запам’ятовувати особливості ігрових дій футболістів, в умінні детально уявити можливі ситуації майбутнього матчу, розвиток тактичного мислення, здатності швидко і правильно оцінювати кожний ігровий епізод, приймати ефективні рішення та контролювати свої дії [18].

У процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно–рефлекторні зв’язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Разом з тим, як підкреслює Н. Ткаченко [58], гра у футбол сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму та розширенню його адаптаційних можливостей.

Ефективне використання можливостей цієї спортивної гри дозволяє забезпечити реалізацію основних завдань фізичного виховання дітей шкільного віку, коло яких Т. Круцевич, Г. Смоліус, Г. Шитікова та Є. Давиденко окреслюють такими положеннями:

1. Зміцнення здоров’я, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до несприятливих дій навколишнього середовища.

2. Підвищення функціональних спроможностей організму до безпечного або належного рівня, розвиток рухових умінь, навичок і якостей.

3. Повідомлення знань із галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню для вдосконалення свого організму.

4. Формування мотиваційних установок на фізичне і духовне самовдосконалення людини.

5. Формування світогляду, етичне і моральне виховання [31, с. 79-80].

За останні роки в Україні склалася чітка система послідовних, взаємопов’язаних заходів спортивної орієнтації та відбору. У той же час на сьогодні гостро стоять питання щодо визначення ефективних критеріїв відбору дітей для формування різних складових системи підготовки у футболі, а також питання адаптації учнів при переході в групи подальшої спортивної підготовки.

На основі аналізу форм та видів занять, які формують різні сторони спортивної підготовленості, А. Васильчуком розроблено систему безперервної футбольної підготовки юних футболістів [7] (табл. 1.1).

Ця система побудована на тісному взаємозв’язку та взаємосприянні між окремими її компонентами і передбачає спортивне удосконалення дітей та підлітків шляхом поступового збільшення навантажень насамперед засобами технічної і спеціальної фізичної підготовки. Як вказує Г. Лисенчук, це пов’язано з розвитком фізичних якостей і становленням технічної підготовленості, недостатній рівень яких не дає змогу повною мірою включитися до занять на більш високому рівні, що нерідко призводить до відрахування дітей з цих груп [30].

Також футбол займає важливе місце у навчальних програмах дитячо–юнацьких спортивних шкіл, програмах фізичного виховання вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури, місцях масового відпочинку, за місцем проживання тощо.

Таблиця 1.1

Система безперервної підготовки юних футболістів в Україні

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненти  безперервної  підготовки юних футболістів | Групи,  вік дітей та підлітків | | Параметри підготовки | | | | | |
| Кількість | | | Спрямованість  тренувального процесу | | |
| годин на тиждень | занять  на тиждень | ігор на рік | ЗФП% | СФП% | ТП% |
| Уроки футболу в загальноосвітній школі | 1–4 кл. (7–10 років) | | 2 | 1 | 5–10 | 25 | 5 | 70 |
| 5–9кл. (11–14 років) | | 2 | 1 | 30 | 10 | 60 |
| 10–11кл. (15–17 років) | | 2 | 1 | 20 | 30 | 50 |
| Дитячий «Турнір тисячі команд» | молодша (10 років) | | 4 | 2 | 5–10 | 30 | 30 | 40 |
| середня (11 років) | | 4 | 2 | 25 | 35 | 40 |
| старша (12 років) | | 6 | 2–3 | 20 | 30 | 50 |
| Змагання на призи клубу «Шкіряний м'яч» | молодша (9–10 років) | | 4 | 2 | 5–10 | 30 | 30 | 40 |
| середня (11–12 років) | | 6 | 3 | 25 | 35 | 40 |
| старша (13–14 років) | | 6 | 3 | 20 | 40 | 40 |
| Заняття в ДЮСШ | Початкової  підготовки | 6–8 років | 8 | 4 | 10–20 | 45 | 5 | 50 |
| 9–10 років | 10 | 5 | 45 | 10 | 45 |
| Навчально–тренувальні | 11–12 років | 12 | 6 | 20–30 | 25 | 15 | 60 |
| 13–14 років | 14 | 6 | 30 | 20 | 50 |
| 15–16 років | 18 | 6 | 25 | 25 | 50 |
| 16–17 років | 24 | 6 | 20 | 40 | 40 |
| 17–18 років | 26 | 6 | 15 | 60 | 25 |

У навчально–виховному процесі учнів загальноосвітньої школи використовуються різноманітні форми занять футболом, а саме урок фізичної культури, що реалізується на матеріалі цієї спортивної гри, гурткова (секційна) робота, змагання з футболу, спортивні свята з ігровими програмами та самостійні заняття. При цьому основною формою організації занять із футболу для школярів є урок.

Змагання з футболу є невід’ємною частиною навчально–тренувальної роботи. Вони стимулюють юних футболістів до удосконалення фізичної, технічної й тактичної підготовки. Велике також і їхнє виховне значення, оскільки змагання розвивають не тільки фізичні якості юного футболіста, але й вольові: наполегливість, силу волі, колективізм, уміння підпорядковувати особисті інтереси загальним. За твердженням В. Шаленка, «сама специфіка змагань (урочистість, присутність глядачів та ін.) спонукає юного футболіста повніше виявляти свої кращі особистісні якості, що у свою чергу вимагає ретельного планування цієї форми роботи, враховуючи особливості віку, статі та підготовленості його учасників» [67, с. 306].

Футбол набуває важливого значення для виховання, розвитку й оздоровлення дітей та молоді. Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти: уроки фізичної культури, що реалізуються на навчальному матеріалі футболу – секції з цього ігрового виду спорту при загальноосвітній школі – змагання серед шкільних гуртків з футболу – змагання на призи клубу «Шкіряний м'яч» – Дитячо–юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основні перспективи реалізації потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення [59].

Отже, роль і значення футболу як універсального інструменту всебічного й гармонійного розвитку школярів визначається його особистісно–командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на організм дитини, на засвоєння нею «школи рухів», на розвиток її фізичних та психічних якостей, високою емоційністю і видовищністю. Для підвищення ефективності вивчання гри у футбол необхідна відповідна система, яка визначає: зміст, засоби, методи, форми та педагогічні умови реалізації завдань навчання; нормування навантаження; порядок процедур контролю й оцінки діяльності учнів; можливості вносити корективи у послідовність виконання дій та операцій, виходячи з конкретних умов діяльності учнів та вчителя. Така система має базуватися на знаннях з методики фізичного виховання, закономірностях цього процесу, що створює надійний та ефективніший шлях досягнення мети і прогнозованого результату навчання.

1.3 Педагогічні передумови використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку

Фізична культура у загальноосвітній школі належить до обов'язкових пред­метів. Зміст предмета регламентується програмою, практична реалізація якої здійснюється на уроках фізичної культури та в інших формах занять. Уроки фізичної культури передбачені в усіх класах за­гальноосвітньої школи. Відвідування уроків є обов'язковим для всіх учнів школи. Це вимагає такої побудови навчального процесу, коли учні під керівниц­твом педагога опановують систему знань і способи діяльності, виховуються та розвиваються.

У процесі побудови уроку фізичної культури вчитель проектує елементи його змісту. Осно­вою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність, а отже, логіка розгортання навчально–виховного процесу зумовлюється біологічною працездатністю. Відповідно до цього, урок умовно поділяють на три частини: підго­товчу (припадає на перші дві зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну(покликану забезпе­чити перехід учнів до наступних після уроку дій) [72, с. 162].

Проведення уроку фізичної культури на навчальному матеріалі футболу в загальноосвітніх навчальних закладах сприяє зростанню масовості початкового навчання цього виду спорту, розв'язанню соціальних проблем суспільства, пов'язаних з вихованням та оздоровленням дітей, а також поповненню дитячо–юнацьких спортивних шкіл талановитими дітьми. Заняття з футболу, як і всі інші уроки, проводять у залі, на відкритих майданчиках або на футбольному полі тривалістю 45 хвилин. Діяльністю учнів управляє вчитель, який створює оптимальні умови для здійснення процесу фізичного виховання.

Систематичні заняття футболом привчають дітей до дисциплінованості, впевненості у своїх силах, дають можливість проявити себе і самовиразитися, розвивають почуття колективізму, дружби та взаємовиручки. Комплексне використання різних форм занять дозволяє цілеспрямовано виховувати фізичні (силу, прудкість, спритність, витривалість, гнучкість) і психічні (впевненість, наполегливість, рішучість, сміливість, чесність, здатність швидко приймати правильне рішення та ін.) якості особистості, формувати рухові уміння і навички, збагачувати життєвий досвід та розширювати світогляд [60, с. 19].

Вивченню конкретного прийому гри в футбол має передувати реалізація передумов цього процесу. При цьому необхідно враховувати випереджуючий розвиток фізичних якостей та визначення часу на забезпечення вказаних передумов. Основними передумовами навчання учнів середнього шкільного віку прийомам гри в футбол є:

1. *Необхідний рівень розвитку фізичних якостей.* Виконання технічних елементів і тактичних дій в футболі вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Наприклад, щоб розпочати вивчення ударів по м’ячу школярі повинні мати такий рівень розвитку сили м'язів ніг і тулуба, який дозволив би вільно пересуватися по футбольному полю, утримувати під контролем під час ведення м'яч, жонглювати ним. Без належної фізичної підготовленості неможливо навчити учнів ефективно виконувати різноманітні прийоми гри.

2. *Відповідний руховий досвід* є основою подальшого вивчення прийому. Наприклад, щоб розпочинати навчання зупинкам м'яча, необхідно пройти певну «школу м'яча»: це і відчуття м'яча (окружність, маса, можливий відскок м'яча), а також відчуття простору, часу, швидкості, уміння виконувати удари різними способами.

3. *Теоретичні знання* і відомості про удар по м'ячу, містить інформацію про техніку виконання прийому, його різновиди, умови виконання, місце і доцільність використання у грі. Наприклад, розпочинаючи вивчення удару по м'ячу необхідно знати: як ставити опорну ногу під час удару, як виконувати ударний рух і проводку; які підготовчі дії потрібно виконати; з якою метою використовується конкретний спосіб удару; коли доцільно використовувати його у грі [71, с. 43-44].

Разом з тим, успішне розв’язання всього комплексу педагогічних завдань потребує розробки новітніх методик оволодіння прийомами гри, технологій їх реалізації з урахуванням статево–вікових та індивідуальних особливостей дітей, наявного рівня їх підготовленості. Підвищення якості навчально–виховного процесу вимагає також належного матеріально–технічного й інформаційного забезпечення – достатньої кількості якісних футбольних полів, майданчиків, манежів, стадіонів, розробки й ефективного використання інвентарю, обладнання (стійок, переносних воріт, фішок і т. д.), тренажерів та інших конструкцій, взуття, одягу, захисних пристосувань тощо.

Урок фізичної культури, що реалізується на матеріалі футболу містить усі елементи структури навчально–виховного процесу.

Мета підготовчої частини уроку – підготувати школярів до ефективного розв’язання конкретних педагогічних завдань. Забезпечення функціональної готовності організму школярів потребує реалізації комплексу відповідних фізичних вправ – проведення розминки. Комплекс загальної розминки становлять загальнорозвивальні вправи, які спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей і дозволяють підготувати опорно–руховий апарат, функціональний стан організму учнів до фізичних навантажень, тобто забезпечують загальну функціональну готовність дітей до активної рухової діяльності. Належний рівень спеціальної функціональної готовності учнів до розв’язання конкретних завдань уроку досягається за допомогою використання підготовчих, а також підвідних вправ. Підготовчі вправи сприяють розвитку рухових якостей та підготовці м’язових груп, які забезпечують виконання вправ, передбачених в основній частині уроку. Підвідні вправи дозволяють цілеспрямовано розвивати конкретні фізичні якості та здібності учнів, допомагають оволодіти структурою певного ігрового прийому [68, с. 72].

Зміст підготовчої частини уроку повинен бути взаємно обумовлений з майбутньою основною діяльністю футболістів на полі. Засобами підготовчої частини уроку є різноманітні вправи на місці, в русі, з предметами (м’ячами, гімнастичними палицями, булавами, скакалками та ін.) та без предметів, з використанням наявного обладнання (шведської стінки, гімнастичних лавок, баскетбольних щитів та ін.), вправи в парах, естафети, рухливі ігри, ігрові завдання в умовах колективної та групової організації школярів.

Вирішення педагогічних завдань уроку здійснюється в його основній частині. Після завершення підготовчої частини уроку загальноприйнято спочатку вирішувати завдання щодо формування рухових умінь та навичок, а потім цілеспрямовано впливати на виховання фізичних якостей. Проте, відповідно до змісту навчального матеріалу та методик удосконалення певних рухових здібностей, зазначена послідовність розв’язання навчальних і виховних завдань може бути змінена [59, с. 7].

На початку основної частини уроку вивчається та частина програмового матеріалу, яка потребує від учнів найбільшого прояву уваги та зосередженості. Її становлять нові ігрові прийоми, елементи техніки високої координаційної складності. Наступними реалізуються рухові дії, які вимагають деталізованого засвоєння, а також прийоми гри в футбол, що виконуються у змінених умовах. Спочатку вивчаються технічні елементи, а далі – тактичні дії: індивідуальні, групові, командні. Закріплення ігрових прийомів, їх подальше удосконалення здійснюється в середині або наприкінці основної частини заняття.

Розв’язання завдань уроку вимагає використання підготовчих, підвідних, основних (змагальних) та спеціальних вправ. Раціональною вважається така методична послідовність використання фізичних вправ: підготовчі → підвідні → змагальні → спеціальні [55, с. 2-3].

Підготовчі вправи суттєво подібні до основної рухової дії за формою, структурою, характером прояву здібностей та діяльності функціональних систем організму і спрямовані переважно на розвиток тих фізичних якостей, які необхідні для її виконання.

Рухові дії, які сприяють засвоєнню основної вправи шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі і спрямовані на розвиток конкретних фізичних якостей та здібностей визначають склад підвідних вправ. Цю групу становлять імітаційні вправи, а також вправи, що виконуються в спрощених умовах: за частинами, у сповільненому темпі, з використанням додаткового обладнання, інвентарю та ін.

Основні (змагальні) вправи є цілісними руховими діями, які обумовлені правилами футболу і використовується в ігровій та змагальній діяльності з метою досягнення переваги над суперником. Вони відповідають ігровим прийомам, що складають зміст техніки й тактики футболу і є предметом вивчення відповідно до вимог навчальної програми [49, с. 135-136].

Спеціальні вправи сприяють закріпленню й удосконаленню техніко–тактичних дій, доведенню їх виконання до автоматизму. Ці рухові дії спрямовані на виховання фізичних якостей та здібностей, що необхідні для ефективного ведення змагальної боротьби і проявляються у відповідних режимах роботи. До них відносяться вправи, змістом яких є поєднання ігрових прийомів у різноманітних варіаціях та послідовності, а також ті, що виконуються в ускладнених умовах: з обмеженням часу, простору, з протидією суперника, з використанням додаткових правил, завдань та ін. При цьому паралельно зі зміною умов реалізації вправ підвищуються вимоги до якості та ефективності виконання ігрових прийомів.

Розробка комплексу засобів, за допомогою якого планується вирішення конкретного навчального завдання уроку, вимагає, насамперед, визначення фізичних вправ, зміст яких відповідає кожній його складовій, а саме: ігровому прийому, етапу навчання, умовам виконання рухової дії [48, с. 353].

Дидактична складова уроку фізичної культури обов’язково повинна включати надання теоретичних відомостей. Формування рухових умінь і навичок має супроводжуватися необхідними поясненнями із зазначенням змісту та послідовності виконання рухових дій, вимог до їх реалізації, фізичних якостей, що забезпечують ефективність конкретного ігрового прийому, висвітлення його значення для ігрової та змагальної діяльності, місця і ролі у фізичному вихованні й спортивній підготовці. Учні повинні знати виконання яких саме фізичних вправ сприятиме оволодінню певним ігровим прийомом, де, для чого, яким чином і за яких умов використовується та чи інша рухова дія. Навчальний матеріал має стати важливим й значущим для школярів, що уможливить їх активну, усвідомлену і творчу діяльність на уроці.

Мета заключної частини урокуполягає у підведенні підсумків заняття та забезпеченні спрямованого зниження функціональної активності школярів. Засоби заключної частини уроку визначаються змістом та характером рухової діяльності в основній частині заняття. Їх використання має забезпечити поступове відновлення організму учнів після функціональних навантажень, і, водночас, зберегти той позитивний ефект уроку, завдяки якому формуються адаптаційні реакції. Підведення підсумків заняття включає визначення якості та повноти розв’язання запланованих завдань, стислий аналіз і оцінювання навчальних досягнень й поведінки учнів, їх самооцінку тощо.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються зовнішні стимули (по відношенню до змісту і мети навчання) та внутрішнє мотивування учнів у необхідності занять футболом. Основними серед них є такі: створення ситуації успіху, гласність навчальних досягнень учнів, заохочення, переконання словом і прикладом, оцінка результатів навчання. Цьому сприяють також забезпечення загальної позитивної атмосфери на заняттях з футболу; тісна співпраця вчителя і учня; допомога педагога порадами, які підводять учня до самостійних занять фізичними вправами; захоплююча форма подання навчального матеріалу з футболу; використання цікавих ігор та змагальних ситуацій [7, с. 13].

Окрім уроку фізичної культури, форми організації роботи з учнями середнього шкільного віку включають також секційні заняття з футболу, систему змагань, масові фізкультурно–спортивні свята, конкурси, вікторини, зустрічі та спільні заняття зі спортсменами вищої кваліфікації, на яких, наприклад, старші допомагають молодшим краще засвоїти техніку гри, а останні – глибше усвідомлюють те, до чого вони повинні прагнути. Адже успішне оволодіння прийомами гри в футбол може бути забезпечене за умови раціонального поєднання організованих і самостійних занять.

На думку В. Наумчука, ігрова діяльність забезпечує необхідні умови для розв’язання всього спектру завдань виховання на заняттях футболом [39]. У ній активним чинником формування особистості виступає колектив і, водночас, є реальна можливість для самовираження, прояву індивідуальних рис. Моделюючи діяльність людини в екстремальних ситуаціях, футбол дозволяє цілеспрямовано впливати на основні життєво важливі якості. Різноплановість, багатогранність, емоційна насиченість та видовищність цієї спортивної гри сприяють активному стимулюванню мотиваційного аспекту особистості, розвитку у неї рухових, пізнавальних та творчих здібностей. Комплексний характер футболу покращує взаємозв’язок фізичної та інтелектуальної підготовки школяра, розширює межі його соціального і культурного простору.

Значне місце на заняттях футболом займають ігри, у яких вирішення завдань реалізується за допомогою різноманітних рухових дій у формі ходьби, бігу, стрибків, ударів, метання та ін. Саме ці ігри називаються рухливими. Їх змістом є емоційно забарвлена рухова діяльність, що обмежена певними правилами. Ігрова діяльність в них характеризується більш чи менш складною взаємодією її учасників та взаємовідносинами між гравцями. Найбільш суттєвими є такі взаємовідносини, як змагання та ігрове співробітництво. В результаті прояву таких взаємовідносин процес ігрової взаємодії приймає різноманітний характер, постійно створює нові умови, виникають нові ситуації. Взаємовідносини змагання і ігрової співпраці, постійна взаємодія гравців, зміна ігрових умов, завдань, практичних дій і зусиль – характерні особливості рухливих ігор.

У фізичному вихованні рухливі ігри виступають одним із засобів та методів підвищення ефективності навчального процесу. Вони також сприяють формуванню стійкого інтересу до систематичних занять юних футболістів. У практиці фізичного виховання рухливі ігри застосовується при вирішенні завдань фізичної, технічної, тактичної й ігрової підготовки, а також мають допоміжне значення в інших компонентах навчально-виховного процесу.

Підлітки завжди із цікавістю та задоволенням беруть участь у рухливих іграх. Їх можна проводити у вигляді естафет з подоланням смуги перешкод, з боротьбою, метанням, стрибками, лазінням і перелітанням. Школярі воліють мати постійні команди, в рухливих іграх їх приваблює можливість вирішувати деякі тактичні завдання з вдосконалювати ігрову техніку. Вони намагаються чітко дотримуватися правил гри, зауваження та пояснення вчителя стають лаконічніше, а зауваження в процесі гри – суворіше, ніж у молодших класах.

Рухливі ігри характеризуються чисельними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, так як основою його являються різноманітні рухові дії: стійки, стрибки, біг, перенесення важких речей, долання перешкод, кидання предметів, і все це в обстановці яка постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру. Їх реалізація дозволяє цілеспрямовано виховувати самостійність дій, ініціативу, колективізм, швидкість прийняття рішень, мобілізувати юних футболістів, а також морально-вольові риси характеру. Зокрема рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, що значною мірою забезпечує багатогранність спортивної підготовки юних спортсменів.

Належне управління рухливими іграми дозволяє стежити за активним проявом фізичних якостей в їх гармонійній єдності, значною мірою розвивати ті з них, які мають важливе значення на різних щаблях розвитку та навчання школярів. Для розвитку спритності використовуються гри, які спонукають швидко переходити від одних дій до інших відповідно до поточної ситуації. Удосконаленню швидкості можуть сприяти ігри, що вимагають миттєвих відповідей та реакції на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням дій, з подоланням невеликих відстаней за найкоротший час. Для розвитку сили підходять ігри, що вимагають прояв короткочасних швидкісно–силових напружень, помірних по навантаженню. Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаних зі значною витратою сил та енергії. При цьому важливо враховувати вік і фізичну підготовленість підлітків на заняттях футболом.

Багато ігор із м'ячем є перехідним ступенем до ігор спортивних і містять в собі цілий ряд елементів спортивної техніки і тактики. У командних іграх диференціюються ролі окремих гравців або груп («захисники», «нападники»). В рухливих іграх широко використовуються раніше набуті чи засвоєні рухові уміння. Інколи вони виконуються у звичних ситуаціях, але частіше їх доцільно змінювати відповідно до поставлених завдань заняття та з урахуванням наявних організаційно-педагогічних умов. В результаті, з однієї сторони, формується і удосконалюється уміння керувати своїми рухами в змінних умовах чи загальному збудженні. З іншої сторони – удосконалюються засвоєні рухи, а також уміння ними користуватися. Тому для формування й удосконалення техніки рухів потрібне спеціальне цілеспрямоване навчання.

Безліч ігрових ситуацій, що виникають під час гри в футбол, надають значний обсяг інформації, у якому необхідно вправно орієнтуватися. Останнє є обов’язковою умовою належного функціонування сенсомоторних механізмів, що відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Сенсомоторні реакції включають антиципацію, програмування та управління. Рухові реакції є результатом уваги й мислення кожного учасника спортивної зустрічі з футболу, що забезпечують активне пристосування до постійних змін. Саме творча адаптація до ігрових ситуацій уможливлює ефективне функціонування всіх взаємопов’язаних складових сенсомоторних реакцій, як єдиного механізму, адже пасивне ведення спортивної боротьби не дозволяє досягти переваги над суперником [52].

Зміст та особливості ігрової діяльності потребують від футболіста здійснення якісного аналізу ситуації, що постійно змінюється, її передбачення та ефективного реагування з використанням великого обсягу рухових дій у різноманітних поєднаннях і варіаціях. Ось чому рухливі ігри є важливим засобом розвитку фізичних якостей школярів, формування й вдосконалення рухових умінь та навичок. У свою чергу, певний характер рухових реакцій, вибір оптимальних дій, прояв відповідних якостей та здібностей визначають активне включення механізмів усвідомленої і творчої діяльності. Ці процеси відбуваються не лише під час гри, але й після її завершення і переносяться на інші види діяльності, що є важливим чинником розвитку особистості.

Ефективність практичного використання рухливих ігор має забезпечуватися не тільки шляхом їх доцільного підбору відповідно до педагогічних умов та належним організаційно-методичним забезпеченням, а й через адаптацію їх змісту і структури до певного контингенту та конкретної педагогічної ситуації. Варіантність дає змогу використовувати їх найдоцільніше, враховуючи підготовленість школярів. Рухливі ігри можна поступово удосконалювати, залишаючи при цьому необхідну послідовність дій та епізодів. Доцільно, наприклад, урізноманітнювати рухові завдання, уводити нові види рухів, змінювати відстані і розміри ігрового майданчику, форму побудови гри та її тривалість, число учасників, кількість і зміст інвентарю та ін.

Таким чином, рухливі ігри є важливою складовою педагогічного впливу на учнів середнього шкільного віку. У них закладений значний потенціал для реалізації широкого спектра завдань становлення всебічно й гармонійно розвинутої особистості. Виступаючи одним із основних засобів і методів фізичного виховання, рухливі ігри сприяють удосконаленню навчально-виховного процесу школярів, забезпечують необхідні умови для успішного вирішення широкого спектру завдань, у тому числі й пов’язаних з вивченням гри в футбол.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

1. Розкрити роль і значення рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку.

2. З’ясувати педагогічні передумови використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи.

3. Розробити методику використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку та експериментально перевірити її ефективність.

2.2 Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети і розв’язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов’язаних методів з достатнім ступенем інформативності і в той же час простих й універсальних в умовах навчального процесу. Це такі методи, як: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння експериментальних даних; педагогічні спостереження; бесіди зі школярами і вчителями, інтерв’ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних. До методів дослідження висунуто такі вимоги:відповідністьзавданням досліджен­ня, інформативність, стійкість до впливу несприятливих факторів, адекватність явищу, що вивчається та надійність.

На основі *методу аналізу та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження* з’ясовано психофізіологічні особливості учнів підліткового віку, розкрито роль і значення футболу у фізичному вихованні школярів, визначено педагогічні передумови його використання у навчально–виховному процесі з учнями основної школи. За допомогою цього методу охарактеризовано зміст та особливості використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку.

*Аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних* дозволили розробити методику використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку, за якою здійснювався формувальний педагогічний експеримент, а також визначити її взаємопов’язані складові, а саме: систему педагогічних завдань, планування та розподіл навчального матеріалу, забезпечення передумов навчання ігровим прийомам, використання різноманітних видів рухливих ігор, відповідних комплексів засобів та методів педагогічного впливу, а також заходи контролю та самоконтролю за процесом використання рухливих ігор на заняттях футболом.

Використання *педагогічного спостереження*забезпечувало належний контроль за навчально–виховним процесом, сприяло своєчасному отриманню інформації щодо різних його сторін, у тому числі й запобіганню травматизму. Цей метод використовувався на всіх етапах проведення дослідження.

У процесі *педагогічного експерименту* впроваджено авторську методику використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку. При цьому враховувалося, що педагогічний експеримент не повинен привести до негативних наслідків у навчально–виховному про­цесі, знизити рівень знань, умінь та навичок, фізичну підготовленість учнів або погано позначитись на їх здоров'ї.

Відповідно до мети дослідження використовувався формувальний педагогічний експеримент, коли у навчально–виховний процес вносилися нові елементи (форми, засоби, методи, зокрема різні види рухливих ігор). Водночас експеримент був порівняльним, тому що вивчалася динаміка змін у фізичному вихованні учнів на початку і в кінці реалізації пропонованої методики. Можна охарактеризувати експеримент ще й як паралельний, оскільки аналізувалися отримані дані в учнів контрольної та експериментальної груп.

Для діагностики фізичної й технічної підготовленості учнів середнього шкільного віку використовувалося *педагогічне тестування.* Комплекс тестів складали чотири рухових завдання: «Біг на 60 м»; «Стрибок у довжину з місця»; «Човниковий» біг 4 х 9 м; «Удари у воротах після ведення м’яча».

Кожне виконане тестове завдання оцінювалося за п’ятибальною шкалою. Нормативом виконання вказаних рухових тестів виступали такі показники:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вік | Зміст тестового завдання | Стать | Оцінка | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 років | Біг на 60 м, с | х | 8,6 | 9,4 | 10,2 | 11,1 | 11,9 |
| д | 9,5 | 10,2 | 10,9 | 11,7 | 12,5 |
| 14 років | х | 8,4 | 9,1 | 9,8 | 10,5 | 11,2 |
| д | 9,2 | 9,9 | 10,6 | 11,3 | 12 |
| 13 років | Стрибок у довжину з місця, см | х | 208 | 190 | 175 | 160 | 146 |
| д | 172 | 159 | 147 | 137 | 125 |
| 14 років | х | 219 | 201 | 185 | 170 | 154 |
| д | 179 | 166 | 154 | 143 | 131 |
| 13 років | «Човниковий» біг  4 х 9 м, с | х | 10,2 | 10,8 | 11,3 | 11,9 | 12,5 |
| д | 11,2 | 11,8 | 12,3 | 12,8 | 13,4 |
| 14 років | х | 9,9 | 10,4 | 11 | 11,6 | 12,1 |
| д | 11 | 11,5 | 12 | 12,6 | 13,1 |
| 13 років | Удари у воротах після ведення м’яча, с | х | 8,4 | 9 | 9,6 | 10,3 | 11,2 |
| д | 9,4 | 10,2 | 11 | 11,8 | 12,6 |
| 14 років | х | 8 | 8,6 | 9,2 | 9,8 | 10,5 |
| д | 9 | 9,8 | 10,5 | 11,2 | 12 |

*Методи математичної статистики* використовувалися з метою обробки результатів контрольних випробувань. Останні проводилися для визначення рівня фізичної підготовленості учнів, контролю якості навчально–виховного процесу, динаміки навчальних досягнень окремих учнів, виявлення переваг та недоліків реалізації окремих засобів, методів і форм фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Визначення середнього арифметичного відбувалося шляхом додавання усіх одержаних значень і ділення одержаної суми на кількість випадків. Середнє арифметичне обчислювалося за формулою:

|  |  |
| --- | --- |
| S = | E U |
| n |

Контрольні випробування проводилися за допомогою рухових вправ і завдань (тестів), стандартизованих за змістом, формою та умовами виконання. Результати складання пропонованих вправ і завдань дозволили визначити рівні фізичної й технічної підготовленості учнів контрольних та експериментальних груп в умовах навчально–виховного процесу загальноосвітньої школи.

2.3 Організація та етапи дослідження

Відповідно до вказаних положень, нами організований і проведений педагогічний експеримент, пов'язаний з використанням рухливих ігор у процесі вивчення футболу. В експерименті приймало участь 54 учня віком 13–14 років Ліцея № 10 м. (м. Хмельницький, вулиця Водопровідна, 11), з яких 26 учнів становило експериментальну групу і 28 учнів налічувалось у контрольній групі. За результатами педагогічного спостереження, попередніми оцінками навчальних досягнень учнів, а також бесід з вчителями фізичної культури, було визначено контрольні та експериментальні групи, які мали загалом однакову фізичну і технічну підготовку.

У навчально–виховному процесі з учнями експериментальної групи була реалізована розроблена методика використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку, що представлена у наступному розділі. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною методикою. Педагогічний експеримент тривав 6 місяців.

Дослідження проводилося протягом 2022–2023 навчального року у чотири етапи.

І етап дослідження (вересень – жовтень 2022 р.) – опрацювання наукової та методичної літератури, розробка концепції дослідження, вивчення досвіду роботи ліцея, теоретичне обґрунтування теми роботи. На цьому етапі вивчався стан досліджуваної проблеми у психолого–педагогічній та спеціальній літературі. Опрацьовувався матеріал щодо психофізіологічних та статево–вікових особливостей учнів середнього шкільного віку, ролі і значення футболу у фізичному вихованні школярів, можливостей використання рухливих ігор у процесі вивчення футболу. Розроблений науковий апарат: уточнено тему дослідження, визначена мета, сформульовані завдання дослідження, визначений комплекс взаємопов’язаних методів дослідження.

ІІ етап дослідження(жовтень – листопад 2022 р.)– визначення педагогічних передумов використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку, основних вихідних положень навчання футболу в різних формах занять, уточнення змісту тестових завдань для оцінювання стану фізичної і технічної підготовленості учнів, розробка змісту методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи.

ІІІ етап дослідження (листопад 2022 р. – квітень 2023 р.) – містив проведення формувального педагогічного експерименту з впрвадженням розробленої методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку. Відповідно до програмового матеріалу реалізовано систему рухливих ігор, спрямовану на удосконалення ігрової складової процесу фізичного виховання школярів. При цьому послідовно, протягом навчального року, коректувалися педагогічні умови реалізації розробленої системи рухливих ігор з урахуванням індивідуальних досягнень учнів.

ІV етап дослідження (травень 2023 р.) – визначалася ефективність методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи на основі кількісно–якісної обробки отриманих експериментальних даних та визначення ступеня їх вірогідності й надійності, відповідно до загальноприйнятих вимог оформлялася дипломна робота.

У структурі занять з футболу рухливі ігри було систематизовано за організаційними та педагогічними ознаками, відповідно до завдань дослідження. Важливим моментом систематизації рухливих ігор було визначення переваги тієї чи іншої гри залежно від домінуючого виду руху: біг, стрибки, метання, дії з м`ячем, опір силою, орієнтування з закритими очима, комбіновані дії. Ігри були розподілені на три зони психофізичного навантаження на підлітків: малу, середню і високу.

Підбір рухливих ігор на заняттях з футболу залежав від тих педагогічних завдань, які були сформульовані, а також інших організаційно-педагогічних чинників, а саме форми і місця проведення заняття, наявності інвентарю та обладнання, числа учнів, їх фізичного й психологічного стану, погодних й кліматичних умов тощо. Вибираючи ту чи іншу рухливу гру, було враховано загальну спортивну підготовленість групи, безпосередньо стан її фізичної й технічної складової.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Зміст експериментальної методики

У фізичному вихованні школярів методики розробляється на різних рівнях: від методики навчання окремих рухам до методики вдосконалення навчально–виховного процесу чи його різних сторін. Відповідно до змісту та вимог варіативного модулю «Футбол» навчальної програми з фізичної культури для учнів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів, опанування цієї спортивної гри передбачає оволодіння теоретичними знаннями, спеціальну фізичну та техніко–тактичну підготовку, які, у свою чергу, визначають загальні й часткові положення методики навчання футболу.

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх навчальних закладів [32]. Основний зміст модуля відповідає цілям і завданням навчальної програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою та навичок ведення здорового способу життя. При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає переважно загальноосвітню, а не спортивну спрямованість. Він містить необхідні теоретичні відомості, основні елементи техніки і тактики футболу в нападі та захисті, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи для кожного року навчання, а також перелік навчального обладнання та інвентарю.

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

Планування фізичного виховання школярів, що реалізовувалося за експериментальною методикою, передбачало складання графіку проходження навчального матеріалу варіативного модуля «Футбол» для учнів 7–го класу на уроках фізичної культури. Цей документ є деталізованою програмою, що розкриває й уточнює як змістову організацію, так і методику послідовного навчання ігровим прийомам та виховання фізичних якостей. Він розроблявся на основі державних документів планування – навчального плану та навчальної програми з урахуванням конкретних організаційно–педагогічних умов, у яких здійснювався навчально–виховний процес.

Під час розподілу навчального матеріалу за конкретними заняттями враховувалися такі положення:

* На початковому етапі розучування рухової дії необхідно уникати тривалих перерв між уроками. Процес навчання повинен бути концентрованим і здійснюватися на кожному уроці.
* Компонування навчального матеріалу має уможливити його різнобічний вплив на організм учнів. Невиправдано включати в одне заняття однотипові ігрові прийоми.
* Недоцільно перевантажувати учнів новим навчальним матеріалом. Освітні завдання уроку мають бути пов’язані з різними етапами навчання.
* Раціональним є включення у якомога більшу частину занять тих ігрових прийомів, що відображають провідну ціль футболу – різновиди ударів.

Планування навчальної роботи щодо реалізації програмового матеріалу завершувалося розробкою плану-конспекту уроку фізичної культури.

Оволодінню технікою і тактикою футболу передувало забезпечення передумов навчання ігровим прийомам та використання системи рухливих ігор. Учні дізнавалися, виконання яких саме рухливих ігор сприятиме оволодінню певним ігровим прийомом, де, для чого, яким чином і за яких умов використовується та чи інша рухова дія. Таким чином навчальний матеріал ставав важливим й значущим для школярів, що уможливлював їх активну, усвідомлену і творчу діяльність.

В структурі експериментальної методики рухливим іграм належало важливе місце. Найбільшою популярністю користувалися групові та командні ігри, подібні за своєю сутністю до спортивних. Командні рухливі ігри відрізняються найбільшою складністю, де поряд з досконалістю володіння руховими навичками необхідна високоорганізована тактика дій цілого колективу. Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасного впливу на моторну і психічну сферу особистості підлітка. Відповідний характер рухових реакцій і вибору правильної поведінки в постійно змінних умовах гри зумовлює включення механізмів свідомості в процесі контролю і регулювання.

За допомогою рухливих ігор здійснювався розвиток рухових якостей учнів середнього шкільного віку, насамперед прудкості і спритності. Під впливом ігрових умов відбувається вдосконалення рухових навичок. Вони формуються гнучкими і пластичними. Розвивалася здатність до складної комбінаторики рухів. Ігрова діяльність сприяла гармонійному розвитку опорно–рухового апарату, тому що в роботу були залучені всі м'язові групи, а змагальні умови вимагають від учасників досить великого фізичного напруження. За своєю природою дібрані рухливі ігри тісно перепліталися з футболом, доповнювали його, і були важливим засобом фізичного фиховання підлітків.

У процесі експериментального дослідження на заняттях з футболу використовувалися такі типи рухливих ігор:

*1. Ігри, спрямовані на розвиток сили.*  В іграх, проведення яких сприяло розвитку сили, підлітки долали власну вагу, вагу обтяження, опір противника. У таких іграх використовувалися різні предмети: набивні м'ячі, гантелі, лавки і т.д. або партнер на занятті. Для проведення ігор з подоланням власної ваги провідним інвентарем виступали гімнастична стінка, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не вимагали додаткового обладнання і пов'язувалися з переміщенням по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду та з вистрибуванням. Емоційне забарвлення подібних випробувань змушувало учасників ігор проявити максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги.

*2. Ігри, спрямовані на розвиток прудкості.* Прудкість – це здатність здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу. Швидкість рухів певною мірою залежить від сили м'язів. Велике значення має рухливість в суглобах і здатність м'язів–антагоністів до розтягування. Виконувати всі вправи та ігрові завдання необхідно було в максимально швидкому темпі. Тривалість реалізації таких ігор була невеликою. Ігри, що сприяють вихованню прудкості, не проводилися в стані втоми школярів, інакше порушувалася координація рухів і втрачалася здатність виконувати їх швидко та правильно. Тому рухливі ігри на розвиток прудкості планувалися у першій половині заняття, причому в невеликих обсягах.

*3. Ігри, спрямовані на розвиток витривалості.* В іграх витривалість проявлялася не в статичних, а в динамічних умовах роботи, коли чергувалися моменти напруження і розслаблення. Враховувалося, що рухливі ігри, особливо із завданнями циклічного характеру, можуть викликати втому і приводять до зниження працездатності. Тому рухливі ігри, реалізація яких була спрямована на розвиток витривалості, планувалися у другій половині заняття.

*4. Ігри, спрямовані на розвиток спритності.* Спритність – це складна комплексна якість, що не має єдиного критерію оцінки. Під спритністю розуміють здатність швидко освоювати нові рухи; освоювати складні за координацією нові рухи; швидко знайти оптимальний вихід з рухової ситуації. Ця якість виявляється в умінні швидко перебудовуватися відповідно до обстановки, що змінюється. Спритність допомагає в оволодінні спортивною технікою і її вдосконаленні. Для виховання спритності використовувалися різні рухливі ігри та ігрові завдання.

*5. Ігри, спрямовані на розвиток гнучкості.* Гнучкість залежить від еластичності м'язів, сухожилля і зв'язок. Ця фізична якість визначається як здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість проявляється при виконанні всіх технічних прийомів. Тому висока еластичність м'язів, сухожиль і зв'язок сприяє хорошому ведення гри. Основними засобами розвитку гнучкості були ігрові вправи та завдання з малими обтяженнями, з партнером і вправи, близькі за структурою до вправ волейболіста, що виконує технічний прийом.

Разом з тим, експериментальна методика використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку включала комплекси рухливих ігор, ігрових завдань та допоміжних вправ для оволодіння технікою гри (див. рис. 3.1).

*Прийоми*

Техніка гри

Польового гравця

Воротаря

*Розділи*

Техніка

володіння м’ячем

Техніка

пересувань

Техніка

володіння м’ячем

*Групи*

*Підрозділи*

відбір

фінти

ведення

удари

зупинки

Прийоми техніки польового гравця

кидки

переводи

відбивання

ловля

повороти

зупинки

стрибки

біг

ногою

головою

ногою

головою

ногою

головою

тулубом

поштовхом однієї ноги

поштовхом двох ніг

випадом

стрибком

переступанням

на опорній нозі

стрибком

обома руками

обома руками

однією рукою

однією рукою

обома руками

однією рукою

обома руками

прийоми

„уходом”

„ударом” ноги

„ударом” голови

„зупинка”ногою

„зупинка”тулубом

„зупинка”головою

ударом ноги

зупинка ногою

поштовх плечем

викидування м’яча із-за бічної лінії

звичайний

спиною вперед

схресним кроком

приставним кроком

Умови виконання

Різновиди

Способи

Рис. 3.1 Систематизація прийомів техніки футболу (за П. Козаковим)

Розроблена методика передбачала використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку, зокрема на уроках фізичної культури, а також під час секційних занять, змагань з футболу, спортивних свят з ігровими програмами та у формі самостійних занять. Заняття футболом у секціях, під час змагань, спортивних свят і самостійна робота були додатковими, а їх наявність відрізняла експериментальну методику від традиційної. При цьому, з метою підвищення вмотивованості школярів та якості навчально–тренувального процесу, окремі секційні заняття проводилися спільно зі спортсменами вищої кваліфікації. Широко використовувалася індивідуальна і групова самостійна діяльність учнів, яка поєднувалася з іншими формами роботи. Зокрема, наприкінці урочних форм занять, після їх завершення або у вільний час підлітки самостійно вирішували пропоновані рухові завдання, а безпосередньо під час уроку за завданням вчителя брали участь у визначених рухливих іграх.

*Перекочування м'яча:*

1. Перекочування м'яча підошвою вперед і назад (від носка до п'ят­ки).
2. Переведення м'яча від внутрішньої частини стопи до зов­нішньої, а також вліво і вправо.
3. Перекочування м'яча по колу підошвою, внутрішньою і зовніш­ньою частинами стопи та підбивання (жонглювання) тими сами­ми частинами стопи.
4. Підбивання м'яча вгору. Нога виставлена вперед і зігнута в коліні.

*М'яч у русі.* Усі ці вправи виконувалися трійками. Гравець А виконував ведення м'яча до гравця Б, а після передачі займав його місце. Після цього гравець Б виконував ту саму дію, що і гравець А, до гравця В, передавав м'яч і займав його місце. За такого загального розташування гравці виконували ведення м'яча:

- підошвою;

- обличчям вперед;

- боком у напрямку дальньої ноги ззовні до середини;

- боком у напрямку ближньої ноги від середи­ни назовні;

- спиною вперед.

*Підбивання угору нерухомого м'яча.*

1. Гравець руками підкидав м'яч на ногу і підбивав угору, як тільки він опускався на ногу, намагався утримати його на стопі.
2. Те саме, тільки гравець не підкидав м'яч руками на стопу, а котив підошвою назад і, підставляючи стопу, підбивав угору, намагаючись утримати на стопі м'яч, що падає згори.

Під час виконання вправ дотик м'яча підйомом стопи не допускався. Пальці стопи потрібно було спрямувати вперед, а стопу відтягувати.

Підготовчі вправи з підбиванням м'яча, утриманням його на стопі та підбиванням головою виступали підготовкою до навчання жонглю­ванню. Жонглювання стопою з відскоку виконувалися шляхом підбивання м'яча верхньою частиною стопи і першими фаланга­ми пальців.

Для навчання жонглюванню використовувалися м'ячі різного розміру і ваги – від гумового, тенісного до баскет­больного. М'яч потрібно було підбивати знизу, намагаючись потрапи­ти в центр його ваги. Стопа в момент зіткнення з м'ячем мала бути зігнута в коліні, а пальці спрямовані вперед. Нога, якою гравець підбивав м'яч, випрямлялася тільки під час удару. Вага тіла пе­реносилася на опорну ногу, зігнуту в коліні. Важливим для пра­вильного виконання цього завдання був вибір місця для опорної ноги після кожного чергового підбивання м'яча вгору. Гравець мусив ставити опорну ногу так, щоб відстань ноги, якою завда­вав удару під час кожного чергового підбивання, була якнайбли­жчою до м'яча. Його тіло під час жонглювання нахилене впе­ред. М'яч не підбивався вище голови.

Навчання жонглюванню ногами розпочиналося з підбиван­ня м'яча вгору. Широко використовувалися різноманітні вправи та ігри, наприклад, почергове підбивання м'яча кількома гравцями або підбивання його з «викликом номерів». Такі вправи та рухливі ігри проводилися в спортивному залі або на рівних майданчиках.

За межами кола діаметром 4 м розташовувалися гравці. Один з них входив у середину кола і підбивав м'яч, випущений з рук, не нижче висоти колін і повертався на вихідне положення, а до м'яча йшов інший гравець, який знаходився поруч. Гравці змінювали один одного в центрі кола в напрямку руху стрілки годинника. Той, хто підбивав м'яч нижче висоти колін або якщо після підбивання вгору м'яч виходив за межі кола, вибував з гри. Якщо пропонована гра проводилася згідно з «викликом номерів», тоді до середини кола входив гравець з черговим порядковим номером.

Якщо гра­вець з'являвся в колі із запізненням чи м'яч вийшов за межі кола або був підбитий низько, він вибував з гри. Використовувалися й інші варіанти проведення гри. Зокрема, вчитель виголошував номер чергового гравця, який мав увійти в коло, щоб продовжити гру (не за черговістю номе­рів). Гравцям за порушення правил та умов гри нарахо­вувалися штрафні очки (до заздалегідь визначеної керівником кіль­кості, наприклад, до 5, 10). Переможцем визначався гравець, який не припустився помилок або мав їх найменше.

Після оволодіння жонглюванням з відскоком м'яча перехо­дили до жонглювання в повітрі. Тут застосовувалися різноманітні поєднання (комбінації), як от жонглювання тільки лівою або тільки правою ногою, почергово лівою – правою і навпаки. Такі вправи та ігри проводилися і у змагальній формі. Гравці за сигналом розпочи­нали жонглювати м'ячем у певній послідовності. Хто порушував умови послідовності виконання або у кого м'яч торкався землі, мусив присісти (біля м'яча). Перемагав той, хто утримував м'яч у повітрі довше.

*Рухливі ігри та завдання для вивчення ударів по м'ячу ногою.*

1. *«Хто точніше?».* Дві коман­ди шикувалися в колони, одна проти одної на відстані 15 м. У центрі поля лежали медицинболи. За сигналом команда з м’ячами (перша, згідно з жеребкуванням) намагалася влучити в медицинболи. Потім те саме прагнула зробити друга команда. Перемагала та із них, на рахунку якої за певний час було більше влучень. До початку виконання вправи визначалося, якою частиною стопи необхідно було виконувати удари по м'ячу.

1. *«Точність ударів в ігровій формі».* Гравців залежно від їх числа розподіляли на кілька команд, потім кожну із них ще на по­ловину і шикували одна проти одної на відстані 15 м. Посере­дині встановлювали бар'єр або малі ворота із прапорців. Завдання гравця було влучити у ворота після поданого вчителем сигналу. Перемагала команда, на рахунку якої за визначений час було більше влучень у ворота.
2. *«Мисливець і звір».* Гравців з м'ячами розподіляли на дві команди. Одна («мисливці») розташовувалася по всій довжині з двох сторін поля на бічних лініях. Друга («звірі») – на протиле­жних лініях від «мисливців». За сигналом «звірі» пробігали по всій довжині майданчика (шириною 20 м), намагаючись досягти бічної лінії протилежного боку. Під час перебіжки «мисливці» намагалися влучити м'ячем у «звірів» внутрішньою частиною стопи. М'яч мав торкнутися гравця тільки після відскоку від зе­млі. Команди мінялися ролями. Перемагала та команда, яка за рівної кількості спроб мала більше влучень.
3. *«Захист кола».* На майданчику малювалося два кола. Одне діаметром 10 м, а друге, в середині першого – діаметром 4 м. Іноді використовувалося і центральне коло футбольного поля. Для захисту кола визнача­лися гравці, які розташовувалися за його дугою. Їх кількість залежала від діаметра кола. Завданням гравців було запобігти тому, щоб м'яч перетнув коло, яке вони захищають. Гравці, які перебували за межами кола, розігрували між собою м'яч, намагаючись спря­мувати його через менше коло, яке захищала друга команда. Ви­гравала команда, яка змогла тричі спрямувати м'яч в менше коло.
4. *«Хто далі?».* Мета гри полягала в удосконаленні ударів по м'ячу, що летить. Майданчик для гри – футбольне поле. Команди, у складі яких було рівне число гравців, розташовувалася по ширині поля, на лініях штрафного майданчика, обличчям одна до одної. Після підкидан­ня руками м'яча гравцем однієї із команд, гру розпочинали ударом по м'ячу. Розбіг мав бути не більше двох кроків. Суперники на другій по­ловині поля повинні були зловити м'яч руками. Той, хто піймав його зробивши два кроки, бив м'яч у на половину поля суперника. Якщо нікому не вдавалося зловити м'яч, удар виконувався з місця, де він торкнувся поверхні поля. Перемагала команда, гравці якої перебивали м'яч за межі лінії воріт суперника. Гра також проводилася одночасно двома м'ячами.

*Рухливі ігри та завдання для вивчення ударів по м'ячу головою.*

1. *«М'яч у стінку».* Гру проводилася у спортивному залі або на футбольному полі, що обладнане стінкою з воротами. Гравці шикувалися в кілька колон, на відстані 2–3 м від стінки. Перші учні в колонах за сигналом підкидали м'яч угору, били по ньому головою, а після його відскоку від стінки, ще раз повторювали удар і ставали наприкінці своїх колон, передавши м'яч наступному гравцеві. Перемагала та команда, яка швидше виконала завдання.

1. *«Хто краще?».* Учасники гри шикувалися в колони. Перед кожною з них на відстані 8 м знаходився гравець, який підкидав м'яч для ударів головою. Ударивши м'яч, гравець присідав або біг у кінець колони. Перемогу здобувала та команда, яка швидше і правильно виконала завдання (менше падінь м'яча на землю).
2. *«Удари головою в русі».* Вправа виконувалася так само, як і попе­редня. Різниця полягала у тому, що гравці рухаючись били по м'ячу голо­вою, а той, хто підкидав м'яч для удару, пересувався спиною вперед. Після удару по м'ячу, гравець переходив у кінець колони.
3. *«Зміна гравця, який подає м'яч».* Гравці шикувалися в коло­ни. Навпроти – двоє капітанів команд (розігруючи гравці). Капітан після передачі м'яча першому гравцю колони біг у її кінець, а його місце після виконання удару головою займає направляючій колони. Пере­могу здобувала та команда гравців, яка швидше і без порушень правил гри виконувала завдання.

*Рухливі ігри та завдання для удосконалення ударів та покращання влучності їх виконання у ворота.*

1. *«Хто влучніше стріляє?».* Гравці шикувалися у колони. Направляючий колони з лінії штрафного майданчика завдавав уда­ру у ворота по нерухомому м'ячу. Після підрахунку влучних ударів визначалася команда – переможець. Гра проводилася як на швидкість, так і влучність виконання ударів різними способами.

Інший варіант гри. Гравці розташовувалися спиною до воріт на відстані кількох метрів від лінії штрафного майданчика, де розставлялися м'ячі. За сигналом перший гравець повертався і з розбі­гу завдавав удару у ворота. Переможець визначався за найбіль­шою кількістю влучень у ворота.

1. *«Слалом з ударом по воротах».* Гравці шикувалися в коло­ни за лінією штрафного майданчика обличчям до воріт. Перед ними на відстані 3 м – прапорець. Перший гравець за сигналом виконував ведення м'яча між прапорцями, далі – з лінії штрафного майданчика бив у ворота і ставав наприкінці колони. Після розставлення м'ячів на лінії штрафного майданчика вправу виконували інші. Перемагала команда, яка швидше та точніше виконувала вправу.
2. *«Кращі стрільці».* Дві команди шикувалися в колони об­личчям одна до одної на відстані 10 м від точки з'єднання ліній штрафного майданчика і бокової лінії, де встановлені прапорці. За сигналом направляючий колони виконував ведення м'яча до прапорців і після їх обминання бив у ворота дальньою від прапорця ногою і ставав у кінець колони. Під час удару стартував черговий гравець. Після виконання завдання всі гравці мінялися місцями. Вигравала ко­манда, гравці якої завдавали більше точних ударів у ворота.
3. *«Хто набере більше очок».* Для проведення гри необхідна була стінка з воротами і розмальованими на них номерами. Дві ко­манди (або більше) виконували удари у ворота з певної відстані. Перемагала команда, яка з визначеної кількості серій ударів у ворота на­бирала більше очок.

*Рухливі ігри та завдання для вивчення зупинок м'яча.*

1. *«Король».* Гравці ставали у півколо. На відстані від них знаходився направляючий, який розпочинав з лівої сторони передавати м'яч руками наступним гравцям. Той, кому була адресована передача, зупиняв м'яч у повітрі й повер­тав його обумовленим способом партнеру, який подавав м'яч. Якщо зупинка і передача м'яча виконувалися правильно, гравці пересува­лися на одне місце вправо і завдання повторювалося. Якщо остан­ній гравець, що знаходився з правої сторони не помилявся, він займав місце партнера, який подавав м'яч, а той виходив на позицію гравця, який розпочинав вправу. Перемогу здобував той гравець, який у визначеній кілько­сті серій завдань виконував їх найкраще, тобто, ставав «королем» зупи­нок і передач.
2. *«Естафета до стінки».* Гравці шикувалися в колони на пев­ній віддалі від стінки. За сигналом обидва направляючі колон бі­гли і зумовленим способом зупиняли м'яч, що відскочив, удари­вшись об стінку, а потім передавали його наступним партнерам у своїх колонах. Вигравала та команда, яка швидше завершувала завдання.
3. *«Укидання м’яча руками із-за лінії з зупинкою».* Комплексне завдання, оскільки в одній вправі виконувалися два елементи техніки: укидання м'яча із-за бокової лінії і зупинка в повітрі. Грав­ці шикувалися в дві колони на певній відстані. Одні виконували укидання, а інші – зупинку м'яча. Після кількох повторень завдан­ня гравців змінювалися. Та команда, яка виконувала зупинку, переходила до жонглювання м’яча. Вигравала команда, у якої була більша кількість правильно виконаних завдань.

*Рухливі ігри та завдання для вивчення ведення м'яча.*

1. *«Естафета з веденням м'яча».* Гравці шикувалися в коло­ни, перед якими на певній відстані встановлювалися прапорці. За сигналом направляючий колони виконував ведення м'яча, обводив прапорці і передавав його наступному гравцю в колоні. Перемагала команда, яка виконувала завдання найшвидше.

1. *«Естафета з веденням і передачею м'яча».* Група розподі­лялася на дві колони, які розташовувалася на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець колони виконував ведення м'яча до своїх партне­рів, які стояли навпроти, а після передачі біг і ставав позаду її. Ті гравці, які одержали м'яч, виконували ведення в протилежному напрямку – до гравців іншої колони.
2. *«Біг з перешкодами».* Гравці розташовувалися так, як і в попередній вправі. Різниця полягала в тому, що тут два гравці одночасно бігли назустріч один одному. Один – з м'ячем, другий – без м'яча. Під час зустрічі м'яч передавався партнеру, який і продов­жував ведення. Після того вправа повторювалася.

4. *Естафета «Хрест».* Початкове розміщення гравців було таким, як і в «Естафеті з веденням і передачею м'яча», лише з тією різницею, що вони розташовувалися хрестом. А далі виконувалося аналогічне рухове завдання.

1. *«Каскадна естафета».* Гравців розподілялися на кілька команд і шикувалися в колони. На певній відстані від направляючого через кожні 5–7 м проводилися (позначалися) поперечні лінії. За сигна­лом направляючий виконував ведення м'яча до першої лінії, повертався на вихідне положення і продовжував вести його до другої лінії, потім до третьої з поворотом до другої, від другої до четвертої з пово­ротом до третьої і т.д. Після виконання завдання на всіх визначе­них лініях гравець повертався до своєї колони, передавав м’яч наступному партнеру, а сам займав місце наприкінці колони. Перемагала ко­манда, яка швидше виконувала завдання.
2. *«Вітряний млин».* Чотири команди розташовувалися подіб­но до крил вітряного млина. За сигналом перший гравець колони виконував ведення м'яча по колу і повертався до своєї колони, передаючи м'яч партнерові, а сам займав місце наприкінці колони (з внутріш­нього кінця крила млина). Перемагала команда, яка швидше вико­нувала вправу.
3. *«Естафета від копа до кола».* Гравці шикувалися в колони. Навпроти кожної утворювали два кола. У першому колі, що на відстані 3 м від направляючого колони, – лежали м'ячі; друге коло знаходилося на відстані 10 м. Направляючий за сигналом біг до першого кола, а звід­ти виконував ведення м'яча до другого. Там залишав м'яч і біг у кінець своєї колони, по дорозі торкаючись рукою наступного гравця, який біг до другого кола і виконував ведення м'яча вже у зворотному напрямку, до першого кола. Вигравала та коло­на, яка швидше виконувала завдання.

Окрім того, експериментальна методика передбачала використання різноманітних методів і методичних прийомів реалізації рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку, а саме наочні методи – показ учителем, демонстрація на схемі та відео, перегляд навчальних занять і офіційних змагань; словесні методи – розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, переконання, бесіда; практичні методи – методи чітко регламентованих вправ, ігро­вий метод, змагальний метод. Методи чітко регламентованих вправ включали методи навчання руховим діям – метод навчання вправ за­галом (у цілому), метод навчання вправ по частинах, метод поєднано­го впливу і методи виховання фізичних якостей – методи стандартних вправ та методи перемінних вправ.

Важливе місце у процесі використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи займали показ і пояснення вчителя. Показ допомагав одержати точне уявлення про рухове завдання. Ігрові прийоми показувалися неквапливо, чітко і виразно, зосереджуючи увагу учнів на найважливіших елементах та ланках. При цьому показ супроводжувався поясненням або передувати йому. Наприклад, при ознайомленні з ударом по м’ячу внутрішньою стороною стопи увага зосереджувалася на правильному положенні стопи ноги, що виконує ударний рух – вона повинна бути достатньо розвернута назовні.

Розучування ігрових прийомів здійснювалося за допомогою методу навчання вправ за­галом (у цілому) і методу навчання вправ по частинах. При розучуванні більшості прийомів гри цілісний метод використовувався частіше. Під час навчання таких складних прийомів гри, як удар ногою по м'ячу в падінні через себе, удар головою по м'ячу в стрибку, ловіння і відбиття м'яча, що летить, у падінні – застосовувався метод навчання вправ по частинах. Це пояснювалося тим, що, не володіючи необхідним руховим досвідом, юні футболісти не спроможні добре справитися зі складним руховим завданням. Використання в цьому випадку розчленованого методу допомагало у міру оволодіння основними елементами прийому поступово звести їх в загальну структуру руху і перейти до його розучування вже в цілісному вигляді.

Закріплення технічних прийомів здійснювалося за допомогою багаторазового виконання вправ у рухливих і навчальних іграх. Тут більше уваги приділялося відпрацюванню техніко–тактичних дій, спрямованих на виконання конкретних ігрових функцій, що, в свою чергу, сприяло розвитку фізичних якостей учнів. Особливістю процесу закріплення ігрових прийомів було їх злиття у часі з процесом розвитку в учнів фізичних якостей, тобто використовувався метод поєднаного впливу. Зокрема, багаторазове виконання конкретного ігрового прийому за відносно невеликий відрізок часу виступало одночасно з вдосконаленням техніко–тактичних дій ще й засобом розвитку фізичних якостей, а багаторазове повторення удару головою в стрибку сприяло розвитку стрибучості.

Ми прагнули, щоб увесь комплекс ігрових засобів, що використовувався на заняттях, забезпечував різнобічний вплив на організм школярів. А це, у свою чергу, вимагало уточнення навантаження. Дозування навантажень передбачало чітку регламентацію їх обсягу та інтенсивності, що раціонально поєднувалося з інтервалами відпочинку. Оптимальне співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження обумовлювалося, насамперед, метою, з якою застосовувалася конкретна вправа, особливостями контингенту учнів. Оскільки нижня межа дієвої зони впливу фізичних вправ на організм дітей шкільного віку за показником частоти серцевих скорочень становить 120 –140 уд/хв, робота низької інтенсивності відповідала ЧСС учнів у діапазоні 110 – 130 уд/хв, середньої – 131 – 160 уд/хв, високої – 161 – 180 уд/хв.

Реалізація рухливих ігор на заняттях з футболу вимагало використання поруч із загальновживаними прийомами регулювання навантажень (зміна кількості повторень вправ, умов їх виконання, ваги обтяження, тривалості й характеру відпочинку, оперування різними способами організації діяльності учнів, методами фізичного виховання та ін.) і таких способів, що передбачають зміну: тривалості гри; числа учасників гри; розмірів майданчика; правил гри; величини зовнішнього обтяження; характеру протидії суперника; емоційного чинника; ступеня фізичного та психічного напруження, що обумовлені складністю і новизною гри; кількості інвентарю, обладнання та його урізноманітнення.

Необхідною складовою експериментальної методики виступав контроль та самоконтроль, який розглядався у трьох аспектах: як елемент загального керівництва процесом; як набір спеціальних заходів учителів; як забезпечення зворотного зв’язку з метою спостереження за станом школярів. Зазначення кількісно–якісних показників характеристик пропонованих вправ дозволяло оцінити ефективність підібраних засобів, методів, умов їх реалізації та відповідність конкретним педагогічним завданням. Водночас діяльність кожного учня передбачала дії самоконтролю, зокрема самооцінку і самокорекцію. Самооцінка включала виділення власних знань, умінь, навичок щодо опанування гри в футбол та зіставлення їх з вимогами, що ставляться до учня. На цій основі підліток як самостійно, так і за допомогою вчителя корегував подальшу свою діяльність.

Таким чином, отримати заплановані результати процесу використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку можливо за умови успішного вирішення системи педагогічних завдань, належного планування та розподілу навчального матеріалу, забезпечення передумов навчання ігровим прийомам, використання різноманітних форм і видів рухливих ігор, відповідних комплексів засобів та методів педагогічного впливу, а також заходами контролю та самоконтролю.

3.2 Аналіз результатів дослідження

Необхідним аспектом дослідження ефективності методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку стало з’ясування результатів, де важливу роль відігравали педагогічний контроль, вимірювання й оцінювання, оскільки вони були, з одного боку, механізмом отримання необхідних наукових фактів, а з іншого – механізмом керівництва навчальною діяльністю школярів, що дозволило своєчасно усувати недоліки, оперативно вносити корективи у навчально–виховний процес.

Серед багатьох чинників, які обумовлюють можливість досягнення запланованих спортивних результатів у футболі, одним з основних є високий рівень функціональної підготовленості; процес формування спортивних рухів (технічна підготовка) і виховання фізичних якостей (фізична підготовка). Вони є різними сторонами рухової діяльності, але нерозривно пов'язані і зумовлюють один одного. Зокрема, спортивна техніка сприяє прояву фізичних можливостей, а відповідний рівень розвитку фізичних якостей підвищує ефективність використання техніко–тактичних дій.

Оволодіння раціональною технікою рухів учнями середнього шкільного віку неможливе без відповідного розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості. Рівень розвитку вказаних якостей визначає раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь додавання зусиль у різних фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння руховою дією, а також стійкість і пристосування до умов, що змінюються. Разом з тим, значні можливості функціональних систем організму не забезпечать, наприклад зростання швидкісних здібностей чи витривалості, якщо вони не ґрунтуються на належній технічній підготовці. Відтак комплекси рухливих ігор були спрямовані на виховання в підлітків основних фізичних якостей (додаток А).

Основним засобом розвитку в учнів прудкості виступали різновиди рухливих вправ (у тому числі з м’ячем), які виконувалися на максимальній та субмаксимальній швидкості. Ці вправи попередньо вивчалися школярами. Тривалість бігових вправ не перевищувала 5–6 с, а інтервали між ними забезпечували відновлення працездатності учнів. Перевага надавалася природним формам рухів та нестандартним способам їх виконання. Протягом тижня для школярів проводилося не більше трьох занять, на яких вони виконували вправи на максимальній швидкості. На одному занятті навантаження максимальної інтенсивності учні повторювали 3–5 разів.

З метою розвитку в учнів спритності використовувалися рухливі ігри та інші вправи, виконання яких пов’язувалося з вирішенням завдань координації рухів. Школярам часто пропонувалося виконувати нові вправи або виконувати знайомі рухові дії у змінених умовах. Елемент новизни підсилювався збільшенням швидкості рухів або створенням умов, які заважали виконанню вправи. Переважно виконувалося 2–3 вправи на початку основної частини заняття, виконуючи 6–8 разів кожну з достатніми паузами для відпочинку.

Використання рухливих ігор з підвищеним напруженням м’язів спрямовувався на розвиток сили школярів. Типовими серед них були ігри з подоланням маси власного тіла, з протидією суперника, з пружними предметами. Учням пропонувалося використовувати обтяження малої маси (до 40 % максимальної ваги) і після кожної вправи проводився відпочинок тривалістю 20–30 с, а після серії – 2 хвилини при ЧСС 105–115 уд/хв. Ці дані дозволяли учням самостійно складати комплекси вправ на півріччя.

Провідними засобами розвитку в учнів витривалості виступали різновиди рухливих ігор та завдань. Відповідно до статево–вікових особливостей підлітків, пропонувався рівномірний біг зі швидкістю 2,5–2,6 м/с і тривалістю 13–14 хвилин. На секційних заняттях інколи використовувався й інтервальний метод: 1 хвилина бігу – 30 с відпочинку або 1 хвилина бігу – 1 хвилина відпочинку, який передбачав 10–11 повторень даної вправи. Перед початком кожного наступного повторення частота серцевих скорочень школярів не перевищувала 120–140 уд./хв.

Цілеспрямований розвиток гнучкості в учнів включав рухливі ігри на розтягування, які поділялися на активні (нахили та махи кінцівками), пасивні (виконувалися за допомогою партнера) і статичні (збереження нерухомого положення тіла за умови максимальної амплітуди). Виконання вправ здійснювалося у 3–4 серії з 15–25 повтореннями у кожній. Темп при активних вправах передбачався у середньому одне повторення за 1 с; при пасивних – одне повторення за 1–2 с; тривалість у статичних положеннях досягала 4–6 с. Інтервали між серіями школярі заповнювали вправами на розслаблення м’язів. Амплітуду рухів рекомендувалося збільшувати поступово. Для самостійного розвитку гнучкості пропонувався підхід, згідно з яким 40 % часу, відведеного на розтягування, становили активні та пасивні вправи, а 20 % – статичні.

З метою отримання інформації про рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку і виділення на цій основі контрольної та експериментальної груп на початку формувального експерименту ми проводили педагогічні спостереження, бесіди й інтерв’ю з учителями фізичної культури і тестування учнів середнього шкільного віку. Тестування школярів здійснювалось за допомогою спеціально відібраних рухових завдань, реалізація змісту яких вимагала прояву загальної, спеціальної фізичної і техніко–тактичної підготовленості, що відповідають варіативному модулю «Футбол» для учнів 7–го класу. Водночас реалізація пропонованого комплексу тестів дозволяла отримати інформацію про рівень розвитку тих провідних рухових здібностей, які визначають успішне ведення спортивної боротьби в футболі, а саме: швидкісних, координаційних та швидкісно–силових.

Загальне число тестових завдань становило 4. Зокрема 1 тест: «Біг на 60 м» характеризував розвиток швидкісних здібностей і загальну фізичну підготовку учнів, 2 тест: «Стрибок у довжину з місця» – розвиток силових здібностей та загальну фізичну підготовку, 3 тест: «Човниковий» біг 4 х 9 м – розвиток координаційних здібностей і спеціальну фізичну підготовку, 4 тест: «Удари у воротах після ведення м’яча» – розвиток швидкісно–силових здібностей й технічну підготовку. Так ми прагнули отримати всебічну і об’єктивну інформацію щодо рівня фізичної й технічної підготовленості учнів середнього шкільного віку, враховуючи специфіку рухової діяльності в футболі.

Експериментальна методика вимірювання та оцінювання фізичної й технічної підготовки школярів дала можливість визначити рівні їх фізичної підготовленості в умовах використання рухливих ігор на заняттях футболом, а саме низький, середній та високий. Отримані учнями оцінки за результатами виконання чотирьох тестових завдань включались у загальну накопичувальну систему оцінок, максимальна сума якої складала 20 балів. Реалізація кожного із рухових тестів оцінювалося за 5–ти бальною шкалою: «відмінно» – 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «посередньо» – 2 бали, «незадовільно» – 1 бал. Нормативом виконання вищевказаних тестів виступали показники, які зазначені у параграфі 2.2.

Якщо школярі успішно склали всі тестові завдання – це характеризувало високий рівень їх загальної, спеціальної фізичної й технічної підготовленості, якому відповідає сума балів від 16 до 20. Зниження суми балів у загальній накопичувальній системі від 10 до 15 характеризувало середній рівень підготовленості учнів, а менше 10 – низький.

Окрім цього, здійснювалися прямі та опосередковані педагогічні спостереження за процесом використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку у контрольній та експериментальній групах, до яких залучалися учителі, батьки і рідні учнів, медичний персонал. Педагогічні спостереження доповнювалися бесідами з учасниками цього безперервного процесу, їх інтерв’юванням.

Результати виконання рухових тестових завдань учнями 7–их класів, які представлені у таблиці 3.1 показують: учні експериментальної групи у порівнянні з контрольною отримали вищі бали, що є свідченням їх здатності якісно вирішувати рухові завдання за допомогою різноманітних дій.

Таблиця 3.1

Результати оцінювання виконання рухових тестів учнями

контрольної та експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Рухові  тестові завдання | Група | | | | | | | | | |
| контрольна | | | | | експериментальна | | | | |
| число і відсоток учнів, які отримали відповідний бал | | | | | число і відсоток учнів, які отримали відповідний бал | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | «Біг на 60 м» | 4  13% | 7  25% | 9  32% | 5  18% | 3  12% | 5  19% | 9  34% | 7  27% | 4  15% | 1  5% |
| 2 | «Стрибок у довжину з місця» | 3  11% | 9  32% | 7  25% | 5  18% | 4  14% | 4  15% | 8  31% | 8  31% | 4  15% | 2  8% |
| 3 | «Човниковий» біг 4 х 9 м | 4  14% | 7  25% | 8  29% | 4  14% | 5  18% | 4  15% | 9  35% | 6  23% | 5  19% | 2  8% |
| 4 | «Удари у воротах після ведення м’яча» | 4  15% | 6  22% | 10  36% | 4  14% | 4  13% | 5  19% | 8  32% | 7  27% | 4  15% | 2  7% |

Результати складання тесту «Біг на 60 м», що інформує про розвиток швидкісних здібностей та загальну фізичну підготовленість підлітків в експериментальній групі, відповідають оцінкам «відмінно» і «добре» у 19% та 35% учнів. Тоді як у контрольній групі ці показники нижчі і становлять відповідно 14% і 25%. Водночас, в експериментальній групі відсоток тих учнів, які склали цей тест на один і два бали налічує разом 19%, що на 10% менше, ніж у контрольній групі.

Учні контрольної групи отримали нижчі оцінки, у порівнянні з експериментальною, і за реалізацію того рухового завдання, що пов’язане з розвитком координаційних здібностей та спеціальною фізичною підготовкою. Так, у контрольній групі 18% учнів отримали 1 бал за виконання «Човникового» бігу 4 х 9 м, що більше ніж удвічі, у порівнянні з учнями експериментальної групи. А відсоток учнів, результати яких оцінені 5–ма і   
4–ма балами в експериментальній групі є більшим ніж у контрольній групі. В експериментальній групі він становить відповідно 15% і 35%, а у контрольній групі ці показники складають 14% і 25%.

Різниться відсоткове співвідношення школярів експериментальної та контрольної групи також і при виконанні ними тесту «Удари у воротах після ведення м’яча», який інформує про розвиток швидкісно–силових здібностей й технічну підготовку. Зокрема в експериментальній групі відсоток учнів, які отримали 1 бал становить 8%, тоді як у контрольній групі цей показник більше і складає 14%. В експериментальній групі вище відсоток і тих школярів, які за реалізацію цього рухового завдання отримали оцінки «відмінно» та «добре», що складає 19% й 31%. У контрольній групі ці показники є 14% і 22% відповідно.

Достатньо рівними виявилися показники учнів контрольної та експериментальної групи за результатами складання тесту «Стрибок у довжину з місця», який відображає розвиток силових здібностей та загальну фізичну підготовку. Частково ми пояснюємо це специфікою футболу, де перевага надається розвитку не абсолютної сили, а її поєднанню з іншими руховими здібностями, насамперед швидкісно–силовим здібностям та силовій спритності.

З метою унаочнення результатів формувального експерименту співвідношення учнів з різними рівнями фізичної підготовленості подано у таблиці 3.2 та рисунку 3.2, процедура визначення яких представлена вище.

Як видно із зіставлення показників, одержаних у контрольній та експериментальній групі, в останній більше відсоток учнів з високим рівнем фізичної підготовленості і менше відсоток школярів, що характеризується низьким рівнем. Відсоток учнів з високим рівнем фізичної підготовленості в експериментальній групі на 9% більше у порівнянні з контрольною групою.

Таблиця 3.2

Рівні фізичної підготовленості в учнів контрольної

та експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Рівні фізичної підготовленості | Відсоток учнів | |
| контрольна  група | експериментальна група |
| 1 | Високий | 18% | 27% |
| 2 | Середній | 61% | 62% |
| 3 | Низький | 21% | 11% |

Співвідношення відсотка учнів з середнім рівнем фізичної підготовленості є приблизно однаковою і складає 61–62% в учнів контрольної та експериментальної груп.

Рис. 3.2 Порівняння рівнів фізичної підготовленості в учнів контрольної та експериментальної груп

Серед учнів експериментальної групи лише 11% характеризуються низьким рівнем фізичної підготовленості, а у контрольній групі – відповідно 21 %, що майже вдвічі більше.

Результати виконання рухових тестів показали, що завдяки впровадженню запропонованої методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку в експериментальній групі відсоток учнів з високим рівнем загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості більший, ніж у контрольній, а з низьким рівнем підготовленості – майже вдвічі менше, тобто ця методика створює сприятливі умови для максимального наближення школярів до цілей фізичного виховання.

Таким чином, кількісно-якісний аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту підтверджує ефективність розробленої методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи, яка може бути впроваджена в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки

Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики використання рухливих ігор на заняттях футболом учнів середнього шкільного віку дозволила зробити такі висновки.

1. Розкрито роль і значення рухливих ігор на заняттях футболом у   
5-9 класах. Доведено, що футбол є універсальним інструментом всебічного й гармонійного розвитку особистості, що визначає роль і значення цієї спортивної гри у фізичному вихованні школярів. Простота, доступність, емоційність рухливих ігор на заняттях з футболу, необхідність прояву волі при подоланні дій суперників роблять їх незамінним засобом формування необхідних фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Використання рухливих ігор на заняттях з футболу є важливим засобом зміцнення здоров’я, підвищення працездатності і зростання спортивної майстерності учнів. Рухливі ігри сприяють формуванню й вдосконаленню рухових умінь та навичок, дозволяють підвищити функціональні можливості, розвивати прудкість, спритність, силу, витривалість, інші фізичні якості та рухові здібності, виховувати сміливість, дисциплінованість, чесність, рішучість, витримку та інші психічні утворення учнів середнього шкільного віку, що є запорукою успіху в житті.

2. З’ясовано педагогічні передумови використання рухливих ігор на заняттях футболом учнів основної школи, основними серед яких є:

- досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, оскільки це обумовлює ефективність виконання технічних елементів і тактичних дій в футболі;

- наявність відповідного рухового досвіду, який виступає основою для належного оволодіння ігровими прийомами та розвитку здібностей школярів;

- забезпечення теоретичними знаннями і відомостями щодо гри у футбол з метою підвищення мотивації учнів та усвідомленого вивчення навчального матеріалу.

Разом з тим, успішне розв’язання всього комплексу педагогічних завдань потребує розробки новітніх методик оволодіння прийомами гри, технологій їх реалізації з урахуванням статево–вікових та індивідуальних особливостей учнів, наявного рівня їх підготовленості. Підвищення якості навчально–виховного процесу вимагає також належного матеріально–технічного й інформаційного забезпечення: якісних футбольних полів, майданчиків, необхідного інвентарю, обладнання (стійок, переносних воріт, фішок), тренажерів та інших конструкцій, взуття, одягу, захисних пристосувань тощо.

Удосконалення методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку може бути забезпечене на основі єдності вищеназваних компонентів та повної реалізації кожного із них.

3. Розроблено методику використання рухливих ігор на заняттях футболом учнів основної школи, яка передбачає реалізацію системи засобів ігрового спрямування, що враховує зміст техніки і тактики цієї спортивної гри і відповідає особливостям розвитку основних фізичних якостей. Таке упорядкування рухливих ігор та ігрових завдань дозволяє, з одного боку, цілеспрямовано впливати на оволодіння прийомами гри у футбол, а з іншого сприяє вихованню фізичних якостей учнів, тим самим уможливлює формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра. Навчально-виховний процес забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігро­вим і змагальним. Провідними способами навчання руховим діям виступили метод навчання вправ за­галом (у цілому), метод навчання вправ за частинами та метод поєднано­го впливу. При цьому на кожному занятті дозування навантажень відповідало його педагогічним завданням, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту рухливих ігор й пропонованих вправ та умовам їх виконання.

4. Експериментально перевірена ефективність розробленої методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями середнього шкільного віку. Відсоток учнів з високим рівнем фізичної й технічної підготовленості в експериментальній групі на 9% більше у порівнянні з контрольною групою. Співвідношення відсотка учнів з середнім рівнем фізичної й технічної підготовленості є приблизно однаковою і складає 61–62% в учнів контрольної та експериментальної групи. Серед учнів експериментальної групи лише 11% характеризуються низьким рівнем фізичної й технічної підготовленості, а у контрольній групі – відповідно 21 %, що майже вдвічі більше.

Таким чином, кількісно-якісний аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту підтверджує ефективність розробленої методики використання рухливих ігор на заняттях футболом з учнями основної школи, реалізація якої створює сприятливі умови для максимального наближення учнів середнього шкільного віку до цілей фізичного виховання.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів : методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 1998.112с.
2. Ахвердова О.А. К исследованию феномена "культура здоровья" в области профессионального физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 5-7.
3. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Київ: Здоровье, 1985. 80 с.
4. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково – методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1998. С. 204.
5. Боднарчук О. М. Програма заходів взаємодії школи та сім’ї у фізичному вихованні учнів першого класу : метод. посіб. Львів: ЛДУФКС, 2012. 66 с.
6. Ванжура В. Оцінювання тренованості юних футболістів. // Фізичне виховання в школі. 2012. №1. С. 7-8.
7. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: автореф. дис. … канд.. наук з фіз. вих. і спорту. Львів: ЛДУФК, 2007. 19 с.
8. Вихров К. Л. Физическая подготовка юных футболистов. Київ: Федерация футбола Украины, 2000. 164 с.
9. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001.– 416
10. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в школі: посібн. Київ: Рад. школа, 1991. 120 с.
11. Віхров К. Л. Футбол у школі: навчально–методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.
12. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків : навч. посіб. Київ: Вища школа, 1993. 242 с.
13. Гнатюк О. В. Основи здоров’я і фізична культура: підручник.   
     Київ: Форум, 2003. 344 с.
14. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. Київ: Здоровье, 1999. 168 с.
15. Дмитренко К. О. Урок футболу в школі: підсумки та перспективи // Фізичне виховання в школі.  2012. №3.  С. 5–6.
16. Журід С. М. Ефективність навчання юнаків 15–17 років техніко–тактичним діям у футболі // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Львів : НВФ «Українські технології», 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 145–148.
17. Зеленцов А. М. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов: методические рекомендации. Київ: НУФВСУ, 1999. 62 с.
18. Зінченко О. О. Уроки з футболу в школі: навч. посіб. Київ – Чернівці, 2002. 214 с.
19. Кириченко В. М. Комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей школярів / Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015. № 41. С. 243–248.
20. Калинчук Є. Г. Проблеми аналізу тренувального заняття з футболу / Проблеми науково–методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу. Чернівці: Букрек, 2000.  С. 38–44.
21. Качани Л. Тренировка футболистов. Братислава: Шпорт, 1994. 288 с.
22. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.
23. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88–91.
24. Корягин В. М. Структура и содержание современной тренировки футболистов.Харків: ХДАДМ, 2014. С. 134.
25. Корягін В. М. Ігрові показники футболістів // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2002. №4. С. 7–12.
26. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. Вінниця: ВАТ Віноблдрукарня, 1997. 260 с.
27. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.
28. Кружило Г. Г. Ігровий метод на уроках фізичної культури. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор: тези наук.–практ. конф. Львів, 1997. С. 18–19.
29. Леськів А. Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: Астон, 2000. 132 с.
30. Лисенчук Г. А. Сучасні погляди на тренувальний процес футболістів: методичні рекомендації. Київ: Олімпійська література, 1999. 56 с.
31. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Київ: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
32. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: моногр. Луганск: Знание, 2009. 258 с.
33. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: Професіонал, 2004. 479 с.
34. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: навч.–метод. посіб.. Київ : ІЗМН, 1996. 136 с.
35. Мосійчук Л. В. Навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Тернопіль: ТАНГ, 2004. 128 с.
36. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навчально–методичний посібник. Луцьк: Надстир’я, 1996. 155 с.
37. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи /Т.Ю. Круцевич,С.М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін.. Київ: МОН, 2009. 117 с.
38. Наумчук В.І. Місце спортивних ігор у реалізації професіограми випускника факультету фізичного виховання. // Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 9. С. 40–43.
39. Наумчук В. І. Теоретико–методичні основи навчання спортивним іграм : навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
40. Наумчук В. І. Методичне забезпечення дистанційного навчання спортивним іграм. Тернопіль: ТНПУ, 2009. 26 с.
41. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2000. 248 с.
42. Петричук И. И. Еще раз об игре // Педагогика. 2011. №7. С. 56–57.
43. Петренко Г. К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5–6 класів у процесі навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Рівне, 2002. 19 с.
44. Попов А. В. Урок футболу в школі: практичні заняття // Фізичне виховання в школі: спеціальний випуск «Футбол у школі».  2001.  С. 16–47.
45. Перепелица П. Е. Метод обучения командным тактико-техническим действиям в футболе. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. №9. С. 125-128.
46. Прохорчук О. Футбол у школі: навчальний посібник.   
    Київ: Шкільний світ, 2009. 120 с.
47. Романенко А. Н. Тренировка футболистов. Київ: Здоровье, 1994. 264 с.
48. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць. Луцьк, 2010. С. 352–356.
49. Романюк В. Рухові якості у юних футболістів // Слобожанський науково–спортивний вісник: зб. наукових праць. Вип. 8. Харків: ХДАФК, 2011. С. 135–138.
50. Соломонко В. В. Футбол: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2005. 193 с.
51. Соломонко В. В. Розвиток ігрової творчості у футболістів: методичний посібник. Київ: Олімпійська література, 1998. 54 с.
52. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: посібник. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
53. Скрипченко В.О. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
54. Столітенко Є. В. Методика вивчення ставлення учнів 5–7 класів до фізичної культури // Фізичне виховання в школі.  2001. №1. С. 37–41.
55. Столітенко Є. В. Урок фізкультури з елементами футболу: навчання розпочато // Фізичне виховання в школі.  2002. № 2. С. 2–3.
56. Твердохліб Ж. О.Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид–во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
57. Теорія і методика фізичного виховання: підручник /за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.
58. Твердохліб Ж. О.Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
59. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта /Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Платонов и др. под ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олимпийская литература, 2008, Т.2. 368 с.
60. Трошкін В. М. Урок з футболу в школі третього ступеня // Фізичне виховання в школі.  1999. №4. С. 5–9.
61. Фалес Й.Г. Науково–методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу // Наукові записки. Серія: Педагогіка. Тернопіль, 2003. № 2. С. 18–22.
62. Футбол – офіційні правила ФІФА URL: http://fask.com.ua/uploads/site\_document/file/0000/19.pdf.
63. Фомін С. Туристичні ігри з молодшими школярами. Початкова освіта.   2007. № 43. С. 8.
64. Футбол: навчальна програма для дитячо–юнацьких спорт. шкіл, спеціал. дитячо–юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. Майстерності / В. Г. Авраменко, О. Є. Бобарико, В. І. Гончаренко та ін. Київ: Наук. метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
65. Фалес Й. Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків з футболу. // Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2003. № 2. С. 18-22.
66. Царенко Людмила. Моделі здоров’я у просторі української культури. Соціальний педагог. 2011. №12 (60), грудень. С. 23–28.
67. Чижик В. В. Особливості розвитку сенсомоторних функцій та рухових якостей у хлопчиків футболістів 11–17 років // Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров’я: зб. тез наук.–пр. конф. Луцьк: Університет «Україна», 2005. С. 49–51.
68. Шаленко В.В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХХПІ, 2004. №1. С. 306–312.
69. Шаленко В. В. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі і за місцем проживання. Харків: ХДАФК, 2013. 189 с.
70. Шаленко В. В. Динаміка формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м’язів у юних футболістів 11-14 років. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. №2. С. 121-124.
71. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків: ХАФКС, 2005. 20 с.
72. Шамардин В. Н. Состояние и тенденции развития современного футбола // Футбол в Україні: витоки, традиції, перспективи: матер. наук. конф. Львів, 2004. С. 234–240.
73. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 384 с.
74. Ященко А. Вікові та індивідуальні анатомо–фізіологічні особливості організму юних практикум з футболу. Київ: Олімпійська література, 2005. 168 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

**на тему ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ ФУТБОЛУ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-ф-2

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

В.П. Кислий

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2024

Додаток А

Добірка рухливих ігор, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

*1. Ігри, спрямовані на розвиток сили*

Рухлива гра «Змагання тачок»



Гравці команди розподілившись по парам встають за лінією старту. Один гравець приймає положення в упорі лежачи і розводить ноги на ширині плечей. Партнер тримає його за ноги. По сигналу викладача гравці кожної команди котять «тачки» вперед: ті, що знаходяться в упорі лежачи, перебирають руками. Коли «водій» тачки перетне лінію фінішу (10–15м) гравці міняються ролями і повертаються назад. Наступна пара виходить вперед, як тільки гравець з «тачкою» перетне лінію старту.

Рухлива гра «Зайці і моржі»

****

На протилежних сторонах майданчика за лінією «дому» розташовуються шеренгами один до одного дві команди. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. По сигналу всі гравці, стрибаючи напівсидячи(так як «зайці») пересуваються вперед, намагаючись скоріше перетнути лінію протилежного «дому», назад гравці пересуваються в упорі лежачи, перебираючи руками, як «моржі». Команда, гравці якої першими перетнули лінію старту перемагають.

Рухлива гра «Хто далі»

Підготовка: займаються стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Опис гри: кожен займається бере набивний м'яч (маса 1–2 кг), і.п. – м'яч ззаду за спиною, різко накланяясь вперед і піднімаючи руки назад–вгору різко викинути м'яч через голову. Виграє той, хто далі кине.

Варіант кидків:

а) знизу двома руками;

б) зверху з–за голови двома руками;

в) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в полоборота до напрямку кидка;

г) однією рукою знизу;

д) однією рукою збоку;

е) однією рукою зверху.

Умови виконання завдання ті ж.

Рухлива гра «Штовхання ядра»

Підготовка: займаються стають на лицьовій лінії майданчику.

Опис гри: штовхання «ядра» (набивного м'яча) виконується правої (лівої) рукою від плеча. Завдання можна робити з місця або зі стрибка. Кожен учасник виконує по три спроби, в залік йде кращий результат. При штовханні лівою і правою рукою можна два кращих результати підсумувати, і за цим показником визначити переможця.

Рухлива гра «Перетягування»



Підготовка: по два займаються стоять у колі діаметром 2–4 м, взявши один одного за праву чи ліву руку. Опис гри: кожен намагається перетягнути суперника за лінію позаду себе.

Рухлива гра «Хто сильніший»

Підготовка: по два гравці стоять між двома рисами, проведеними 2–4 м одна від іншої, упершись один одному в передпліччя. Опис гри: кожен намагається виштовхнути суперника за його лінію. Варіанти: гравці стоять спиною один до одного, зчепившись руками, напівзігнутими в ліктях; гравці сидять спиною один до одного; гравці займають положення в упорі лежачи, впираючись один в одного правим чи лівим плечем.

Рухлива гра «Втримаєш у колі»

Підготовка: взявшись за руки, гравці стають навколо прокресленою кола. Опис гри: перетягуванням і штовханням гравці намагаються змусити один одного або одна команда іншу зайти в коло. Хто потрапив у коло отримує штрафне очко або вибуває з гри. Змагання проходить за способом: один проти одного або команда проти команди – хто залишиться в полі?

Рухлива гра «На прорив»

Підготовка: кілька гравців, взявшись за руки, утворюють коло. Решта розташовуються в колі. Опис гри: за сигналом гравці йдуть на «прорив» кола; гравці, що утворюють коло, перешкоджають цьому. Виграє команда, яка зможе вирватися з кола або за скільки часу вони зможуть вирватися з кола?

Рухлива гра «Міцніше коло»

Підготовка: гравці утворюють коло, взявшись за руки. Опис гри: гравці сходяться впритул один до одного. За сигналом всі відбігають тому хто не витримує ривка і відпускає руки, вибуває з гри або отримує штрафне очко.

Рухлива гра «Ванька–встанька»

Підготовка: один гравець коштує, витягнувши руки вздовж тулуба. Всі інші всідаються навколо нього впритул, підібгавши ноги і простягають до його руки. Опис гри: «Ванька–встанька» падає на витягнуті руки сидять гравців, які весь час відштовхують його від себе. Оцінка: хто не зміг відштовхнути «Ванька–встанька» від себе, сам виходить у коло.

Рухлива гра «Бій півнів»

Опис гри: два гравці виходять на середину кола. Схрестивши руки на грудях, вони стрибають на одній нозі. Кожен намагається поштовхом витіснити суперника з кола або вивести один одного з рівноваги (тобто змусити встати на обидві ноги).



Канат (довжина 3–5 м) з`єднують вільними кінцями і кладуть в середину майданчика. Гравці діляться по «ваговим категоріям» на четвірки. Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і беруться обома руками, піднімають і натягують канат (наче ринг), за спиною гравців в 3–х кроках від них кладуть по одній булаві (кеглі, тенісному м`ячу). По сигналу кожний гравець намагається першим дотягнутися до предмета і взяти його. Той хто це зробить перемагає. Трійка гравців, які залишилися, знову бере в центрі майданчика канат і тягне в свій бік. Переможець займає 2 місце. Таким чином розігрується і 3 місце: гравці тягнуть в різні боки. Булави кожний раз переставляють в визначене положення, для того треба наперед зробити на майданчику розмітку. Потім змагається друга четвірка, після неї третя тощо. В фіналі змагаються переможці. Інші учасники за подальші місць.

Рухлива гра «Канат в квадраті».



На середині майданчика лежить канат в формі квадрата. Кінці його з`єднані. В 3–х метрах від його кута лежить м`яч. В грі приймають участь зразу чотири команди (по 3–4 учасника в кожній). Гравці стоять в колонах по одному лицем один до одного в кутах квадрата. По сигналу гравці кожної команди беруть канат і тягнуть в сторону свого м`яча з таким розрахунком, щоб вдарити м`яч ногою. Як тільки одному з гравців вдається це зробити, гра припиняється.

*2. Ігри, спрямовані на розвиток прудкості.*

Рухлива гра «Ловці»

Учасники розподіляються на дві команди, кожна з яких розташовується на своїй половині майданчика. В складі кожної команди є два гравця – «ловці». По сигналу «ловці», взявшись за руки, починають переслідувати гравців суперника з таким розрахунком, щоб замкнути навколо них руки. Гравець, навколо якого «ловці» замкнули руки, рахується зловленим і вибуває з гри. Гра продовжується 3 хв., після чого підраховується кількість учасників, які залишилися в кожній команді. Перемагає команда «ловці» якої можуть зловити більшу кількість гравців.



Рухлива гра «Виклик номерів»

Підготовка: кожна група розраховується по одному номерів. Ведучий голосно називає число. Гравець під цим номером з кожної команди відразу ж стартує, пробігає позначену дистанцію і повертається на своє місце. Опис гри: групи шикуються в колони по одному поруч. За сигналом потрібно пробігти до позначки повороту.

Рухлива гра «Естафета»

Підготовка: учасники естафети шикуються в колони поряд. Опис гри: за сигналом стартують по одному учаснику від кожної команди. Вони пробігають встановлену дистанцію, а потім, торкнувшись рукою наступного гравця своєї команди, стають у кінець своєї колони. Команда закінчує естафету, коли останній номер стане на своє місце.

Рухлива гра «Чорні та білі»

Підготовка: в центрі поля на відстані 1–3 метри одна від одної шикуються команди «чорних» і «білих». Опис гри: як тільки керівник назве: «чорні», то вони стають переслідуваними, а «білі» переслідують їх. Кожен може бути заплямований кількома ловцями.

Рухлива гра «Вовки та вівці»

Підготовка: призначається ведучий, він розташовується в середині майданчика. Всі інші – вільні гравці займають місце на протилежному боці поля. Опис гри: вільні гравці – «вівці», намагаються перебігти на інший бік майданчика, намагаючись втекти від «вовка».

Рухлива гра «Лови м'яч»

Підготовка: гравці діляться на дві команди. На відстані 5м від кожної колони креслять коло. Опис гри: за сигналом гравці з баскетбольними м'ячами в руках біжать в коло і кидають м'яч другими номером, а самі біжать в колону тому. Виграє команда, яка раніше закінчить естафету.

Рухлива гра «Гонка м'ячів по колу»

Підготовка: учасники розраховуються на 1–2 і стають в коло через одного. Опис гри: в колі два м'ячі у капітанів. М'яч перекидають через одного своєму гравцеві. М'яч повинен обійти повне коло і повернуться до капітана. Отримавши м'яч, капітан говорить: «Є»!

Рухлива гра «Полювання на качок»

Підготовка: гравці, розбившись на «мисливців» і «качок» утворюють два кола: великий і маленький. Маленьке коло розташовується всередині великого. Опис гри: за сигналом гравці починають рух по колу. За другим сигналом «мисливці» переслідують «качок», причому тих, навпроти яких стояли спочатку.

Рухлива гра «М'яч середньому»

Підготовка: що грають утворюють два кола, в середині яких стоять водячи з набивними м'ячами в руках. Опис гри: за сигналом водячи починають по черзі кидати м'яч своїм гравцям. Отримавши м'яч від останнього гравця ведучий піднімає його вгору. Перемагає команда, яка раніше закінчила гру. Хто впустив м'яч, той його і піднімає, отримавши штрафне очко.

*3. Ігри, спрямовані на розвиток витривалості.*

Естафета «Хокей руками»

Майданчик для гри не перевищує розмірів волейбольного. Гравці в кількості 5–6 в кожній команді передають по землі, штовхаючи рукою, невеликий набивний м`яч. Ціль гри – з допомогою передач або індивідуальних дій, пересіваючись на сторону суперника, як можна ближче до лицьової лінії і викотити м`яч за цю лінію. Вдалі дії команди оцінюються одним очком. Програвши команда вводить м`яч в гру з лицьової лінії. Перед цим всі гравці команди суперників йдуть за середню лінію на свою половину.

Зустріч продовжується 8–10 хвилин, після чого гравці міняються місцями. Правила гри забороняють піднімати м`яч вище колін і бити по ньому ногою. Кожний гравець, заздалегідь вирішує, якою рукою він буде грати. За порушення правил призначається штрафний удар з того місця, де допущена помилка.

Рухлива гра «Рибалки і рибки»

Підготовка: гравці розташовуються по колу. У центрі водящий зі скакалкою. Опис гри: ведучий обертає скакалку під ногами граючих, всі підстрибують, намагаючись не зачепити її. А хто все–таки зачіпає скакалку, стає сам на місце «рибалки».

Рухлива гра «Хто швидше»

Підготовка: гравці розбиваються на дві команди і стають уздовж лицьової лінії. Опис гри: в середині майданчика знаходиться м'яч; керівник називає номер гравців, ті спрямовуються до м'яча, з метою швидше заволодіти м'ячем.

Рухлива гра «Перехоплення м'яча»

Підготовка: накреслити три кола. У кожному колі за три учасники.

Опис гри: в межах кола двоє гравців перекидають один одному м'яч. Третій намагається перехопити його.

Рухлива гра «Тигробол»

Підготовка: гравці утворюють коло 8 м, кілька «тигрів» знаходяться в середині кола. Опис гри: займаються розігрують м'яч між собою, «тигри» намагаються торкнутися м'яча. Хто дозволив «тигру» торкнутися м'яча стає на його місце.

Рухлива гра «Вибивальники»

Підготовка: гравці діляться на дві команди. Одна команда розташовується на одній половині майданчика, а друга на іншій. Опис гри: кожна команда намагається вибити м'ячем гравців іншої команди, розігруючи м’яч між собою.

Рухлива гра «Регбі»

Підготовка: на майданчику дві команди по 5 осіб, 6–й у воротах. Опис гри: м'яч встановлюється в центрі. Обидві команди намагаються за м'ячем від лінії своїх воріт. Кожна команда намагається доставити м'яч за лінію воріт суперника.

Рухлива гра «Футбол на спині»

Підготовка: гравці розташовуються в положенні лежачи на спині, упор руками ззаду і розігрують м'яч ногами. Команди намагаються забити м'яч у ворота суперника.

Рухлива гра «Стрибки»

Підготовка: учні розбиваються на «наїзників» і «коней». Опис гри: пари шикуються уздовж лицьової лінії, «наїзник» сидить верхи на «коні». Завдання. Швидше досягти протилежної лицьової лінії.

Рухлива гра «Зумій наздогнати»

Підготовка: на біговій доріжці 16 гравців, на відстані 25 метрів один від одного. Опис гри: за сигналом починається біг. Необхідно наздогнати гравця, який біжить попереду, і не допустити, щоб тебе наздогнав гравець ззаду.

*4. Ігри, спрямовані на розвиток спритності.*

Рухлива гра «Пильне око»

Під час ходьби або бігу по зоровому сигналу займаються виконують заздалегідь обумовлене дію. Наприклад: піднята вгору рука означає, що діти повинні виконати стрибок вперед і прийняти обумовлену стійку.

Рухлива гра «Падаюча палиця».

Підготовка: займаються стають у коло. У центрі кола ведучий, який притримує за верхній кінець палицю, що знаходиться у вертикальному положенні. Опис гри: ведучий називає номер одного з гравців і відпускає палицю, гравець повинен зробити випад вперед і схопити палицю, не давши їй впасти.

Рухлива гра «М'яч над мотузкою»

Підготовка: через середину поля на висоті піднятої руки натягується сітка або мотузка. На кожній половині площадки розташовується одна команда. Опис гри: кожна команда намагається кинути м'яч над сіткою на полі суперника так, щоб він торкнувся землі і водночас не допустити цього на своєму полі.

Рухлива гра «Передачі волейболістів»

Опис гри: займаються стають в коло і способом верхньої передачі відбивають м'яч вгору один одному. Гравець, що допустив падіння м'яча, отримує штрафне очко. Перемагає той, хто менше допустив помилок.

Естафета «Біг по «шпалах»

Гравці кожної команди шикуються в шеренгу,інтервал між учасниками 1м. По сигналу правофланговий передає набивний м`яч своєму сусіду по команді, а сам лягає на підлогу на живіт, не рухаючи ніг з того місця, де він стояв. Учасник, який отримав м`яч, передає його наступному гравцю, а сам також лягає на підлогу. Так діють всі гравці. Останній учасник, який отримав м`яч, біжить з ним до правофлангового перестрибуючи через лежачих на підлозі гравців, які встають на ноги зразу, як тільки гравець перестрибне через них. Прибігши цей гравець сам стає правофланговим, передає м`яч сусіду зліва, лягає і т д. Виграє команда, гравці якої раніше повернуться в вихідне положення.





Рухлива гра «Тільки знизу»

Опис гри: звичайна гра у волейбол, але передачі м'яча дозволяється виконувати тільки знизу двома або однією рукою. В іншому випадку м'яч передається на протилежну сторону, а команда отримує очко.

Рухлива гра «Бомбардири»

Підготовка: учасники стоять по колу і перекидають один одному м'яч.

Опис гри: що допустив помилку при прийомі м'яча або послав м'яч неточно сідає в центр кола. Решта, час від часу нападаючим ударом посилають м'яч у тих, хто сидить. Якщо потрапили в гравця, той виходить з кола і продовжує гру. Обстріл триває до тих пір, поки один з тих, хто не зловить м'яч у руки, тоді всі встають, а гравець пробив в руки сідає в коло.

Рухлива гра «По наземній мішені»

Підготовка: на волейбольному майданчику креслять два кола. Опис гри: гравці по черзі розбігаються і кидають м'яч у коло двома руками. За вдале попадання команда отримує очко.

Рухлива гра «Точна подача»

Підготовка: на волейбольному полі креслять квадрати. Опис гри: гравці виконують будь-яку подачу, попередньо назвавши номер квадрата, в який вони хочуть потрапити. Гравець, який потрапив в квадрат, отримує очко.

Рухлива гра «Зміна кіл»

Підготовка: на майданчику креслять кола. Одна команда стає в круги, інша між ними. Опис гри: Команда, що перебувала поза колом, намагається відібрати м'яч у гравців кола, які перекидають м'яч між собою, не виходячи з кола.

*5. Ігри, спрямовані на розвиток гнучкості*

Рухлива гра «Хто швидше передасть»

Підготовка: дві команди шикуються в колону. Дистанція між гравцями в команді 1 м. Опис гри: за сигналом обидві команди починають передавати м'яч, використовуючи верхню передачу м'яча, ззаду стоїть партнеру. Хто швидше передасть м'яч.

Рухлива гра «Хто швидше»

Підготовка: будуються дві команди. У кожної набивний м'яч, дистанція між партнерами – 1 м. Опис гри: гравці передають м'яч один одному, повертаючи тулуб праворуч, досягнувши крайнього гравця, м'яч передається у зворотному напрямку поворотом ліворуч.

Рухлива гра «Лавка над головою».

Опис гри: по команді гравці нахиляються вправо і беруть лавку, переправляючи її над головою на іншу сторону, потім переходять на інше місце, щоб лава виявилася ліворуч, і виконують вправу знову до умовної лінії. Гра виконується за часом.

Рухлива гра «Місток і кішка»

Підготовка: формують дві команди. Кожна команда розраховується на перший–другий. Перед кожною командою креслять по два кола. Опис гри: за сигналом перші пари від кожної команди починають естафету. Опинившись у першому колі, один з гравців робить «міст», а другий пролазить під ним і біжить в інший гурт, де бере упор, стоячи зігнувшись. Його партнер пролазить під ним, після чого обидва, взявшись за руки, біжать назад і передають естафету наступній парі.