

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Василенко Олександр Вікторович

студент групи ФВм–1–24–1.4д

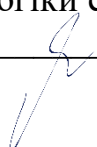
РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева



Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Науковий керівник:

Інна Головач,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....	9
1.1. Поняття та значення спритності як фізичної якості учнів....	9
1.2. Характеристика факторів, що впливають на розвиток спритності	13
1.3. Вікові особливості фізичного розвитку школярів середнього віку.....	19
1.4. Засоби футболу, що застосовують для розвитку спритності школярів (відчуття ритму, точність, рівновага, орієнтація у просторі, швидкість реакції, координованість рухів).....	23
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Методи дослідження.....	36
2.1.1. Аналіз літературних джерел.....	37
2.1.2. Контент аналіз документальних матеріалів.....	37
2.1.3. Педагогічне тестування.....	38
2.1.3.1. Човниковий біг.....	38
2.1.3.2. Естафетний тест-хват падаючої палиці.....	39
2.1.3.3. Фламінго.....	39
2.1.3.4. тест Копилова.....	40
2.1.4. Методи математичної статистики.....	40
2.2. Організація дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
3.1. Характеристика рівня розвитку спритності учнів.....	42
3.2. Методичні рекомендації розвитку спритності відповідно	

рівням компетентності учнів.....	51
3.3. Практичні рекомендації щодо покращення координації у школярів у сучасних умовах.....	57
Висновки до розділу 3.....	59
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості школяра. У період середнього та старшого шкільного віку відбувається активне формування функціональних систем організму, що безпосередньо впливає на фізичну підготовленість умов для формування здорової, соціально активної особистості.

У сучасних умовах розвитку суспільства питання збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління набуває особливої актуальності. Зростання навчальних навантажень, зниження рівня рухової активності, збільшення часу, проведеного за гаджетами, призводять до погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів. Саме тому важливу роль у гармонійному розвитку дитини відіграє фізичне виховання, одним із пріоритетних завдань якого є формування та розвиток основних фізичних якостей.

Серед різних фізичних якостей особливе місце займає спритність, яка визначає здатність швидко і точно реагувати на зміну ситуації, координувати рухи, контролювати тіло в просторі, ефективно виконувати складні рухові дії. Для школярів середнього шкільного віку розвиток спритності є надзвичайно важливим, оскільки в цей період відбувається інтенсивне вдосконалення нервово-м'язової системи, формування моторного досвіду та індивідуальних фізичних можливостей.

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку спритності є футбол. Цей вид спорту поєднує швидкісні та технічні дії, що виконуються у змінних умовах і потребують постійного коригування рухів залежно від ігрової ситуації. Під час гри школярі змушені швидко приймати рішення, маневрувати, вести м'яч, змінювати напрям руху, взаємодіяти з партнерами та

протидіяти супернику, що створює оптимальні умови для розвитку координаційних здібностей.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту в закладах загальної середньої освіти, що зумовлює високу мотивацію учнів до занять. Використання елементів футболу на уроках фізичної культури сприяє підвищенню інтересу школярів до рухової активності, створює позитивне емоційне середовище та формує морально-вольові якості, такі як наполегливість, дисциплінованість, відповідальність і колективізм.

Незважаючи на широке застосування футболу в освітньому процесі, питання цілеспрямованого розвитку спритності в учнів середнього шкільного віку потребує подальшого науково-методичного обґрунтування. Актуальним є визначення ефективних методичних підходів, вправ та ігрових ситуацій, які найбільш результативно впливають на розвиток цієї фізичної якості, а також врахування вікових та індивідуальних особливостей школярів.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», що був введений у дію Постановою Верховної ради № 14 у 1994 році (зі змінами, внесеними 27.07.2023 року № 3272–IX) [6], фізичне виховання школярів має на меті розвиток фізичних, психічних і моральних якостей, формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами та здорового способу життя. У цьому контексті особливої уваги заслуговує оцінка рівня фізичної підготовленості школярів середнього та старшого шкільного віку як важливого індикатора ефективності фізичного виховання в закладах освіти.

Національні стратегії та міжнародні рекомендації, зокрема ВООЗ, акцентують на важливості регулярної фізичної активності в підлітковому віці для забезпечення фізичного, психічного й соціального добробуту. Низький рівень рухової активності серед школярів та зростання психоемоційних навантажень підкреслюють необхідність комплексного підходу до організації фізичного виховання в школі.

Фізична підготовленість школярів є об'єктивним показником стану їхнього здоров'я, рівня розвитку основних фізичних якостей і здатності до виконання рухових дій. Тому систематичне вивчення цього показника дозволяє не лише відстежувати динаміку розвитку учнів, а й вчасно виявляти відхилення, які потребують корекції з боку педагогів і медичних працівників.

Однією з актуальних проблем сучасної педагогіки залишається адаптація дитячого організму до фізичних навантажень [3] та пошук ефективних механізмів управління процесом фізичного виховання. Ефективність фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти значною мірою залежить від урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості, розвитку рухових здібностей, а також сформованості основних рухових умінь і навичок.

У зв'язку з цим виникає потреба в комплексному аналізі сучасного стану фізичного виховання школярів. Такий аналіз дозволяє об'єктивно оцінити існуючі підходи, форми, концепції та системи фізичного розвитку, визначити основні тенденції, перспективи й наявні недоліки, що потребують вдосконалення.

Наукова спільнота активно досліджує можливості модернізації процесу фізичного виховання учнів, приділяючи особливу увагу саме школярам середнього шкільного віку. Це зумовлено тим, що підлітковий вік є періодом активного фізіологічного та психосоціального становлення, від якого залежать подальші показники фізичного здоров'я, рухової активності та загальної працездатності.

Проблематика фізичного виховання учнів середнього шкільного віку знайшла відображення в працях таких учених, як О. Головченко (2011), Т. Бондар, Ю. Васьков, В. Сутула (2012), І. Боднар (2013), В. Коваль (2013), Н. Сороколіт (2015), І. Боднар і В. Кожух (2015) [1-26] та інших.

У межах написання нашого магістерського дослідження були також враховані наукові розвідки щодо специфіки викладання фізичної культури у

зкладах загальної середньої освіти. До таких досліджень належать праці О. Булгакова (2013), О. Ванюка (2014), А. Старченка (2015), С. Гвоздецької, П. Рибалка, Л. Прокопової (2016), В. Чернія (2015), Д. Бермудеса (2019), В. Ганчевої, А. Красілова, М. Лянного, П. Рибалка (2019) [2-19] та ін.

З метою вивчення рівня фізичного розвитку та адаптаційних можливостей школярів середнього та старшого шкільного віку до фізичних навантажень, було проаналізовано наукові праці О. Тяжкої, Л. Козакової (2011), П. Дацківа, Ю. Петришина (2014), Т. Імас, О. Іщенко, Т. Круцевич (2014), О. Менських, Ю. Петренка (2015), С. Гозака, О. Єлізарової, А. Параца (2016), О. Шияна (2016) та інших дослідників [5-28].

В умовах сучасної освіти, коли спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності серед школярів, особливого значення набуває вивчення та аналіз показників фізичної підготовленості, що дозволяє вчасно коригувати фізкультурно–оздоровчу роботу у освітніх закладах. Саме тому дослідження рівня фізичної підготовленості школярів є актуальним, своєчасним і суспільно значущим. Таким чином, дослідження фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку є важливим кроком на шляху до вдосконалення системи фізичного виховання та створення умов для формування здорової, соціально активної особистості.

Таким чином, дослідження розвитку спритності учнів середнього шкільного віку засобами футболу є своєчасним і важливим, оскільки воно спрямоване на підвищення ефективності фізичного виховання, зміцнення здоров'я школярів та формування в них стійкої потреби у систематичній руховій активності.

Мета дослідження – вдосконалення підходів до розвитку спритності в учнів середнього шкільного віку засобами футболу

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково–методичну літературу з проблеми розвитку спритності в учнів середнього шкільного віку засобами футболу.

2. Дослідити рівень спритності учнів середнього шкільного віку (5 класи).
3. Розробити практичні та методичні рекомендації для розвитку спритності учнів середнього шкільного віку засобами футболу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання школярів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – розвиток спритності учнів середнього шкільного віку засобами футболу.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково–методичної літератури;
2. Педагогічне тестування;(Естафетний тест, тест Копилова, Човниковий біг ,Фламінго)
3. Методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні ефективних підходів до її покращення у процесі фізичного виховання.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у практичній діяльності вчителів фізичної культури для підвищення ефективності фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел , 6 таблиць, 9 рисунків, розміщена на 68 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

1.1. Поняття та значення спритності як фізичної якості учнів

Фізична підготовленість – це підсумковий результат фізичного тренування, який проявляється у сформованих рухових навичках і підвищеній здатності організму виконувати певні види діяльності. Вона поділяється на загальну, спеціальну та спортивно–підготовчу фізичну підготовку [2, 5].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес формування і вдосконалення основних фізичних якостей, який спрямований на гармонійний фізичний розвиток людини. Вона сприяє поліпшенню функціонального стану організму, загальної працездатності і є фундаментом для подальшої спеціалізованої підготовки в обраній сфері діяльності або спорті. Засобами ЗФП є вправи (біг, плавання, рухливі та спортивні ігри, лижний спорт, велоспорт, вправи з обтяженнями), оздоровчі фактори природи та гігієнічні умови [2, 6].

Основні завдання загальної фізичної підготовки включають зміцнення здоров'я, покращення фізичної форми, розвиток витривалості, сили, гнучкості, швидкості та спритності. Також ЗФП створює базу для подальшої професійної, військової, спортивної чи побутової діяльності. Однак навіть високий рівень загальної підготовленості не завжди гарантує успіх у специфічних видах діяльності. Тому виникає необхідність у спеціальній або професійно–прикладній підготовці [3, 6].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) передбачає розвиток таких фізичних якостей і функціональних систем, які безпосередньо впливають на результативність у певному виді спорту або діяльності. Вона базується на

специфіці рухової активності, що включає змінність ситуацій, інтенсивні навантаження, потребу у виконанні складних дій у стані втоми. Основні засоби спеціальної фізичної підготовки – це змагальні та спеціалізовані вправи, які за своєю структурою та енергетикою подібні до реальної діяльності [5, 9].

Рівень фізичної підготовленості визначають за такими критеріями: ступінь оволодіння технікою основних рухів; розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість, спритність); загальна моторна активність; фізична працездатність і витривалість [1, 11].

Здоров'я є багатогранною категорією – біологічною, соціальною, економічною, медичною та філософською. Його визначають як комплексний стан, що включає фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя. Основою фізичного здоров'я є нормальне функціонування органів і систем, відповідність віковим нормам, стійкість до захворювань і здатність адаптуватися до зовнішніх впливів [1, 2, 6, 9, 10].

Організм людини створено для руху – до 80% маси тіла припадає на опорно-руховий апарат, а до 90% функцій мозку пов'язані з рухами. Проте сучасний спосіб життя спричинив різке зниження рухової активності, що веде до гіпокінезії та функціональних порушень – зменшення м'язової сили, зниження витривалості, порушення координації [3, 9, 11].

Фізичне здоров'я передбачає гармонійну роботу всіх органів і систем, здатність до ефективної адаптації та виконання фізичних навантажень. З метою оцінки фізичного стану молоді використовуються такі критерії: рівень фізичного розвитку; його гармонійність; відповідність біологічного віку календарному; функціонування систем організму; фізична підготовленість; стійкість до зовнішніх впливів; відсутність хронічних хвороб [7, 11, 12].

Фізична підготовленість є важливою складовою загальної підготовки людини до активної життєдіяльності, праці та навчання. Вона визначається як результат фізичного виховання, що проявляється у рівні розвитку основних

фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність, а також у здатності організму ефективно виконувати фізичні навантаження [1, 2].

Фізична підготовленість – це інтегральна характеристика, яка формується на основі систематичних занять фізичними вправами та відображає функціональні можливості організму. Вона включає не лише рухові навички, а й рівень адаптаційних реакцій серцево–судинної, дихальної, м'язової та нервової систем до навантаження [3]. Таким чином, фізична підготовленість є критерієм загального стану здоров'я людини, її працездатності, витривалості та здатності до саморегуляції в умовах змін зовнішнього середовища [4].

Значення фізичної підготовленості полягає у її впливі на різні аспекти життєдіяльності. Вона сприяє збереженню й зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку та моторної активності, зниженню ризику захворювань, особливо серцево–судинної та опорно–рухової систем [2, 5]. Крім того, високий рівень фізичної підготовленості пов'язаний із покращенням психоемоційного стану, підвищенням стресостійкості, працездатності та здатності до тривалої концентрації уваги [6].

У дитячому та підлітковому віці фізична підготовленість є особливо важливою, оскільки саме в цей період формуються основи здоров'я на все життя. Розвиток фізичних якостей сприяє нормальному формуванню опорно–рухового апарату, координації рухів, становленню правильної постави, профілактиці порушень здоров'я та формуванню навичок здорового способу життя [1; 7].

Фізична підготовленість включає як загальний рівень розвитку фізичних якостей (загальна фізична підготовка), так і спеціальну підготовленість до певного виду діяльності або спорту (спеціальна фізична підготовка) [5]. Загальна підготовленість забезпечує всебічний гармонійний розвиток, тоді як спеціальна – орієнтована на розвиток специфічних

функціональних якостей, необхідних для успішного виконання професійних або спортивних завдань [3; 8].

Отже, фізична підготовленість є не лише показником фізичного стану людини, але й важливим чинником її соціальної активності, життєздатності та здатності до продуктивної праці. Регулярні фізичні вправи та раціональна організація рухової активності є необхідними умовами збереження і підвищення фізичної підготовленості на всіх етапах життя [4; 6; 9].

Спритність є однією з провідних координаційних здібностей, що визначає ефективність рухової діяльності школяра [1]. Для учнів середнього шкільного віку розвиток спритності має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається активне вдосконалення нервово-м'язової системи, підвищується здатність до самоконтролю рухів та їх швидкого пристосування до змінних умов [2]. Спритність забезпечує точність, швидкість та узгодженість рухових дій, що є необхідними не лише у фізичній культурі, а й у повсякденній діяльності школяра [3].

Футбол виступає надзвичайно ефективним засобом розвитку спритності, оскільки ця спортивна гра характеризується динамічністю, багатоваріантністю рухових ситуацій та постійною зміною умов гри [4]. Під час футбольного матчу учень змушений швидко реагувати на дії суперника, змінювати напрямок руху, прискорюватися або гальмувати, контролювати м'яч і виконувати технічні прийоми в умовах обмеженого часу [5]. Це сприяє формуванню швидкості реакції, просторової орієнтації, точності рухів і здатності до миттєвого перемикавання моторних програм [6].

Ефективними засобами розвитку спритності у футболі для школярів є:

- вправи на ведення м'яча з перешкодами (зміна траєкторії, варіативність кроків, контроль м'яча різними частинами стопи) [7];
- естафети і рухові завдання на швидке переключення уваги [8];
- рухливі ігри з елементами суперництва, що моделюють ігрові ситуації [9];

- вправи на різку зміну напрямку та темпу бігу [10];
- дриблінг у поєднанні з передачами і фінтами [11].

Особливу увагу доцільно приділяти індивідуалізації вправ, їх поступовому ускладненню та варіативності, оскільки саме зміна умов виконання рухової дії найбільше впливає на розвиток спритності [12]. Короткочасні, але інтенсивні ігрові вправи з високим темпом виконання сприяють вдосконаленню не лише моторики, а й когнітивних процесів школярів: уваги, мислення, здатності прогнозувати і приймати рішення [13].

Таким чином, засоби футболу створюють оптимальні умов для цілеспрямованого розвитку спритності учнів середнього шкільного віку. Вони поєднують фізичне навантаження із високим емоційним залученням, сприяють соціальній взаємодії та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою [14]. Регулярне включення вправ з футболу до навчально-тренувального процесу забезпечує ефективний розвиток координаційних здібностей, що є важливим складником гармонійного фізичного розвитку школярів [15].

1.2. Характеристика факторів, що впливають на розвиток спритності

Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку є ключовою складовою їхнього гармонійного розвитку. Вона охоплює не лише фізичний стан організму, але й психологічну стійкість, рівень соціальної адаптації та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Під фізичною підготовленістю розуміють сформованість основних рухових якостей, серед яких важливе місце займають сила, витривалість, швидкість, гнучкість і, особливо, спритність. Саме спритність є провідною характеристикою в багатьох видах спорту, зокрема у футболі, де спортсмен повинен швидко орієнтуватися в змінних ігрових ситуаціях, миттєво реагувати на дії суперника та координувати рухи у просторі та часі [2; 6].

Розвиток фізичних якостей тісно пов'язаний із формуванням мотиваційної сфери школярів, умінням контролювати власні емоції та поведінку, дотримуватися правил і проявляти наполегливість. У командних іграх, таких як футбол, додатково розвиваються комунікативні навички, уміння співпрацювати, приймати рішення в умовах обмеженого часу, що сприяє підвищенню рівня соціальної зрілості та самоорганізації. Регулярні заняття футболом позитивно впливають на стан серцево-судинної і дихальної систем, посилюють імунний захист організму та є ефективним засобом профілактики гіподинамії і захворювань, спричинених малорухливим способом життя [8].

Особливої уваги потребує вивчення рівня фізичної підготовленості саме у школярів середнього шкільного віку, оскільки цей період характеризується інтенсивними процесами росту, перебудовою обміну речовин і гормональною активністю. У цей час швидко змінюються рухові можливості, формується ставлення до спорту та власного здоров'я, розвивається потреба в самоствердженні. Футбол, як доступний і емоційно привабливий вид спорту, сприяє активному фізичному розвитку та водночас забезпечує педагогічні умови для формування в учнів навичок кооперації, взаємодопомоги та відповідальності перед командою.

Підлітковий вік є періодом, коли важливо не лише розвивати фізичну підготовленість, а й сприяти психологічній і соціальній адаптації учнів. Використання засобів футболу на уроках фізичної культури та у позакласній діяльності є ефективним засобом оптимізації цього процесу, оскільки футбол поєднує фізичне навантаження, ігрову мотивацію та соціальну взаємодію, створюючи умови для цілісного розвитку школяра [9].

Таблиця 1.1.

Визначення термінів фізичної підготовленості школярів з різних наукових підходів

Термін	Визначення	Автор	Коротка характеристика підходу
Фізична підготовленість	Сукупність фізичних, психологічних і соціальних характеристик, що визначають здатність учня до виконання фізичних навантажень та досягнення високого рівня здоров'я.	І. Л. Вишневецький	Фізична підготовленість охоплює не тільки фізіологічний аспект, а й психологічну готовність, мотивацію і соціальну адаптацію.
Фізична підготовленість школярів	Комплекс рухових здібностей учнів, що включає в себе силу, спритність, витривалість, гнучкість, а також готовність до виконання фізичних вправ і досягнення здоров'я.	Ю. В. Гуревич	Оцінка фізичної підготовленості школярів як частина здорового способу життя та соціальної адаптації учнів через активні заняття фізичними вправами.
Загальна фізична підготовленість	Рівень розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість, які необхідні для виконання базових фізичних вправ і повсякденних діяльностей.	О. С. Макаренко	Підхід акцентує увагу на базових фізичних здібностях, необхідних для повсякденної активності учнів.

Термін	Визначення	Автор	Коротка характеристика підходу
Спеціальна фізична підготовленість	Високий рівень розвитку фізичних якостей, які специфічні для певного виду діяльності чи спорту, зокрема у школярів, які займаються спортом професійно.	І. М. Лягута	Оцінка спеціальних фізичних якостей, таких як координація, швидкість, сила в контексті підготовки до професійних чи спортивних досягнень.
Мотивація до фізичних вправ	Психологічна складова фізичної підготовленості, яка відображає готовність учнів до регулярних занять фізичною активністю, а також їх ставлення до фізичної культури.	М. С. Новіков	Підхід враховує мотиваційні фактори, що сприяють залученню учнів до активного способу життя і фізичних навантажень у освітньому процесі.
Фізичне здоров'я учнів	Стан здоров'я, який забезпечує оптимальні умови для нормального фізичного, психічного і соціального розвитку школярів через активні фізичні вправи і здоровий спосіб життя.	В. П. Бех	Визначення фізичного здоров'я через фізичну активність, що сприяє загальному розвитку і профілактиці захворювань у школярів.
Соціальна адаптація через спорт	Процес інтеграції учнів у соціальне середовище через	Л. О. Шевченко	Підхід включає соціальну складову фізичного розвитку

Термін	Визначення	Автор	Коротка характеристика підходу
	участь у командних іграх, фізичних змаганнях, що розвивають комунікаційні навички і підвищують соціальну взаємодію.		через активну участь учнів у командних активностях, сприяючи розвитку командного духу та взаємодії.

Джерело: складено автором на основі [1-19]

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів використовуються різноманітні методи та критерії, зокрема тестування фізичних якостей, опитування, анкетування, спостереження за фізичним розвитком та психоемоційним станом школярів. Оцінка фізичної підготовленості дозволяє не тільки визначити фізичний стан учнів, а й виявити проблеми в їх фізичному розвитку, які можуть впливати на їхнє здоров'я та загальну успішність у навчанні. З метою вдосконалення фізичної підготовленості школярів середнього та старшого віку важливими є не тільки традиційні види спорту, а й інноваційні методи фізичного виховання, що включають інтеграцію новітніх технологій, прогресивних методик та індивідуальних підходів до кожного учня.

Фізична підготовленість школярів також визначається соціальними і культурними факторами, які впливають на їхню мотивацію до занять фізичними вправами, а також на їхнє ставлення до здорового способу життя. Врахування цих факторів є необхідним для ефективного впровадження програм фізичного виховання в закладах освіти, орієнтованих на загальний розвиток учнів і підтримку їхнього здоров'я в умовах сучасного освітнього процесу.

Таким чином, фізична підготовленість учнів середнього та старшого шкільного віку є складною та багатогранною категорією, що охоплює фізіологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти. Дослідження цього питання має важливе значення для розвитку науково обґрунтованих підходів до фізичного виховання та оптимізації освітнього процесу в закладах освіти.

Проблема розвитку спритності учнів середнього шкільного віку засобами футболу досліджується у світовій і вітчизняній науковій літературі з акцентом на фізичну підготовленість, координаційні здібності та вікові особливості рухового розвитку. Фізична підготовленість школярів включає розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності, а також психологічні аспекти — мотивацію до занять, самодисципліну й здатність до самоконтролю [1, 2]. Спритність (agility) визначається як здатність швидко змінювати напрямок руху з високою точністю, що є ключовим компонентом ефективної гри у футбол та розвитку координаційних здібностей [3, 4].

Дослідження Malina (2004) підкреслюють, що моторна координація є важливим предиктором фізичної активності у дітей і впливає на успішність у різних видах спорту, включаючи футбол [1]. Fransen та співавт. (2017) показали, що рівень фізичної підготовленості та координаційні здібності у хлопців 6–12 років суттєво підвищуються при залученні до різних видів спорту порівняно з однобічною спеціалізацією [2]. Zlatev та співавт. (2024) відзначають, що систематичне тренування спритності та координаційних здібностей у школярів значно підвищує їхню ефективність у динамічних ігрових ситуаціях [3].

Спеціалізовані дослідження у футболі підтверджують, що координаційні здібності, швидкість реакції та адаптивність безпосередньо впливають на результативність гравців. Sandra та Savescu (2024) наголошують на важливості розвитку базових моторних навичок у дітей 10–12 років через вправи з футболу, що сприяє підвищенню технічної майстерності та загальної фізичної підготовленості [5]. Варто зазначити, що

координаційно-силові тренування у дітей 8–9 років із застосуванням класичних рухових вправ покращують швидкість, спритність і контроль рухів [6].

Ionut (2024) у своїй роботі підкреслює методологічну значимість футбольних вправ для розвитку техніки гри та координаційних здібностей старшокласників, наголошуючи на необхідності поступового ускладнення вправ і індивідуалізації навантажень [7]. У цілому, огляди сучасних досліджень (Thieschäfer et al., 2022) доводять, що спритність є тренуваною якістю, і її розвиток у підлітковому віці істотно підвищує ефективність фізичного виховання та спортивної підготовки школярів.

Таким чином, координаційні здібності, спритність та адаптивність є базовими складовими фізичної підготовленості; футбол як командно-ігровий вид спорту надає оптимальні умови для розвитку цих здібностей; врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів підвищує ефективність фізичного виховання; систематичні вправи з футболу сприяють розвитку технічних, фізичних та психоемоційних якостей школярів середнього шкільного віку. Наукові дані підтверджують, що інтеграція елементів футболу у навчально-тренувальний процес є ефективним засобом формування спритності та координаційних здібностей, що є необхідним для гармонійного розвитку молодого покоління.

1.3. Вікові особливості фізичного розвитку школярів середнього віку

Фізичний розвиток школярів середнього (12–14 років) віку [6] проходить через кілька важливих етапів, які відзначаються значними змінами як у фізіології, так і в психологічному розвитку. У цей період підлітки проходять через період інтенсивного зростання, розвитку м'язової та кісткової системи, а також зміни в гормональному фоні, що суттєво впливає на їх фізичну підготовленість і можливості. Вікові особливості фізичного розвитку школярів середнього та старшого віку є важливими аспектами при

плануванні фізичного виховання та спортивної підготовки. Вони впливають на ефективність занять, сприяють розвитку фізичних якостей та дозволяють забезпечити оптимальні умови для фізіологічного та психологічного розвитку дітей.

Середній шкільний вік (12–14 років) – у цей період школярі переживають активний етап фізичного розвитку [11]. Кісткова система, м'язи і серцево–судинна система починають адаптуватися до нових вимог, що виникають у зв'язку з інтенсивним ростом організму. Для дівчат цей період може бути особливо важливим, оскільки саме в цьому віці відбувається початок статевого дозрівання, що супроводжується змінами в гормональному фоні, зокрема збільшенням рівня естрогену. У цей час багато дівчат починають відчувати зміни в їх фізичній формі, що може викликати певні психологічні труднощі. У хлопців статеве дозрівання зазвичай відбувається трохи пізніше, але його наслідки теж дуже помітні [1,2].

Фізичний розвиток школярів цього віку характеризується швидким зростанням, але, одночасно, м'язова маса і розвиток витривалості все ще залишаються на середньому рівні. У цей час діти починають інтенсивніше займатися фізичною активністю, що дозволяє їм набирати м'язову масу та покращувати фізичні показники. Проте, через відносно невисокий рівень розвитку серцево–судинної та дихальної системи, деякі вправи можуть бути надмірно важкими для них [13].

Психологічно цей період супроводжується змінами в самосвідомості підлітків. Вони починають активно порівнювати себе з однолітками, що часто призводить до підвищеної самокритичності, вразливості та навіть до зниження самооцінки. Тому, заняття фізичними вправами можуть стати ефективним способом підвищення самоповаги та впевненості у своїх силах. Однак емоційна нестабільність через гормональні зміни може іноді перешкоджати ефективному виконанню фізичних вправ [14].

Зважаючи на ці фізіологічні та психологічні особливості, при плануванні програм фізичного виховання важливо враховувати різницю у розвитку організму в залежності від віку. Вправи повинні бути адаптовані до рівня фізичної підготовленості дітей, враховувати особливості статевого дозрівання і психологічної стабільності. Тільки в такому разі можна досягти максимальних результатів у фізичному розвитку школярів, забезпечуючи їх психологічну і фізичну готовність до подальших етапів розвитку [8,9].

Таблиця 1.2.

**Основні аспекти фізіологічних особливостей фізичного розвитку
школярів середнього та старшого віку**

Параметри	Середній шкільний вік (12–14 років)
Зріст та вага	Інтенсивне зростання, однак у хлопців і дівчат зростання може бути неодноразовим. Зазвичай вага збільшується відповідно до зросту, але в цей час відбувається великий вплив статевих дозрівання.
Кісткова система	Кістки швидко ростуть, але ще не досягли остаточної зрілості. У хлопців і дівчат спостерігаються відмінності в розвитку скелета.
М'язова система	М'язи ще недостатньо розвинені, особливо у дівчат. Вага м'язової тканини починає зростати, але потужність і сила ще не на високому рівні.
Серцево–судинна система	Серце і судини не зовсім готові до великих навантажень. Підвищений пульс та знижена ефективність серцевих скорочень на високих навантаженнях.
Дихальна система	Легені розвиваються, але їх здатність до ефективного газообміну ще не досягла максимального рівня. Потреба в кисні під час навантажень зростає.
Обмін речовин	Метаболізм значно прискорений через активне зростання організму. Проте обмін речовин може бути менш ефективним під час фізичних навантажень.
Нервова система	Нервова система ще не досягла високого рівня зрілості, що

Параметри	Середній шкільний вік (12–14 років)
	може призводити до труднощів у координації рухів і увазі під час виконання вправ.
Психо–фізіологічний розвиток	Психологічні зміни через статеве дозрівання можуть впливати на мотивацію та самооцінку. Важливими є емоційні коливання, що можуть перешкоджати ефективності тренувань.
Гормональний фон	У дівчат активний ріст естрогенів, що сприяє розвитку вторинних статевих ознак. У хлопців рівень тестостерону ще не досяг піку.

Джерело: складено автором на основі [6]

Таким чином, дослідження фізіологічних особливостей фізичного розвитку школярів середнього та старшого віку свідчить про значні вікові відмінності, які важливо враховувати при розробці програм фізичного виховання. На етапі середнього шкільного віку (12–14 років) організм школярів переживає інтенсивний ріст, що супроводжується численними змінами в структурі та функціонуванні основних систем організму. У цей період відбувається активне зростання кісток та м'язів, проте їхня здатність до витривалості та сили ще не досягає високих рівнів. Серцево–судинна та дихальна системи у цей час мають обмежену здатність до ефективного виконання високих фізичних навантажень, що може позначатись на результатах фізичного виховання [9].

Отже, розуміння фізіологічних особливостей розвитку школярів середнього віку дозволяє розробляти адаптовані програми фізичного виховання, які б максимально відповідали віковим та фізіологічним можливостям учнів. Врахування таких аспектів є важливим для забезпечення безпеки під час тренувального процесу та для максимізації ефективності фізичних навантажень.

1.4. Засоби футболу, що застосовують для розвитку спритності школярів (відчуття ритму, точність, рівновага, орієнтація у просторі, швидкість реакції, координованість рухів)

Фізичне виховання займає провідне місце в освітньому процесі, оскільки формує у школярів усвідомлене ставлення до фізичної культури у широкому сенсі цього поняття: як до навчального предмета, систематичних занять фізичними вправами, участі в позакласних заходах і соціальної активності в цій сфері [36]. У контексті реалізації державної програми «Діти України» розглядаються чотири взаємопов'язані аспекти здоров'я: фізичний, психічний, соціальний та духовний. Фізичний аспект охоплює правильне функціонування організму, позитивне ставлення до здоров'я, прагнення до фізичної досконалості, загартованість, дотримання режиму дня та гігієни, а також раціональне харчування. Психічне здоров'я означає відповідність когнітивних процесів віковим особливостям, розвиток саморегуляції та позитивний емоційний фон. Соціальне благополуччя проявляється через відповідальне виконання соціальних ролей, комунікативність і самореалізацію в колективі. Духовний аспект охоплює національні й етичні цінності, працелюбність, доброчинність та естетичне сприйняття світу.

Актуальний стан фізичного виховання школярів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем та концепцій розвитку. Такий підхід дозволяє виявити основні тенденції та потенціал подальшого розвитку з урахуванням наявних недоліків. Фізичне виховання є невід'ємною частиною загального виховання, що має всі ознаки педагогічного процесу, спрямованого на досягнення конкретних цілей. Головним завданням фізичного виховання є формування здорової, інтелектуально підготовленої, соціально активної, морально стійкої особистості, фізично вдосконаленої та готової до майбутньої професії. Значні розумові та статичні навантаження в школі, відсутність додаткової фізичної активності, малорухливий спосіб життя та незбалансоване харчування призводять до погіршення зору, функціонування

серцево–судинної та дихальної систем, порушення обміну речовин, зниження опірності організму до хвороб і загального погіршення здоров'я більшості школярів [26].

Фізичні вправи позитивно впливають на розумову та фізичну працездатність учнів, підвищують рівень фізичних якостей та сприяють розвитку життєво важливих рухових навичок. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх закладів включає кілька варіативних модулів, одним з яких є «Легка атлетика». У програмі з цим модулем враховано найсприятливіші вікові та анатомо–фізіологічні періоди розвитку й оздоровлення організму школярів, а також підкреслено важливість занять фізичними вправами для здоров'я та розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей учнів через легку атлетику [14].

Програма також містить комплексні тести для оцінювання рівня фізичної підготовленості, засновані на легкоатлетичних вправах, що мають швидко–силовий характер та сприяють розвитку витривалості. Згідно з думкою Д. С. Присяжнюка (2006) [22], при проведенні уроків з легкої атлетики важливо розробити чіткий алгоритм дій. Одним з основних завдань уроків є збереження та зміцнення здоров'я учнів. Оволодіння основними рухами легкоатлетичних вправ є важливим етапом, що забезпечується завдяки ефективному використанню методів слова, наочності та практичних занять, дотримуючись педагогічних принципів навчання. У процесі освоєння техніки вправ особливу увагу слід приділяти послідовному вивченню окремих рухів: почати з правильного вихідного положення, визначити основні частини тіла, які беруть участь у виконанні вправ, з'ясувати напрямок рухів, а потім виконувати вправи спочатку повільно, а згодом – з наростаючою швидкістю та потужністю.

Серед основних завдань фізичного виховання виділяють: формування рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я, мотивацію до фізичного та духовного самовдосконалення, формування здорового способу життя, а також

підвищення рівня професіоналізму в значущих видах діяльності [33]. Фізичне виховання, згідно з науковими підходами [35; 40], є навчальним процесом, що забезпечує фізичний і психічний розвиток особистості шляхом систематичного виконання фізичних вправ. Цей компонент освітньої системи має бути спрямований на покращення фізичного та психічного здоров'я учнів через комплексне формування їхніх психічних та рухових якостей, застосування індивідуального підходу і різноманітних методів фізичного вдосконалення.

Л. Демінська наголошує, що сучасне фізичне виховання повинно забезпечувати не лише розвиток фізичних якостей, а й формування у молоді ціннісного ставлення до здоров'я, спорту, засвоєння моральних, етичних і естетичних норм, що базуються на засадах валеологічної освіти [17]. Успішна реалізація завдань фізичного виховання неможлива без залучення всіх учителів, які повинні бути прикладом для учнів і сприяти їхній фізичній активності. Фізична культура є також необхідною складовою життєдіяльності вчителя, що дозволяє підтримувати здоров'я та професійну працездатність.

О. Кириченко пропонує низку концептуальних напрямів формування позитивного ставлення учнів до зміцнення здоров'я та здорового способу життя. Серед них: пріоритет зміцнення здоров'я в діяльності школи, відродження національних традицій фізичного виховання, активізація оздоровчої роботи, впровадження ігрових технологій, розвиток духовності, забезпечення безпеки, демократизація соціалізації, екологічна свідомість, а також правова освіченість і сучасний світогляд [22].

У межах формування інтересу до фізичної активності В. Захожий підкреслює роль заохочення. Позитивна оцінка досягнень, поведінки, навчальної діяльності учнів стимулює їхню активність і прагнення до самореалізації, однак ефективність заохочення залежить від його своєчасності, обґрунтованості та справедливості [19].

С. Закопайло у своїй дисертації розробив програму формування цінностей здорового способу життя у старшокласників через позакласну діяльність. Було створено секцію загальної фізичної підготовки для учнів із низьким рівнем зацікавленості у фізичній культурі, де вони займалися атлетичною гімнастикою та спортивними іграми [18].

Згідно з дослідженнями О. Булгакова, сучасна фізична культура в закладах освіти розвивається в напрямі впровадження нетрадиційних видів спорту. Окрім класичних дисциплін, як–от легка атлетика чи футбол, учні можуть займатися аквааеробікою, хортингом, петанком, флорболом, чирлідінгом тощо. Зростає популярність сюжетної організації уроків, що підвищує зацікавленість школярів через тематичні подорожі, змагання та ігрові завдання [33].

У нових умовах, зокрема під час карантину, зумовленого поширенням коронавірусної інфекції SARS–CoV–2 та умов воєнного стану внаслідок збройної агресії РФ проти України актуалізується питання організації фізичного самовиховання учнів, що вимагає адаптації освітнього процесу до дистанційних або індивідуальних форматів фізичної активності [6].

На сучасному етапі інтеграції України до європейського простору та в умовах проведення реформ, питання громадського здоров'я набуває визначального значення для національного розвитку. У Європейському Союзі важливість подібних ініціатив підтверджена низкою нормативно–правових актів, серед яких – Оттавська хартія здорового способу життя, Джакартська декларація та інші, що спрямовані на популяризацію здорового способу життя [24]. Спорт виступає як ключовий інструмент соціалізації молоді, забезпечуючи унікальну платформу для розвитку, освоєння та поширення культури рухової активності. Хоча традиційно спорт асоціюється із суперництвом і змагальністю, дослідники відзначають, що саме ці характеристики є вирізняльними ознаками спорту порівняно з іншими соціальними явищами [3].

Сучасний спорт функціонує як окремий соціальний інститут, що має як національну, так і міжнародну структуру, з власною матеріальною базою, професійними кадрами та специфічними системами навчання і тренувань. Окрім змагального аспекту, він виконує оздоровчо–рекреативну, евристичну, економічну, естетичну та видовищну функції, що забезпечують його багатосторонній вплив на різні сфери суспільного життя. У процесі спортивної соціалізації людина, займаючись спортом, не лише розвиває спортивні навички, а й набуває широких ціннісних орієнтацій, що сприяють успішній адаптації в соціальному середовищі. Дослідження свідчать, що молодь, яка активно займається спортом, легше інтегрується в суспільство, формує власну самосвідомість і користується високим престижем серед однолітків [2].

Особливе значення фізична культура і спорт мають у соціалізації студентської молоді, оскільки вони впливають на свідомість, ціннісні орієнтації та формування особистісних якостей. Сучасний розвиток України супроводжується збільшенням кількості спортивних споруд і активізації фізичної культури, що сприяє реалізації державних програм, орієнтованих на залучення населення, зокрема молоді, до фізичної активності. Це вимагає системного виховного впливу на сімейні, освітні та спортивні інститути, а також модернізації системи фізкультурно–спортивної освіти [27].

Фізична культура як складова загальної культури має потужний вплив на формування особистості, охоплюючи як духовні, так і матеріальні аспекти. Розвинуті показники фізичних якостей, зокрема сили, спритності та витривалості, тісно корельовані із результатами вимірювань особистісних характеристик, таких як почуття гідності, сміливість, благородність, або, навпаки, хитрість і підлабузництво [3]. Фізична культура відображає рівень свідомості людини через її мислення, пам'ять, переконання та почуття. Вона охоплює різноманітні сфери діяльності – рухову, ігрову, соціально–політичну, трудову, наукову – що разом сприяють розвитку особистісних якостей.

У широкому розумінні фізична культура особистості являє собою результат засвоєння як матеріальних, так і духовних цінностей, що стосуються фізичної культури. Це включає набуття необхідних знань, умінь та психічних характеристик завдяки фізичним вправам, спортивному тренуванню і рекреаційній діяльності [6]. Духовний компонент фізичної культури охоплює сукупність знань про загальне фізичне вдосконалення та розуміння взаємодії соціального та біологічного в процесі реалізації цінностей фізичної культури [18].

Під час занять фізичною культурою важливим елементом розвитку особистості є формування практичних знань, відповідних переконань і поведінкових моделей, а також розвиток фізичних і психічних якостей. Серед основних показників цього процесу – глибоке розуміння суспільних вимог до фізичної підготовки, стійкі інтереси й мотивація для фізичного вдосконалення, формування гігієнічних звичок, дотримання режиму рухової активності та розвиток різних рухових якостей [11].

Дослідницькі дані свідчать, що перехід від дитячого до підліткового віку пов'язаний не лише з фізичним дозріванням, а й із набуттям загальної культурної компетентності, включаючи формування знань, умінь і навичок, необхідних для виконання суспільних функцій і несення соціальної відповідальності. Цей період характеризується поступовим переходом до самостійності та відповідальності, коли діти виходять за рамки суворо встановлених батьківських норм [20].

Фізичний розвиток від народження до зрілості не проходить рівномірно, оскільки процес формування рухових здібностей змінюється за віковою періодизацією. Дітей шкільного віку поділяють на групи, що відрізняються за швидкістю росту та іншими фізичними характеристиками, адже перехідні вікові етапи, зокрема підлітковий вік, характеризуються суттєвими змінами в організмі та модифікацією провідних видів діяльності. Учені зазначають, що діти у віці від 11 до 15 років активно зацікавлені у

колективній діяльності, що включає не лише спортивну, а й художню, трудову та організаційну активність, завдяки яким вони набувають навичок взаємодії у різних життєвих ситуаціях [15].

Особливості статевого дозрівання супроводжуються глибокими ендокринними процесами, які впливають на нервово–психічний стан підлітків, проявляючись у підвищеній збудливості, нестабільному настрої, швидкій утомлюваності та надмірній руховій активності. Особлива вразливість психіки підлітків часто призводить до неправильного самоусвідомлення своїх можливостей, а також впливає на організацію тренувального процесу. У зв'язку з цим особлива увага приділяється медико–педагогічному контролю за підлітками, що займаються фізичною культурою та спортом, з метою своєчасного виявлення захворювань, які можуть обмежувати фізичні можливості організму [29; 27].

На базі отриманих даних формуються вимоги до організації навчально–тренувального процесу у школах та спортивних секціях: необхідно уникати надмірних силових та інтенсивних навантажень на опорно–руховий апарат, проводити попередню розминку, поєднувати вправи з навантаженням на серцево–судинну систему із спеціальними вправами на відновлення та враховувати статеві особливості підлітків при виборі фізичних вправ. Таким чином, вибір оптимальних видів фізичної активності сприяє збереженню та покращенню як фізичного, так і психічного здоров'я підростаючого покоління.

Крім того, у процесі фізичного виховання необхідно враховувати особливості особистісного розвитку підлітків, що часто є неоднозначними і суперечливими. Конфлікти підліткового віку, за висновками І. Д. Беха, слід розглядати як невід'ємну складову розвитку особистості, де ключову роль відіграють кооперативні відносини з ровесниками та участь у соціально значущій діяльності. Саме вибір шляху самореалізації – творчого чи споживацького – залежить від ціннісного ставлення підлітка до оточуючих та

матеріальних благ, що визначає його поведінкові настанови, такі як егоїзм чи альтруїзм, творчість чи споживацтво. Важливе значення має педагогічна взаємодія, де індивідуальність вихователя та учня є взаємодоповнюючими чинниками виховання [5].

Значну роль у формуванні особистості підкреслюють роботи видатних педагогів. К. Д. Ушинський, зокрема, наголошує, що ефективне виховання можливе лише за умови, коли навчальний процес базується на особистості вихователя, адже саме «живе джерело» людської особистості є гарантом успіху виховного впливу [13]. Психологи, такі як Б. Г. Ананьєв, зазначають, що життєвий шлях людини є історією розвитку особистості у відповідності до особливостей конкретного суспільства та покоління, при цьому вікова психологія підкреслює вплив окремих життєвих подій на формування підліткової особистості [1].

Підлітковий вік традиційно асоціюється з перехідним періодом, що характеризується процесом статевого дозрівання, який умовно поділяють на передпубертатний, пубертатний та післяпубертатний етапи. Ці процеси протікають нерівномірно, що обумовлює різний рівень фізичного розвитку учнів, що враховується при формуванні програм навчально–тренувальних занять для шкільних груп [24]. Статеве дозрівання супроводжується змінами в будові кісткового скелету та м'язової системи, що може призводити до деформацій і негативно впливати на поставу, а також визначає моторні характеристики підлітків [27].

Особливу увагу приділяють медичному контролю під час занять фізичною культурою. Регулярні медичні огляди, лікарсько–педагогічне спостереження та своєчасне виявлення запальних чи хронічних процесів дозволяють своєчасно коригувати навантаження та забезпечувати безпечну участь учнів у спортивних тренуваннях. Фізичні вправи та ігри мають позитивний вплив на організм підлітків, за умови поступового збільшення навантажень і відповідного медичного контролю. Зокрема, у віці 13–16 років

школярі демонструють високу увагу, що сприяє розширенню їхніх інтересів і накопиченню практичних навичок для самостійної участі у спортивно-ігровій діяльності [19].

Футбол є одним із найбільш популярних і доступних видів спорту серед дітей шкільного віку. Його зміст передбачає виконання різноманітних рухових дій в умовах постійної зміни ігрової ситуації, що робить футбол ефективним засобом розвитку координаційних здібностей. Під координаційними здібностями розуміють комплекс психофізіологічних якостей, що забезпечують точність, узгодженість, раціональність та швидкість виконання рухів. До них належать здатність орієнтуватися у просторі, швидко реагувати на зовнішні подразники, підтримувати рівновагу, управляти темпом і силою рухів, а також ефективно поєднувати їх у цілісну рухову дію.

Футбол як командно-ігровий вид спорту містить значну кількість тактичних і технічних елементів, виконання яких потребує високого рівня координації. Під час гри учень має одночасно контролювати власні рухи, орієнтуватися щодо розташування партнерів і суперників, відчувати швидкість та траєкторію руху м'яча, оцінювати ситуацію і приймати рішення в обмежений проміжок часу. Така багаторівнева діяльність активізує роботу аналізаторних систем, розвиває зорово-рухові та слухові реакції, сприяє удосконаленню рухового аналізу та планування дій.

Для розвитку координаційних здібностей у футболі застосовуються різні засоби: ведення м'яча із зміною швидкості та напрямку руху, жонглювання м'ячем, обведення перешкод, точні передачі та удари по воротах, переміщення без м'яча, стартові ривки, ігри на обмеженому просторі. Такі вправи сприяють вдосконаленню взаємодії між нервовою та м'язовою системами, що забезпечує формування плавності, ритмічності та економності рухових дій.

Важливо зазначити, що розвиток координаційних якостей у футболі має не лише фізичне, а й психоемоційне значення. Ситуації, які виникають у грі, вимагають від учнів самоконтролю, концентрації уваги, вміння швидко переключати мислення та адаптуватися до нових умов. Це сприяє формуванню стійкості нервової системи, підвищенню рівня довільної уваги та здатності до прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Розуміємо, що футбол виступає ефективним засобом розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку, поєднуючи фізичне навантаження, ігрову мотивацію та соціальну взаємодію. Регулярне застосування вправ з елементами футболу у навчально-тренувальному процесі сприяє формуванню високого рівня рухової культури, підвищує фізичну підготовленість школярів та позитивно впливає на їх загальний психофізичний розвиток.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі та має значний потенціал для всебічного фізичного розвитку людини. Особливе місце в системі підготовки футболістів займає розвиток координаційних здібностей, оскільки саме координація рухів визначає точність, швидкість, пластичність та ефективність дій гравця в умовах високої динамічності і змінності ігрової ситуації. Координаційні здібності — це комплекс функціональних характеристик організму, що забезпечують узгодженість рухів під час виконання різноманітних дій, а також здатність швидко перебудовувати їх відповідно до обставин.

Особливістю футболу є постійна зміна темпу та напрямку руху, необхідність миттєвого прийняття рішень і виконання технічних прийомів з м'ячем. Гравець повинен контролювати положення свого тіла, відчувати швидкість пересування партнера і суперника, орієнтуватися на великому ігровому просторі та реагувати на несподівані ситуації. Тому регулярні заняття футболом сприяють розвитку таких видів координації, як рівновага,

точність рухів, ритмічність, орієнтування у просторі, здатність до швидкого переключення рухових дій.

Важливим компонентом тренувального процесу є вправи з м'ячем, які вимагають узгодження роботи рук, ніг, тулуба та зору. Ведення м'яча, передача, зупинка, удари по воротах та фінти активізують сенсомоторні механізми і сприяють формуванню автоматизованих рухових навичок. Крім того, дриблінг різними частинами стопи розвиває точність і диференціацію м'язових зусиль. Ігрові епізоди з протидією суперника підвищують здатність до оперативного мислення й швидкої реакції.

Тренування в футболі часто включають вправи на координаційні драбинки, стрибки через перешкоди, зміну напрямку руху та різні варіанти прискорень, що також сприяє розвитку загальної та спеціальної координації. Естафети, міні-ігри та вправи у парах створюють емоційно привабливі умови, що підтримують інтерес до занять і підвищують мотивацію школярів та спортсменів-початківців.

Футбол є доступним і універсальним засобом фізичного виховання: ним можна займатися як на заняттях у школі, так і в позашкільних секціях. Командний характер гри стимулює комунікативні навички, зміцнює дисципліну та вміння працювати у колективі. Таким чином, футбол сприяє не тільки фізичному, а й соціально-психологічному розвитку особистості.

Отже, футбол можна розглядати як ефективний засіб розвитку координаційних здібностей, оскільки він поєднує динамічні рухові дії, інтелектуальну активність та емоційну насиченість. Систематичні заняття футболом формують у гравців високий рівень рухової культури, покращують фізичну працездатність і сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату та нервової системи. Саме тому футбол доцільно широко застосовувати в процесі фізичного виховання дітей і молоді.

Таким чином, враховуючи всі особливості розвитку дітей і підлітків, учителям фізичної культури та тренерам слід орієнтуватися на раціональне

поєднання різних видів фізичної активності, оптимізацію навантажень і забезпечення безпеки учасників тренувального процесу. Це дозволяє зберігати та підвищувати як фізичне, так і психічне здоров'я молодого покоління, сприяючи їхній успішній соціальній адаптації і формуванню гармонійної, всебічно розвиненої особистості.

Висновки до першого розділу

В результаті аналізу літературних джерел встановлено, що вітчизняні та зарубіжні вчені особливу увагу приділяють питанню розвитку координаційних здібностей, які визначають ефективність виконання рухових дій у різних умовах. Розвиток координаційних здібностей, що проявляються через такі фізичні якості, як спритність, рівновага, точність, ритмічність, влучність, пластичність і рухливість є основою успішності занять спортом і безпеки занять, зокрема футболом.

З'ясовано, що вікові особливості фізичного розвитку школярів середнього віку характеризуються інтенсивним ростом, перебудовою функціональних систем організму, підвищенням потреби у русі, а також формуванням навичок самоконтролю і відповідальності за власне здоров'я. Саме в цей період особливо ефективним є вплив занять футболом, який поєднує фізичне навантаження з емоційною активністю та соціальною взаємодією.

Футбол розглянуто як потужний педагогічний інструмент розвитку координаційних здібностей, оскільки гра потребує точності, швидкості реакції, просторової орієнтації, рівноваги, узгодженості рухів та прийняття рішень у мінливих умовах. Регулярне використання вправ і елементів футболу у навчально-тренувальному процесі сприяє вдосконаленню нервово-м'язової координації, формуванню стійких рухових навичок, розвитку уваги, мислення та колективної взаємодії. Отже, застосування засобів футболу у фізичному вихованні школярів є науково обґрунтованим і педагогічно доцільним. Футбол виступає ефективним засобом гармонійного розвитку учнів, сприяє зміцненню здоров'я, формуванню мотивації до рухової активності та вихованню морально-вольових рис особистості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.1.1. Аналіз літературних джерел

Аналіз літературних джерел дозволяє узагальнити наявні знання з обраної проблеми, виявити сучасні підходи та методики, а також обґрунтувати вибір дослідницьких засобів та методів. У рамках даного дослідження аналіз літератури проводився з метою вивчення науково-теоретичних аспектів розвитку спритності, координаційних здібностей, рівноваги та швидкості реакції у школярів середнього шкільного віку, а також для визначення ролі ігрових та спеціалізованих вправ, зокрема засобів футболу, у формуванні цих якостей.

Об'єктами аналізу стали сучасні наукові публікації, монографії, методичні посібники для вчителів фізичної культури, навчальні програми та дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів. Особлива увага приділялась працям, що висвітлюють розвиток швидкісно-координаційних здібностей, методики проведення спеціальних тестів (естафетний тест, тест Копилова, човниковий біг, тест «Фламінго») та використання елементів ігрових видів спорту у навчальному процесі.

Аналіз літературних джерел забезпечив теоретичну основу для дослідження, дав змогу обґрунтувати вибір педагогічних методів та тестових методик, а також визначити критерії оцінювання швидкісно-координаційних якостей учнів середнього шкільного віку.

2.1.2. Контент аналіз документальних матеріалів

Контент-аналіз документальних матеріалів є одним із важливих методів дослідження, що дозволяє систематично вивчати наявні джерела інформації

та робити об'єктивні висновки щодо досліджуваної проблеми. У рамках даного дослідження контент-аналіз застосовувався для виявлення сучасних підходів до розвитку спритності та координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку, а також для вивчення методичних рекомендацій щодо використання спеціалізованих засобів фізичного виховання, зокрема засобів футболу.

Об'єктами аналізу стали навчальні програми з фізичної культури, методичні посібники для вчителів, наукові статті, результати попередніх досліджень та статистичні дані щодо фізичного розвитку школярів 10–11 років. Було проведено систематичне вивчення цих джерел для виділення ключових аспектів, що впливають на формування швидкісно-координаційних якостей, розвитку спритності, рівноваги та швидкості реакції.

Застосування контент-аналізу документальних матеріалів дозволило систематизувати інформацію, узагальнити існуючі методики та обґрунтувати вибір спеціалізованих вправ з елементами футболу для експериментальної програми. Отримані результати слугували основою для формування комплексу вправ, які були спрямовані на розвиток швидкісно-координаційних якостей, рівноваги, точності рухів та швидкості реакції учнів середнього шкільного віку.

2.1.3. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування проводилося у 2024–2025 навчальному році на базі Коростенського міського ліцею №3. У дослідженні брали участь 60 учнів 5 класів, серед яких було 38 хлопців і 22 дівчат.

На початку дослідження було проведено відбір учасників, проведено інструктаж із техніки безпеки та ознайомлення учнів із методиками тестування. Для визначення початкового рівня спритності використовувались чотири стандартизовані тести:

-естафетний тест (швидкість реакції), який визначав здатність учня швидко реагувати на зміну ситуації;

- тест Копилова «Десять вісімок», що оцінював координаційні здібності рук і точність рухів;

- човниковий біг 4×9 м, який визначав швидкість і узгодженість рухів під час зміни напрямку;

-тест «Фламінго», що дозволяв оцінити рівновагу та статичну стійкість тіла. Результати тестів фіксувалися у секундах або сантиметрах, а отримані дані заносилися до протоколів для подальшого аналізу.

2.1.3.1. Човниковий біг

Перший тест — човниковий біг 3×10 м, метою якого було визначення спритності та швидкості переміщення. Для виконання використовували секундомір і дві лінії на відстані 10 метрів. Учень ставав на стартову лінію і за сигналом пробігав до другої лінії, торкався її рукою, повертався назад і повторював дію тричі (загальна дистанція — 30 метрів). Фіксувався загальний час виконання. Високий рівень — 11,0–11,5 с, середній — 11,6–12,5 с, низький — понад 12,6 с. Цей тест характеризував спритність, здатність швидко змінювати напрям руху та координувати свої дії у просторі.

2.1.3.2. Естафетний тест-хват падаючої палиці

Другий тест — естафетний тест (тест хвату падаючої палиці), метою якого є визначення швидкості простої рухової реакції. Для виконання використовувалася гімнастична палиця довжиною 70–80 см, розграфлена у сантиметрах. Учень стояв прямо, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях. Учитель або партнер тримав палицю вертикально між великим і вказівним пальцями учня так, щоб нижній кінець палиці знаходився біля долоні. Без попередження палиця відпускалася, а учень мав якнайшвидше її зловити тією ж рукою. Оцінювалася відстань у сантиметрах від нижнього

краю палиці до місця хвату. Високий рівень результату становив до 18 см, середній — 19–25 см, низький — понад 26 см. Цей тест показував швидкість реакції та ступінь готовності нервово-м'язового апарату до миттєвих дій.

2.1.3.3. Тест «Фламінго»

Третій тест — «Фламінго», який визначав рівень розвитку статичної рівноваги. Для його проведення використовували гімнастичну лаву або рейку висотою близько 5 см. Учень ставав на опору однією ногою, іншу згинав у коліні та утримував рукою за стопу, намагаючись зберігати рівновагу якомога довше, не торкаючись підлоги іншою ногою. Підраховувалася кількість спроб, під час яких учень втрачав рівновагу (з доторком до підлоги або опори). Високий рівень — 1–3 спроби, середній — 4–6 спроб, низький — 7 і більше. Тест «Фламінго» давав змогу оцінити рівень розвитку рівноваги, концентрації та контролю над тілом, що особливо важливо у період активного формування координаційних здібностей.

2.1.3.4. Тест Копилова

Четвертий тест — тест Копилова «Десять вісімок», призначений для оцінки узгодженості й координації рухів рук. Необхідне обладнання — тенісний м'яч і секундомір. Учень нахилив тулуб вперед, ноги ставив на ширину плечей, м'яч тримав у правій руці. За сигналом він виконував рух м'ячем між ногами у вигляді «вісімки», передаючи його з однієї руки в іншу. Завдання полягало у виконанні 10 таких «вісімок» якнайшвидше. Фіксувався час з точністю до 0,1 секунди. Високий рівень становив до 10,0 с, середній — 10,1–11,5 с, низький — понад 11,6 с. Тест сприяв розвитку координації, точності та ритмічності рухів, що має велике значення для дітей 10–11 років.

2.1.4. Методи математичної статистики

Основне призначення використання математичних статистичних методів полягає у їх застосуванні при опрацюванні емпіричного матеріалу

дослідження для максимізації отримання інформації з кількісних даних. Математична статистика забезпечує об'єктивність аналізу, дозволяє не лише описати отримані результати, але й зробити висновки про закономірності, тенденції та зміни, що відбулися у процесі дослідження.

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel.

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження була спрямована на вивчення розвитку спритності учнів середнього шкільного віку засобами футболу. Спритність є однією з основних фізичних якостей, що визначає здатність людини швидко, точно і координовано виконувати рухові дії, а також адаптуватися до мінливих умов під час фізичної активності.

Дослідження проводилося на базі загальноосвітнього навчального закладу - Коростенського міського ліцею №3. У ньому взяли участь 60 учнів середнього шкільного віку, серед яких було 38 хлопців і 22 дівчат. Всі учасники належали до основної медичної групи та систематично відвідували уроки фізичної культури.

Дослідження складалося з трьох етапів.

I етап дослідження (жовтень – грудень 2024р.) – вивчення науково-методичної літератури, визначення мети, завдань роботи, контингенту, предмету та об'єкту дослідження, вибору методів дослідження.

II етап дослідження (грудень 2024 р. – лютий 2025 р.) – було проведено педагогічне тестування 60 учнів середнього шкільного віку (38 хл., 22 дівч.) та узагальнено результати.

III етап дослідження (лютий – листопад 2025 р.) – оформлення списку використаних джерел літератури, оформлення тексту магістерської роботи та опис діаграм, формування висновків, підготовка презентації.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Характеристика рівня розвитку спритності учнів

Педагогічний експеримент з розвитку спритності учнів проводився на базі Коростенського міського ліцею №3 протягом одного навчального семестру і охоплював 60 учнів середнього шкільного віку. Учасники тестування навчалися у 5-А та 5-Б класах, належали до основної медичної групи та систематично відвідували уроки фізичної культури.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня спритності школярів та розробці методичних та практичних рекомендацій, відповідно результатам тестування. Хлопці та дівчата були розподілені у дві окремі групи, що дозволило порівняти результати та врахувати статеві особливості у розвитку фізичних якостей.

Учасники тестування були ознайомлені з цілями та завданнями дослідження, а також пройшли попереднє навчання техніці виконання фізичних вправ і тестів. Було підготовлено необхідне обладнання: гімнастичні палиці для «естафетного» тесту, тенісні м'ячі для тесту Копилова, стійки та м'ячі для вправ з футболу, а також таблиці для реєстрації результатів.

Основне завдання було здійснити тестування певних фізичних якостей учнів, включаючи спритність, координацію, швидкість реакції та точність рухів. Для оцінки спритності використовували «естафетний» тест на швидкість реакції та тест Копилова на координацію рук. Тести проводилися окремо для хлопців і дівчат у кожній групі з дотриманням інструкцій. Особлива увага приділялася порівнянню досягнень хлопців і дівчат, щоб визначити статеві відмінності у розвитку спритності.

Спритність є однією з ключових фізичних якостей, що визначає здатність школярів ефективно і точно виконувати рухи у мінливих умовах, швидко реагувати на зовнішні подразники та координувати дії різних частин тіла. У процесі фізичного розвитку школярів середнього шкільного віку спритність тісно пов'язана з формуванням швидкісно-координаційних здібностей, точності рухів, рівноваги та ритмічності. Вона виступає базовою складовою для розвитку інших фізичних якостей, таких як швидкість, сила та витривалість, та забезпечує успішність виконання рухових завдань у навчанні та повсякденному житті.

Використання футболу як засобу розвитку спритності є особливо ефективним завдяки його комплексному впливу на фізичні та координаційні якості школярів. У футбольних вправи включаються різноманітні завдання, що вимагають швидкої зміни напрямку руху, миттєвої реакції на положення м'яча та дій партнерів або суперників, точності передач і ударів, а також підтримання рівноваги та ритмічності під час виконання технічних елементів. Такі вправи стимулюють розвиток центральної нервової системи, покращують міжм'язеву координацію та сприяють формуванню оптимальних рухових стереотипів, що є необхідними для ефективної фізичної активності.

Особливість футбольних вправ полягає у поєднанні динамічних рухів із елементами координації. Наприклад, ведення м'яча через перешкоди та обведення суперника розвиває точність рухів, швидкість реакції та здатність миттєво адаптувати рухи до змінної ситуації. Передачі м'яча на точність і швидкість формують узгодженість рухів, контроль просторового положення тіла та точність дій кінцівок. Біг зі зміною напрямку і темпу стимулює розвиток швидкісної витривалості, спритності та контролю над центром тяжіння тіла. Рухливі ігри та міні-футбол з елементами командної взаємодії додають складність завданням, формуючи швидкість прийняття рішень, соціальні навички та психологічну готовність до активних дій.

Застосування футбольних вправ у навчально-виховному процесі не лише сприяє розвитку спритності, але й формує основи для подальшого фізичного вдосконалення, підвищує інтерес до фізичної активності та сприяє вихованню відповідальності, самодисципліни та командного духу. Це робить футбол одним із оптимальних засобів для формування фізичних якостей середньої школи, забезпечуючи ефективну підготовку учнів до активного життя та спортивної діяльності.

Визначення початкового рівня спритності школярів було проведено за такими тестами: естафетний тест (швидкість реакції, рис. 3.1 та 3.2), тест Копилова «Десять вісімок» (координація рук і точність рухів, рис. 3.3 та 3.4), човниковий біг 4×9 м (швидкість і узгодженість рухів, рис.3.5 та 3.6) та тест на утримання рівноваги «Фламінго», (рис. 3.7 та 3.8). Результати оцінювалися за чотирьохрівневою шкалою: низький, середній, достатній та високий рівень компетентності.

1. Естафетний тест (швидкість реакції)

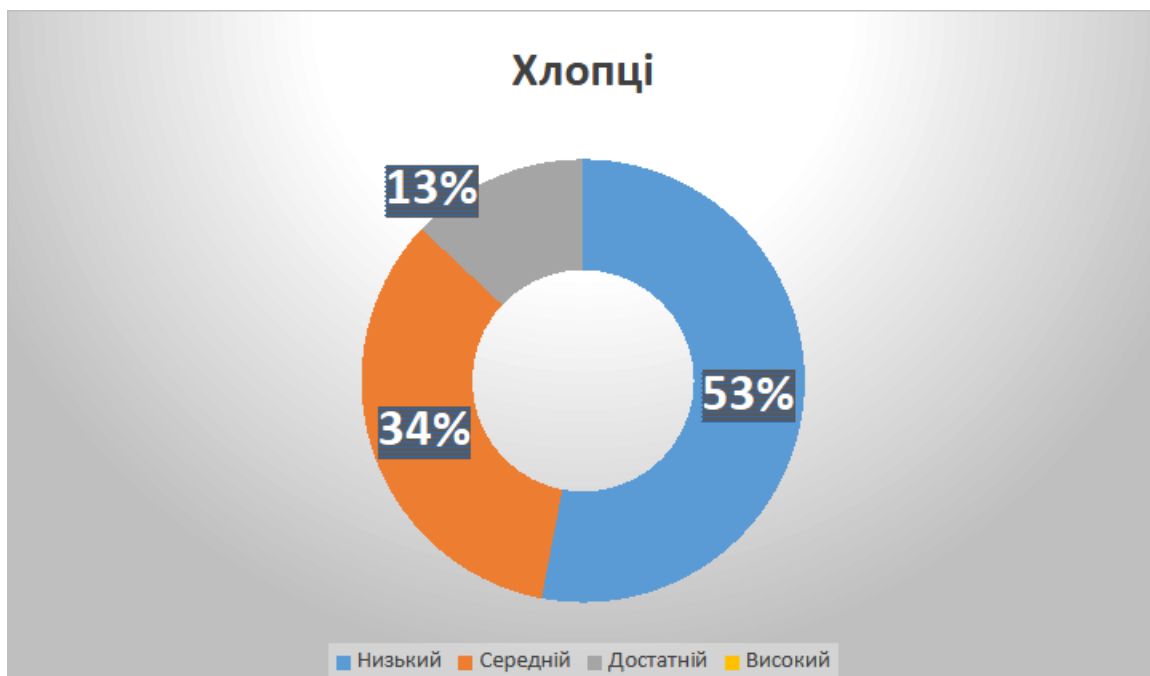


Рис. 3.1. Показники рівнів спритності хлопців за естафетним тестом (швидкість реакції), n=38

Діаграма демонструє, що більшість хлопців показали низький рівень сформованості швидкості реакції — 53 % (20 осіб). Значна частка учасників перебуває на середньому рівні — 34 % (13 осіб), тоді як достатній рівень виявлено лише у 13 % (5 осіб). Високий рівень у жодного учасника не зафіксовано. Такий розподіл свідчить про недостатній розвиток швидкісно-реактивних здібностей у хлопців та потребу у введенні більшої кількості вправ на тренування швидкої реакції та координації.

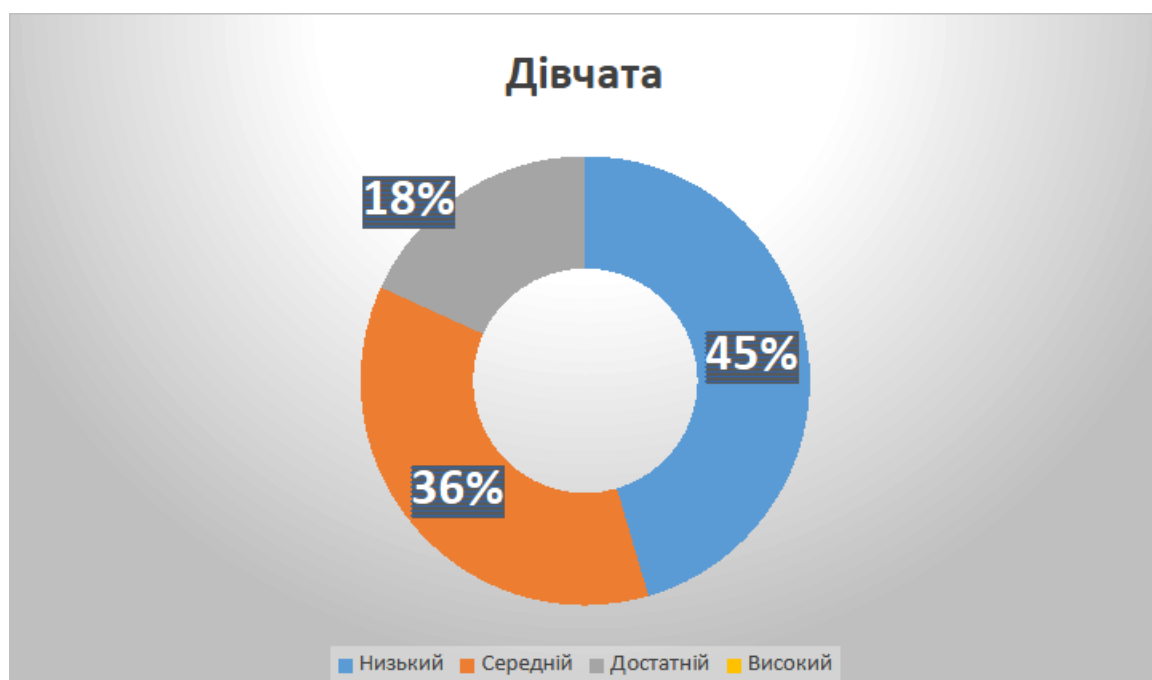


Рис. 3.2. Показники рівнів спритності дівчат за естафетним тестом (швидкість реакції), n=22

У дівчат результати розподілилися аналогічно хлопцям, але з дещо кращими показниками. 45 % (10 осіб) продемонстрували низький рівень швидкості реакції, 36 % (8 осіб) — середній рівень, 18 % (4 особи) — достатній. Високих результатів також не зафіксовано. Майже половина дівчат показала низький рівень, що свідчить про необхідність систематичної роботи над розвитком реакції, використання ігрових естафет, вправ на сигнал та швидкі зміни рухових дій. Це свідчить про загальну низьку сформованість швидкісно-реактивного компонента у обстежених учнів. Можлива причина

— недостатня кількість вправ на тренування реакції та зорово-моторної координації в навчальній програмі, рідкісна практика естафетних та реактивних вправ. Рекомендації: систематичні вправи на реакцію (реагування на звукові й світлові сигнали, ловля предмета при падінні, короткі «спринтерські» реактивні вправи), ігрові естафети 2–3 рази на тиждень, включення коротких реактивних елементів у розминку; індивідуальна робота для тих, у кого найнижчі результати (20% респондентів).

2. Тест Копилова «Десять вісімок» (координація рук)

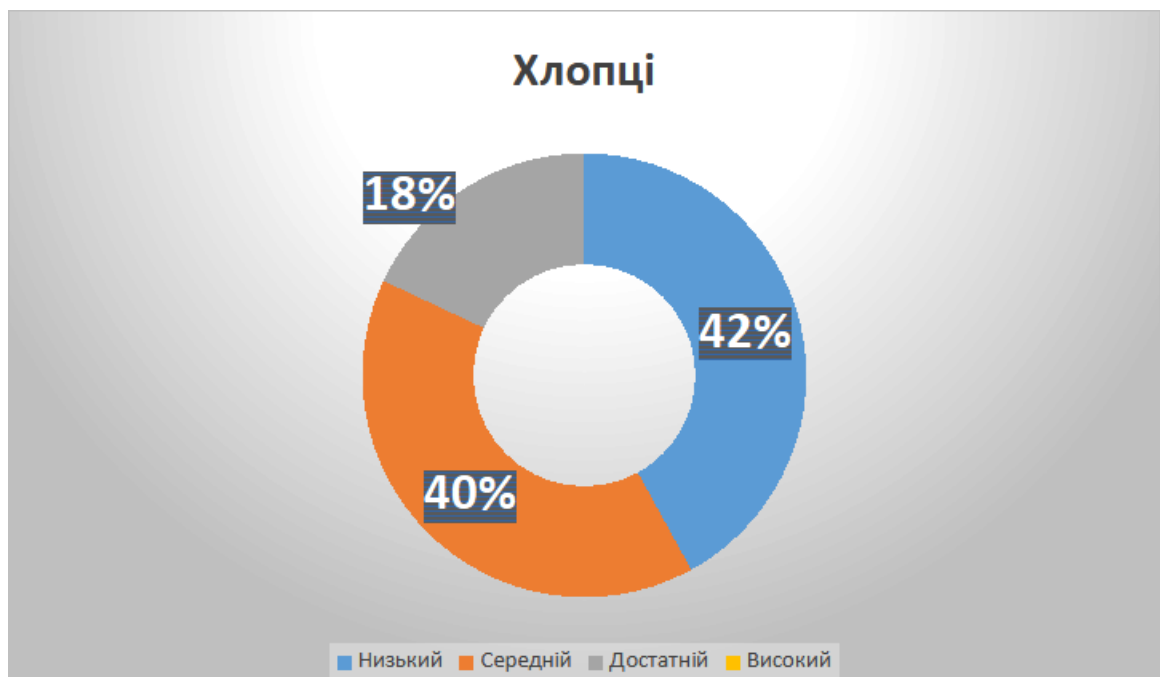


Рис. 3.3. Показники рівнів спритності хлопців за тестом Копилова «Десять вісімок» (координація рук), n=38

Розподіл результатів хлопців засвідчує, що 42% (16 осіб) мають низький рівень координації рук, 40 % (15 осіб) — середній рівень, 18 % (7 осіб) — достатній. Високого рівня не зафіксовано. Така тенденція вказує на недорозвиненість точних координаційних рухів верхніх кінцівок і потребу у збільшенні кількості вправ на дрібну та просторову координацію, включаючи роботу з м'ячами малого діаметра та вправи на синхронізацію рухів.

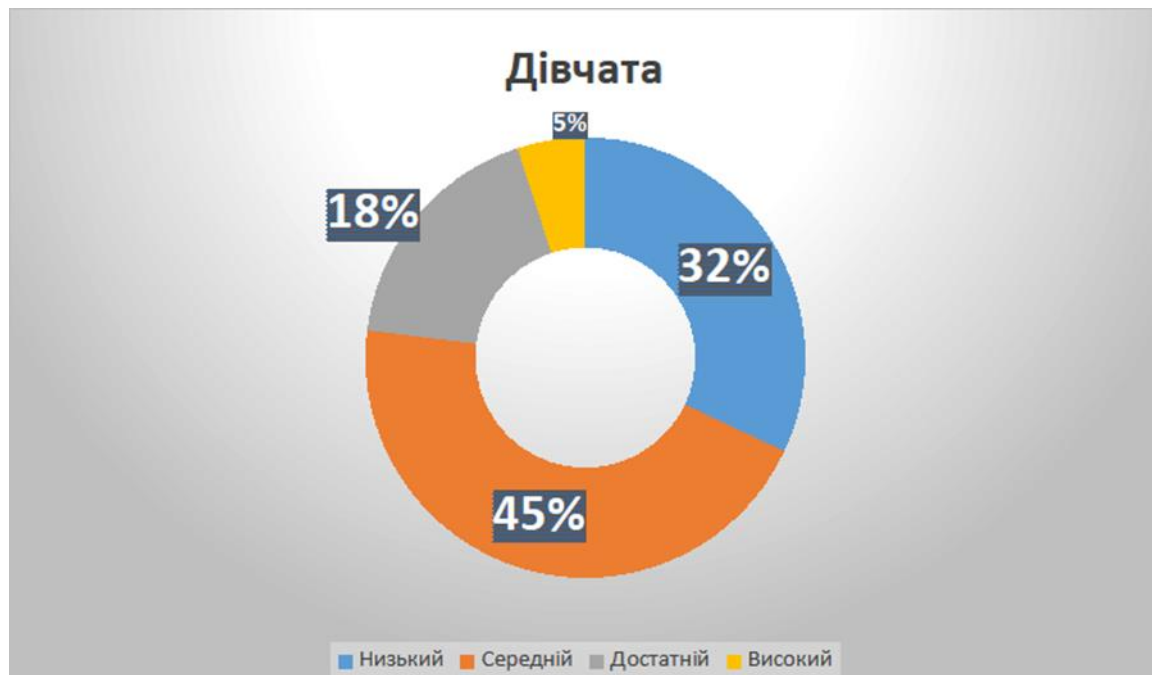


Рис. 3.4. Показники рівнів спритності дівчат за тестом Копилова «Десять вісімок» (координація рук), n=22

Дівчата загалом показали вищий рівень моторної координації. Низький рівень мають 32 % (7 осіб), середній — 45 % (10 осіб), достатній — 18 % (4 особи), а високий рівень зафіксовано у 5 % (1 особи). Порівняно з хлопцями, дівчата мають більшу частку середнього та високого рівнів, що свідчить про кращий розвиток точності та узгодженості рухів рук. Це може бути пов'язано зі специфікою позашкільної діяльності або природними відмінностями моторної координації.

Порівняння показує, що дівчата мають більшу частку середнього і єдиний випадок високого рівня, тоді як у хлопців більша частка тих, хто має низький рівень. Це може вказувати на те, що моторна координація дрібних рухів у дівчат сформована краще. У дівчат інша модель рухової активності поза школою (творчі гуртки, малювання, рукоділля) та відмінності в залученні до дрібних координаційних вправ.

Для хлопців корисно посилити роботу з координаційних вправ (малювання двома руками, вправи з дрібними предметами, кидки й ловлі малого діаметру, вправи на перекручування кисті, вправи з фіксацією зорової уваги). Для дівчат — підтримувати та підвищувати частку

достатнього/високого за рахунок ускладнення вправ, варіювання темпу й очікуваних точних рухів. Рекомендується ввести домашні координаційні завдання та ігрові вправи в уроки фізкультури.

3. Човниковий біг



Рис. 3.5. Показники рівнів спритності хлопців за тестом «Човниковий біг»), $n=38$

У хлопців результати розподілилися порівняно рівномірно, але із тенденцією до кращих показників. Низький рівень мають 39 % (15 осіб), середній — 34 % (13 осіб), достатній — 24 % (9 осіб), а високий рівень продемонстрував 1 учень (2 %). Такий розподіл свідчить про те, що частина учнів уже має достатньо розвинені швидкісно-координаційні здібності, але для підвищення кількості високих результатів необхідно вдосконалювати техніку зміни напрямку руху та розвитку стартової швидкості.

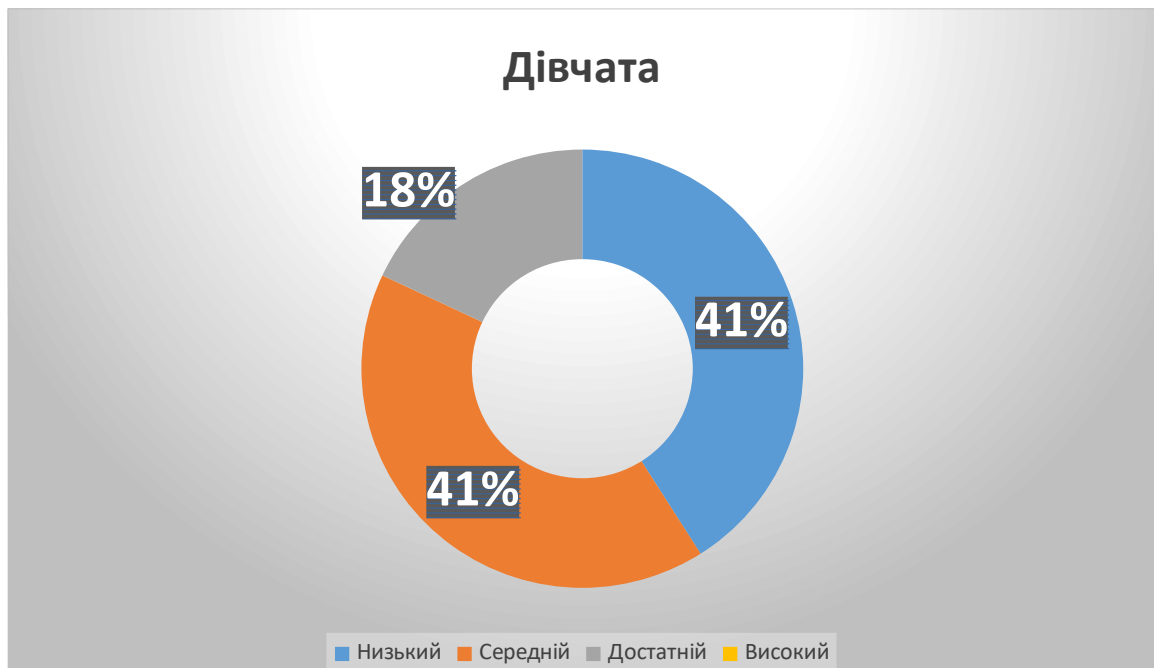


Рис. 3.6. Показники рівнів спритності дівчат за тестом «Човниковий біг»), $n=22$

Серед дівчат переважають низький та середній рівні — по 41 % (9 осіб) кожний. 18 % (4 особи) мають достатній рівень, високий рівень не зафіксовано. Це вказує на недостатню підготовленість дівчат до швидкісних змін напрямку та виконання координаційно складних рухів у високому темпі. Для покращення показників доцільно більше працювати над вправами на прискорення та гальмування, рівновагою й правильним відштовхуванням.

Хлопці показали більшу частку достатнього і навіть поодиноким високий результат, тоді як у дівчат більша концентрація в середньому і низькому діапазонах, без високих показників. Це означає, що у хлопців краще виражений середньо-високий потенціал для швидкісно-координаційних завдань, можливо завдяки більшій участі в рухливих іграх або швидкісних вправах. Рекомендації: для дівчат — робота над скороченням часу виконання змін руху (сходінки, лавка, зміни напрямку), вправи на прискорення і гальмування, інтервальні вправи; для хлопців — ускладнення вправ, включення елементів точності під час високої швидкості, щоб підвищити частку високих результатів. Загальна порада — акцент на техніці

зміни напрямку, реакції на сигнал, робота з силою ніг і правильним відштовхуванням.

4. Тест «Фламінго»



Рис. 3.7 Показники рівнів спритності хлопців
за тестом «Фламінго», n=38

На діаграмі бачимо, що значна частина хлопців демонструє труднощі з утриманням рівноваги. Низький рівень мають понад половина учасників, значна частина перебуває на середньому рівні, тоді як частка достатнього рівня є незначною. Отже, високий рівень статичної рівноваги має 2 хлопців (5% респондентів), достатній рівень - 8 хлопців (20% респондентів), середній рівень – 13 хлопців (35 % респондентів), низький рівень - 15 хлопців (40% респондентів). Це свідчить про недостатній розвиток вестибулярного апарату та контролю положення тіла, що потребує цілеспрямованих вправ на рівновагу (стійки, баланс-платформи, вправи на одній нозі, корекційна гімнастика).



Рис. 3.8 Показники рівнів спритності дівчат за тестом «Фламінго»,
n=22

Результати дівчат свідчать про вищий рівень розвитку статичної рівноваги порівняно з хлопцями. Частка середнього рівня переважає, тоді як низький рівень також залишається значним. Достатній рівень продемонструвала менша частина учениць. Це свідчить про необхідність регулярних вправ на розвиток балансу, координації та стабілізації тіла.

Низький рівень спритності за тестом «Фламінго» продемонструвало 36% (8 дівчат), середній — 41% (9 дівчат), достатній — 14 % (3 дівчат), а високий рівень продемонстрував 2 учениць (9 % респондентів).

3.2. Методичні рекомендації розвитку спритності відповідно рівням компетентності учнів

На основі проведення педагогічного тестування нами було розроблено методичні рекомендації розвитку спритності відповідно рівням компетентності учнів з метою розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, точності рухів та орієнтації у просторі в учнів шляхом використання різноманітних футбольних вправ і рухливих ігор.

Методичні рекомендації спрямовані на вдосконалення фізичних якостей, необхідних для активної участі у спортивній діяльності, формування базових технічних навичок футболу, а також підвищення інтересу школярів до занять фізичною культурою. Їх реалізація сприяє розвитку спритності, узгодженості рухів, швидкості прийняття рішень і командної взаємодії, що позитивно впливає не лише на фізичний, а й на емоційний стан дітей.

У процесі виконання запропонованих вправ учні навчаються контролювати свої рухи, розвивають рівновагу, увагу та реакцію на зміну ситуації, що має важливе значення для формування гармонійно розвиненої особистості. Діти виконують завдання самостійно вдома.

Для підвищення рівня розвитку спритності школярів ми пропонуємо вправи та рекомендації щодо їх виконання. У таблиці 3.10 подано методичні рекомендації, для учнів з низьким рівнем компетентності.

Таблиця 3.10.

Методичні рекомендації розвитку спритності для низького рівня компетентності учнів			
N	Зміст / спрямованість вправи	Параметри навантаження	Методичні вказівки
1	Розвиток координації та швидкості реакції *Поеднання бігу зі стрибками. Удари по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому, середньою та внутрішньою частиною підйому по м'ячу у русі	5 разів на тиждень, повільний темп, 10-15 хв	Дотримуватися правил техніки безпеки, відповідність взуття для занять футболу
2	Зупинка м'яча підошвою та внутрішньою	5 разів на тиждень, повільний темп, 10-15 хв	Не виставляти пальці на ногах під удар

	стороною стопи		
3	Удари по м'ячу зменшеної ваги середньою частиною лоба	5 разів на тиждень, повільний темп, 10-15 хв	М'яч має бути чистим, щоб не пісок не падав в очі. Голову тримати рівно.
4	Жонглювання м'ячем головою, стегном, стопою	5 разів на тиждень, середній темп, 10-15 хв	Не заплющувати очі, намагатися удар робити з опором
5	Ведення м'яча між фішками (змійка)	5 разів на тиждень, швидкий темп, 10-15 хв	Слідкувати за точністю рухів, контролем м'яча обома ногами. Учень веде м'яч правою та лівою ногою між фішками, розставленими на відстані 1 метра

У наступній таблиці ми пропонуємо методичні рекомендації для розвитку спритності учням, які мають середній рівень компетентності

Таблиця 3.11

Методичні рекомендації розвитку спритності для середнього рівня компетентності учнів			
N	Зміст /спрямованість вправи	Параметри навантаження	Методичні вказівки
1	Точність, координація, швидкість *Удари по воротах у русі	4 рази на тиждень, швидкий темп, 10 хв	Контролювати опору ноги та положення тулуба. Учень веде м'яч і виконує удар у ворота з 8–10 м
2	Координаційна спритність, орієнтація у просторі *Човниковий біг 4×9 м	4 рази на тиждень, швидкий темп, 5 серій	Контролювати дихання, (носом), зберігати рівновагу. Біг виконувати з різкими розворотами і зміною напрямку
3	Спритність, швидкість реакції,	4 рази на тиждень,	Звертати увагу на плавність переходів між напрямками.

	рівновага *«Футбольний слалом» з веденням м'яча	швидкий темп, 10 хв	Учень має направляти м'яча по траєкторії з різкими змінами напрямку
4	Координація рук, узгодженість рухів *Вправи з тенісним м'ячем (10 «вісімок»)	4 рази на тиждень, швидкий темп, 5 -10 хв або 2–3 підходи по 10 «вісімок» у повільному темпі	Тренувати швидкість без втрати точності. Виконувати рух м'ячем між ногами по траєкторії «вісімки»
5	Елементи гри воротаря: відбивання м'яча однією та двома руками	4 рази на тиждень, середній та швидкий темп, 5-10 хв	Правильно знаходити позицію у воротах під час виконання різних ударів.

У таблиці 3.12 ми пропонуємо методичні рекомендації для розвитку спритності учням, які мають достатній рівень компетентності.

Таблиця 3.12

Методичні рекомендації розвитку спритності для достатнього рівня компетентності учнів			
N	Зміст/ Спрямованість вправи	Параметри навантаження	Методичні вказівки
1	Точність рухів, просторове орієнтування *Передачі м'яча в парах на точність	3 рази на тиждень, швидкий темп, 3 серії по 10 передач	Стежити за технікою передачі, положенням корпусу. Пари розташовані на відстані 5–6 м, виконують передачі внутрішньою частиною стопи або біля стінки, якщо без партнера
2	Узгодженість рухів, швидкість переміщення *«Передай і біжи»	3 рази на тиждень, швидкий темп, 2 серії по 10 передач	Чітко координувати рухи, уникати зіткнень. Виконують з партнером, передачу м'яча до наступного гравця і змінюють місце

3	Естафета «Ведення + передача + фініш»	3 рази на тиждень, швидкий темп, 3 серії по 10 передач	Забезпечити у виконанні плавність рухів і взаємодію з партнером. Ведення м'яча до фішки, передача партнеру, повернення бігом
4	Елементи гри воротаря: кидок м'яча рукою, ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння	3 рази на тиждень, 10 - 15 хв	Правильно вибирати місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.
5	Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, підошвою, стегном, грудьми (для хлопців)	3 рази на тиждень, з поступовим прискоренням темпу, 10 - 15 хв	Дотримуватися правил техніки безпеки.

У наступній таблиці 3.13 ми пропонуємо методичні рекомендації для розвитку спритності учням, які мають високий рівень компетентності

Таблиця 3.13

Методичні рекомендації розвитку спритності для високого рівня компетентності учнів			
N	Зміст /спрямованість вправи	Параметри навантаження	Методичні вказівки
1	Відволікальні дії (фінти) «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах гри	2 рази на тиждень, швидкий темп, 10-15 хв	Поступово збільшувати швидкість руху, виконувати ривки та обведення
2	Стрибки та біг у різних поєднаннях	2 рази на тиждень, швидкий темп, 10-15 хв	Правильна взаємодія під час атаки,, точна протидія та страхування
3	Жонглювання м'ячем головою,	2 рази на тиждень, у	Дотримуватися правил техніки безпеки. Удари головою

	стегном, стопою	швидкому темпі, 10-15 хв	виконувати з активним опором
4	Реакція, орієнтація, спритність *Рухлива гра «Вибий м'яч»	3–5 хв × 2 гри	Учні рухаються по майданчику, вибиваючи м'яч суперників, не втрачаючи свій Акцентуємо увагу на швидкість прийняття рішень
5	Вкидання м'яча, вдосконалення точності й дальності кидка	2 рази на тиждень, у швидкому темпі, 5 -10 хв	Поступово змінювати відстань до цілей

Наші методичні рекомендації за допомогою вправ і елементів футболу дозволяють досягти кількох важливих результатів. По-перше, вона забезпечує систематичний розвиток основних фізичних якостей, зокрема координації рухів, швидкості реакції, точності виконання рухових дій, рівноваги та просторової орієнтації. Регулярне виконання вправ і ігрових завдань сприяє вдосконаленню техніки ведення м'яча, контролю над ним та швидкості прийняття рішень під час руху, що є важливими аспектами як для футболу, так і для загального фізичного розвитку.

По-друге, методичні рекомендації враховують статеві та вікові особливості учнів, що дозволяє коригувати інтенсивність і складність вправ для хлопців та дівчат окремо, підвищуючи ефективність тренувань і знижуючи ризик перевантаження або травм. Це сприяє гармонійному розвитку фізичних здібностей і мотивації до занять спортом.

По-третє, включення ігрових елементів та варіативних завдань робить заняття більш цікавими та емоційно насиченими, що стимулює учнів до активної участі та формує позитивне ставлення до фізичної культури. Такі тренування також розвивають здатність швидко адаптуватися до змінних умов, працювати у команді та дотримуватися правил, що важливо для соціального розвитку школярів.

Загалом, реалізація методичних рекомендацій сприяє не лише підвищенню рівня спритності та фізичної підготовленості школярів середнього віку, а й формує навички самоконтролю, витривалості та відповідальності за власне здоров'я. Вона закладає основу для подальшого успішного навчання в спорті та активного способу життя, підвищує готовність до участі у спортивних іграх, змаганнях та фізкультурних заходах, а також підтримує психоемоційний стан учнів через поєднання фізичної активності та ігрової мотивації.

3.3. Практичні рекомендації щодо покращення координації у школярів у сучасних умовах

Спритність як фізична якість є комплексною та проявляється в умінні швидко і точно виконувати складні рухові дії в мінливих умовах, що особливо важливо під час занять футболом. У школярів середнього віку ця якість розвивається найінтенсивніше, тому саме цей період є оптимальним для цілеспрямованого формування спритності.

Для ефективного розвитку спритності доцільно застосовувати вправи, що поєднують технічні елементи футболу з координаційними завданнями. Зокрема, вправи на ведення м'яча різними способами (змійкою між стійками, з обведенням перешкод, у парі з партнером) сприяють удосконаленню точності рухів, контролю за тілом і м'ячем. Виконання передач м'яча в русі, з обмеженою кількістю торкань або з орієнтацією на часові обмеження розвиває швидкість прийняття рішень і просторову орієнтацію. Ігрові елементи, такі як «вибивання м'яча з кола», «футбольна естафета», «передача по сигналу» чи «удари на точність», не лише покращують координацію рухів, а й підтримують інтерес до занять, створюючи емоційно-позитивне середовище.

Особливу увагу необхідно приділяти різниці у фізичних можливостях хлопців і дівчат середнього шкільного віку. Для хлопців доцільно

збільшувати динамічні навантаження, включати більш інтенсивні вправи з елементами змагальності, які стимулюють розвиток швидко-силових якостей (наприклад, ведення м'яча з прискоренням, стрибки через перешкоди, короткі спринтерські дистанції з різкою зміною напрямку руху). Для дівчат доцільніше застосовувати вправи, що поєднують координацію, ритм і точність виконання рухів (наприклад, вправи з ведення м'яча з музичним супроводом, контроль м'яча у парах або трійках, вправи на баланс та рівновагу).

Рекомендовано проводити тренування 2–3 рази на тиждень, включаючи до кожного заняття вправи на координацію, рівновагу, точність рухів та орієнтацію у просторі. Важливо дотримуватися принципу поступового ускладнення — спочатку виконання рухів у стандартних умовах, потім із додатковими перешкодами або часовими обмеженнями, а надалі у змінних ігрових ситуаціях. Такий підхід забезпечує не лише розвиток спритності, але й покращення технічної підготовки з футболу, формує в учнів уміння швидко адаптуватися до змінних умов гри.

Таким чином, методика підвищення рівня спритності школярів середнього віку за допомогою елементів футболу повинна ґрунтуватися на системності, варіативності та емоційності занять. Вона має включати вправи на координацію, швидкість реакції, точність і орієнтацію у просторі, поступово ускладнюватися, враховуючи статеві особливості учнів, їхній рівень підготовленості та мотивацію до занять. Реалізація таких рекомендацій у навчально-тренувальному процесі сприятиме не лише розвитку спритності, а й формуванню позитивного ставлення школярів до фізичної культури, активного способу життя та колективної взаємодії у спортивних іграх.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження свідчить, що рівень спритності учнів середнього шкільного віку загалом недостатньо сформований, та проявляється у переважанні низького та середнього рівнів за більшістю застосованих тестів.

Аналіз отриманих результатів підтвердив суттєві статеві відмінності у розвитку окремих компонентів спритності: дівчата показали кращу координацію дрібних рухів (тест Копилова), тоді як хлопці продемонстрували вищу продуктивність у швидко-координаційних вправах, таких як човниковий біг. У дівчат загалом низький рівень мають 32 % (7 осіб), середній — 45 % (10 осіб), достатній — 18 % (4 особи), а високий рівень зафіксовано у 5 % (1 особи). Порівняно з хлопцями, дівчата мають більшу частку середнього та високого рівнів, що свідчить про кращий розвиток точності та узгодженості рухів рук

Розроблені методичні рекомендації враховують рівні компетентності розвитку спритності учнів, що дозволяє коригувати інтенсивність і складність вправ для хлопців та дівчат окремо, підвищуючи ефективність тренувань і знижуючи ризик перевантаження або травм. Це сприяє гармонійному розвитку фізичних здібностей і мотивації до занять спортом.

Щодо практичних рекомендацій, для ефективного розвитку спритності доцільно застосовувати вправи, що поєднують технічні елементи футболу з координаційними завданнями. Зокрема, вправи на ведення м'яча різними способами (змійкою між стійками, з обведенням перешкод, у парі з партнером) сприяють удосконаленню точності рухів, контролю за тілом і м'ячем.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Отримані дані підтверджують, що різні компоненти спритності — швидкість реакції, координація рухів, здатність швидко змінювати напрямок руху та підтримувати рівновагу — формуються нерівномірно, а їх розвиток суттєво залежить як від індивідуальних особливостей учнів, так і від змісту рухової діяльності на уроках.

Аналіз результатів естафетного тесту показав, що на початковому етапі більшість учнів мали низький або середній рівень швидкості реакції. Це свідчить про недостатню кількість вправ, спрямованих на розвиток зорово-моторної реакції в рамках традиційних уроків фізичного виховання. Разом з тим, включення реактивних ігрових завдань та елементів футбольної техніки сприяло поступовому підвищенню показників, що узгоджується з даними наукових джерел щодо ефективності ігрових методів у тренуванні швидкісних здібностей.

Результати тесту Копилова дали змогу виявити статеві відмінності у розвитку координації дрібних рухів: дівчата загалом продемонстрували кращу точність та узгодженість дій рук. Це може бути пов'язано зі специфікою щоденної рухової активності та індивідуальними психофізіологічними особливостями. Водночас хлопці частіше стикалися з труднощами у виконанні точних координаційних дій, що свідчить про необхідність посилення вправ, спрямованих на розвиток моторного контролю.

Аналіз результатів човникового бігу засвідчив, що хлопці мали вищі показники у швидкісно-координаційних завданнях, що може бути зумовлено більшим досвідом участі у рухливих іграх та спортивних видах діяльності. Дівчата ж переважно демонстрували середній рівень, що вказує на

недостатній розвиток стартової швидкості та навичок швидкої зміни напрямку руху, а отже, потребує цілеспрямованої корекції у навчальному процесі.

Результати тесту «Фламінго» показали, що як хлопці, так і дівчата мають певні труднощі з утриманням статичної рівноваги. Низькі показники пояснюються недостатньою кількістю вправ на стабілізацію корпусу та розвиток вестибулярного апарату. Застосування футбольних вправ, які вимагають постійного контролю положення тіла, сприяло покращенню балансових здібностей, що особливо важливо для формування комплексної спритності.

Отже, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що вправи з елементами футболу є ефективним засобом розвитку різних складових спритності школярів. Вони забезпечують різноплановий вплив на нервово-м'язову систему, удосконалюють реактивні, координаційні та балансові якості, а також підвищують мотивацію до фізичної активності завдяки ігровому характеру занять. Такий підхід дозволяє компенсувати недоліки традиційних форм фізичного виховання, робить навчальний процес більш динамічним і результативним та сприяє гармонійному фізичному розвитку учнів середнього шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел свідчить, що вітчизняні та зарубіжні вчені особливу увагу приділяють розвитку координаційних здібностей, які визначають ефективність виконання рухових дій у різних умовах. Розвиток координаційних здібностей, що проявляються через такі фізичні якості, як спритність, рівновага, точність, ритмічність, влучність, пластичність і рухливість є основою успішності занять спортом і безпеки занять, зокрема у футболі.

Аналіз даних чотирьох тестів спритності засвідчив, що у більшості школярів на початковому етапі домінують низькі та середні рівні розвитку ключових рухових якостей, що характеризують швидкісно-координаційні здібності, точність рухів та статичну рівновагу.

У тесті на швидкість реакції (естафетний тест) встановлено, що понад половина хлопців і майже половина дівчат мають низький рівень швидкісно-реактивних здібностей. Це свідчить про недостатню кількість вправ, спрямованих на реакцію, у традиційній структурі уроків фізичного виховання.

Тест Копилова «Десять вісімок» показав, що дівчата мають дещо кращу координацію дрібних рухів порівняно з хлопцями, що проявляється у більшій частці середнього та достатнього рівнів. Результати човникового бігу засвідчили, що хлопці загалом краще виконують швидкісно-координаційні завдання, тоді як дівчата частіше залишаються в межах середніх показників.

Тест «Фламінго» підтвердив, що і у хлопців, і у дівчат існують труднощі з утриманням статичної рівноваги, що обумовлює необхідність введення вправ на розвиток балансу.

Отже, спеціально організовані вправи з елементами футболу у якості самостійних завдань, можуть бути рекомендовані для учнів 5-х класів як ефективний засіб цілеспрямованого розвитку спритності: швидкості реакції,

точності рухів, координації, уміння швидко змінювати напрямок руху та підтримувати рівновагу.

Багатокомпонентний характер футбольних вправ сприяє вдосконаленню взаємодії між нервовою та руховою системами, покращує міжм'язову координацію, формує стійкі рухові навички та розвиває швидкість прийняття рішень. Включення футбольних вправ дозволяє урізноманітнити навчальний процес, підвищити мотивацію учнів, сприяє розвитку відповідальності, дисципліни та командної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюр В. М. Швидкісно – силові можливості у баскетболістів різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків, ХДАДМ (ХХАІ), 2002. №21, С. 6 – 9.
2. Асаулюк І. Взаємодія закладів загальної середньої освіти та сім'ї в аспекті організації фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. 2021. Випуск 11 (30). С. 6–
3. Баштовенко О. А., Голуб Л. О, Замашкіна О. Д. та ін. (2019) Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури. Полтава. ПНПУ імені В. Г. Короленка. 222 с.
4. Баштовенко О. А., Голуб Л. О, Замашкіна О. Д. та ін. Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури. Полтава. ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2019. 222с.
5. Боднар Я.Б., Хома О. Формування мотивації студентів до рухової активності. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Матеріали четвертого регіонального науково–методичний семінару. Тернопіль: В–во СМТ «ТАЙП», 2018. С. 8–13
6. Бондарчук, Н. Я. (2019) Теоретикометодичні аспекти фізичного виховання школярів з урахуванням їхніх психодинамічних властивостей. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород. Говерла. Вип. 1 (44). С. 13–17
7. Вавренюк С.А. Шляхи удосконалення системи навчання фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України. Публічне урядування: зб. наук. праць. Київ. Вид–во ДП «Виробничий дім «Персонал». Вип. 2 (12). 2018. С. 85–94.

8. Власова Н.Ф. Сфера фізичної культури та спорту як соціальна система. Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право. 2016. Випуск 3/4.(31–32). С. 49–57.
9. Власова Н.Ф. Сфера фізичної культури та спорту як соціальна система. Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право. Випуск 3/4. (31–32). 2016. С. 49–57.
10. Войнов В. М., Кандиба П. О., Коваленко С. О., Щириця В. В. Методика рухливих ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання: навчальний посібник. Черкаси: ЧДТУ, 2014. 420 с.
11. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
12. Воронін Д. Взаємозв'язок між спортивним результатом та параметрами фізичного розвитку студентів спеціалізації "Легка атлетика". Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 101 – 103.
13. Гузар В. М, Юськів, С. М. Професійно–прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. Спортивні ігри, 2019. Т 2. С. 13–22.
14. Закон України про фізичну культуру і спорт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
15. Кашуба В.О., Денисова Л. В., , Бойко А В, Хлєвна Ю. Л. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: лабор. практикум. Київ; 2015. 211 с.
16. Конестяпін В.Г., Дацків П.П., Чорненька Г.В Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів : СПОЛОМ, 2006. 180 с.
17. Коритко З. Медико–біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.
18. Костюкевич В.М. (2016) Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця. Планер. 615 с.

- 19.Краснобаєва Т.М. (2017) Педагогічні особливості формування фізкультурноспортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання. Вінниця. 67 с.
- 20.Кузнєцова, О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням. Технології навчання. 2015, Вип. 15. С. 108–115.
- 21.Кузьменко І.О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. Вісник Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка. № 10, 2017. С. 270–279.
- 22.Куцериб Т. Анатомічний аналіз спортивних вправ. Анатомія з основами морфології : навч. посіб. практ. Львів : ЛДУФК ім І. Боберського, 2020. С. 96–102.
- 23.Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей. Теорія і практика фізичної культури. 1991. № 11. С. 17–20
- 24.Мінц М.О., Твеліна А.О. Філософія спорту. Наукові праці. Педагогіка. 2017. Випуск 291. Том 303. С. 49–51
- 25.Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни "Анатомія людини". Львів, 2020. 12 с.
- 26.Муляр О. Ю. Розвиток силових здібностей школярів у різні вікові періоди. Методичні рекомендації, Луцьк. 2017, с.53.
- 27.Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура (5–9 класи)» / за ред. Т. Ю. Круцевич у співавт. Київ. 2017. 427 с.
- 28.Невелика, А. В.; Зелененко, Н. В.; Ільницька, Г. С. Фізична терапія та ерготерапія, як нова спеціальність в Україні. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2019, С. 176–179.
- 29.Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Усатова І. А. Фізичне виховання студентів з послабленим станом здоров'я: навчально–методичний посібник. Черкаси, 2010, 248 с.

30. Остапчук О.Л., Котловий С.А. Методичні рекомендації до курсу «Соціалізація особистості». Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 48 с.
31. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. Лит., 2017. 656 с.
32. Подгорна В. В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності в період демократизації і гуманізації освіти / В. В. Подгорна, Р. С. Рісслінг, В. В. Бобошко // *Olympicus : науковий журнал*. – 2023. – № 2. – С. 47–52.
33. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-2020-%D1%80#Text>
34. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. Київ, 2018. С. 10.
35. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2022. – Вип. № 60. – С. 145–152.
36. Сіренко Р.Р., Куречко Г.П., Павлишин О.Ф. Соціалізація молоді України в сфері масового спорту. «Молодий вчений» No 4.1 (68.1). 2019. С. 32–35.
37. Сутула В. О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді / В. О. Сутула, Л. С. Луценко, О. І. Булгаков, В. В. Шутєєв // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 4. – С. 65–68.
38. Фурдуй С.Б., Ніфака Я.М. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. Молодий вчений. 2018. No1(53). С. 395–399.

- 39.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2008.
- 40.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008.
- 41.Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. Біологічні дослідження. Збірник наукових праць.Житомир, 2020. С. 474–476.