

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

Величко Олександр Олександрович

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

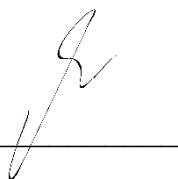
першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В.



Науковий керівник:
д.пед.н., професор
Денисова Л.В.

Протокол засідання кафедри №8
«08» травня 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ.....	7
1.1. Вікові особливості розвитку рухових навичок у дітей середнього шкільного віку.....	7
1.2. Значення занять з фізичної культури у формуванні рухових навичок у дітей середнього шкільного віку.....	14
1.3. Характеристика засобів футболу та їх вплив на розвиток рухових навичок у дітей середнього шкільного віку.	20
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.....	27
2.1.2. Педагогічне спостереження	28
2.1.3. Метод тестування.....	29
2.1.4. Анкетування.....	29
2.1.5. Методи математичної статистики.....	30
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ.....	32
3.1. Визначення рівнів сформованості рухових навичок у дітей середнього шкільного віку на констатувальному етапі експериментального дослідження...	32
3.2. Методичне обґрунтування та зміст програми фізичного виховання дітей середнього шкільного віку із використанням засобів футболу.....	36

3.3. Аналіз	42
Висновки до розділу 3	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	49
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Сучасна система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти перебуває на етапі активного реформування, що зумовлено необхідністю підвищення ефективності навчального процесу, зміцнення здоров'я учнів та формування у них стійкої мотивації до рухової активності. Умови сучасного життя характеризуються зростанням навчального навантаження, широким використанням цифрових технологій, зменшенням обсягу природної рухової активності дітей та підлітків, що призводить до поширення явищ гіподинамії, зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я школярів.

Особливої уваги потребує середній шкільний вік (11–14 років), який є сенситивним періодом для розвитку основних рухових здібностей: швидкості, спритності, витривалості, сили та координаційних якостей. У цей період відбувається інтенсивне формування рухового апарату, вдосконалюється нервово-м'язова координація, закладаються основи фізичної підготовленості, що визначають подальший рівень фізичного розвитку особистості. Саме тому ефективна організація фізичного виховання в цьому віці має вирішальне значення для гармонійного розвитку школярів.

Одним із найефективніших засобів формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку є футбол. Це пояснюється його комплексним впливом на організм, високою емоційністю, доступністю та широкими можливостями для варіативного застосування у процесі фізичного виховання. Футбол поєднує природні рухові дії (біг, стрибки, зміни напрямку руху, удари по м'ячу) з елементами координації, тактики та командної взаємодії, що забезпечує багатосторонній розвиток учнів.

Використання засобів футболу на уроках фізичної культури сприяє розвитку не лише фізичних якостей, але й психічних процесів: уваги, швидкості прийняття рішень, просторового орієнтування, реакції на рухомі об'єкти. Крім того, ігровий характер діяльності значно підвищує емоційну привабливість

занять, що позитивно впливає на мотивацію учнів до систематичних занять фізичною культурою.

У сучасних умовах актуальним є впровадження інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури, які базуються на спортивно-орієнтованих технологіях навчання. Футбол як один із найбільш популярних видів спорту серед школярів дозволяє ефективно поєднувати освітні, оздоровчі та виховні завдання фізичного виховання. Його використання сприяє підвищенню рухової активності учнів, урізноманітненню змісту уроків, а також індивідуалізації фізичних навантажень відповідно до рівня підготовленості школярів.

Окремо слід відзначити виховний потенціал футболу. Заняття цим видом рухової діяльності сприяють формуванню дисциплінованості, відповідальності, взаємодопомоги, уміння працювати в команді, поважати суперника та дотримуватися правил чесної гри. Це має важливе значення для соціалізації учнів та формування їхньої особистості.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів футболу у процесі формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку та визначити роль футболу у цьому процесі.

2. Розробити експериментальну програму розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку із використанням засобів футболу.

3. Експериментально дослідити вплив розробленої програми на розвиток основних рухових якостей школярів.

4. Визначити ефективність використання засобів футболу у процесі фізичного виховання та розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

Предмет дослідження – особливості формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку із використанням засобів футболу.

Методи дослідження:

1) аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет;

2) педагогічне спостереження;

3) педагогічний експеримент;

4) анкетування;

5) метод тестів;

6) методи математичної статистики.

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані в організації вчителями фізичної культури під час організації уроків у закладах загальної середньої освіти. Запропоновані підходи можуть бути впроваджені у навчальний процес спортивних секцій, факультативних занять та гуртків фізкультурно-спортивного спрямування. Використання засобів футболу сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання, покращенню рівня рухової підготовленості учнів, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 32 найменувань, містить 3 таблиці. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

1.1. Вікові особливості розвитку рухових навичок у дітей середнього шкільного віку

Розвиток рухових умінь і навичок у дітей середнього шкільного віку (11–15 років) посідає важливе місце у системі фізичного виховання. Саме в цей віковий період організм дитини зазнає інтенсивних змін: активно формуються фізичні можливості, удосконалюються функції нервової системи, зростає рівень психічного та емоційного розвитку. Ефективне засвоєння рухових дій позитивно впливає на стан здоров'я учнів, сприяє розвитку основних фізичних якостей і підвищує загальний рівень їхньої рухової активності.

У науковій літературі для характеристики здібностей, пов'язаних із руховою діяльністю людини, застосовуються різні терміни. Їх використання залежить від галузі науки, у межах якої розглядається це питання. Так, у теорії та методиці фізичного виховання найчастіше вживають поняття «рухові здібності» або «фізичні здібності». У психології поширеними є терміни «психомоторні» та «психофізичні здібності», у фізіології — «фізичні якості», а в біомеханіці — «моторні якості».

У межах дослідження особливу увагу приділено саме трактуванню рухових здібностей із позиції теорії та методики фізичного виховання, оскільки цей підхід найбільш повно розкриває процес формування рухових навичок у школярів середнього віку.

Як зазначає Лях В. І., рівень розвитку фізичних якостей у кожної людини є індивідуальним і залежить від особливостей поєднання різних компонентів рухової діяльності. Саме тому в сучасній науковій літературі дедалі частіше

використовується поняття «фізичні» або «рухові здібності», до яких належать силові, швидкісні, координаційні здібності, витривалість та гнучкість. Такий підхід більш точно відображає складну структуру кожної групи здібностей та їх неоднаковий рівень розвитку в різних людей.

Водночас терміни «фізичні здібності» та «рухові здібності» нерідко вживаються як рівнозначні. У цьому контексті розвиток сили, швидкості чи інших фізичних показників слід розглядати як процес удосконалення відповідних рухових здібностей людини.

Поняття фізичних якостей спочатку застосовувалося переважно у методичних працях із фізичного виховання та спорту, а згодом набуло широкого використання і в інших наукових галузях, зокрема у фізіології спорту. Необхідність виокремлення категорії «фізичні якості» поряд із поняттям рухових навичок була зумовлена практичними потребами навчального процесу та особливостями методики викладання.

Під час навчання рухових дій педагог має можливість різними способами пояснити правильність виконання вправи: звернути увагу на положення тіла, амплітуду, напрямок чи ритм руху. Однак у випадку розвитку сили, швидкості або витривалості вчитель здебільшого може орієнтувати учнів лише на загальні характеристики, наприклад: виконувати рух швидше чи повільніше, сильніше або слабше.

Розвиток рухових умінь у дітей середнього шкільного віку посідає важливе місце у процесі їхнього гармонійного становлення, оскільки безпосередньо впливає не лише на фізичний стан, а й на інтелектуальний, психологічний та емоційний розвиток особистості. У віці 11–15 років організм дитини активно росте та вдосконалюється, тому саме в цей період необхідно приділяти особливу увагу організації рухової активності.

Сучасні умови життя значно зменшують рівень природної рухливості школярів. Широке використання цифрових технологій, тривале перебування за комп'ютером або смартфоном, недостатня кількість активного відпочинку та

переважання малорухомого способу життя негативно позначаються на фізичному розвитку дітей. Недостатня рухова активність може призводити до погіршення постави, зниження витривалості, ослаблення м'язової системи та загального погіршення стану здоров'я. Саме тому одним із головних завдань сучасного фізичного виховання є створення умов для активного формування та вдосконалення рухових навичок учнів.

У педагогічній теорії процес формування рухових навичок розглядається як багатогранне явище, що поєднує фізичний розвиток, пізнавальну діяльність, емоційне сприйняття та соціальну взаємодію дітей. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від правильно організованої рухової діяльності, яка повинна відповідати віковим та індивідуальним особливостям школярів.

Наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців свідчать про те, що найбільш результативними є ті форми фізичного виховання, які поєднують навчання з елементами гри та командної взаємодії. Використання рухливих ігор, естафет, спортивних вправ та інтерактивних методів сприяє не лише розвитку координації, сили, швидкості й витривалості, а й формує навички спілкування, співпраці та взаєморозуміння між учнями. Крім того, ігрова діяльність підвищує мотивацію дітей до занять фізичною культурою та робить навчальний процес більш емоційно насиченим і цікавим.

Таким чином, формування рухових навичок у дітей середнього шкільного віку є складним і багатоаспектним процесом, який потребує систематичного підходу, урахування сучасних умов життя та застосування ефективних педагогічних методів, спрямованих на підвищення рухової активності школярів.

Рухові навички являють собою сукупність засвоєних рухових дій, які внаслідок багаторазового повторення поступово автоматизуються та виконуються більш упевнено й координовано. Їх формування відбувається у процесі практичної діяльності та постійного вдосконалення рухового досвіду. Залежно від характеру діяльності рухові навички поділяють на базові та спеціалізовані. До основних належать природні рухи людини, зокрема ходьба,

біг, стрибки, метання чи лазіння, тоді як спеціальні пов'язані з виконанням конкретних дій у певній сфері діяльності — спортивній, навчальній, творчій або професійній.

Процес формування рухових навичок є тривалим і послідовним. Його ефективність визначається віковими особливостями дітей, рівнем фізичного розвитку, станом здоров'я, руховою активністю та умовами навколишнього середовища. Особливо важливим цей процес є у середньому шкільному віці, коли організм дитини активно розвивається, а нервова система набуває більшої здатності до координації та контролю рухів.

Вагомий внесок у дослідження проблеми розвитку рухової діяльності зробила М. А. Рунова. У своїх працях вона розглядала формування рухових навичок як складний і багатогранний процес розвитку особистості дитини. Науковиця наголошувала, що оволодіння руховими діями відбувається поступово, через поетапне засвоєння рухових елементів у спеціально організованому освітньому середовищі, яке стимулює активність та самостійність учнів.

На думку дослідниці, результативність формування рухових навичок значною мірою залежить від активної участі самої дитини у процесі навчання. Найкращих результатів можна досягти тоді, коли школярі мають можливість застосовувати набуті рухові вміння у різних видах діяльності, проявляючи ініціативу, творчість і самостійність. Важливим аспектом є також поступовий перехід від несвідомого виконання рухів до їх осмисленого контролю та вдосконалення.

Серед основних умов ефективного формування рухових навичок дослідниця виокремлювала поетапність навчання рухових дій, створення сприятливого розвивального середовища, використання творчих завдань у процесі рухової активності, підтримку самостійної діяльності дітей та розвиток свідомого контролю над власними рухами.

Розвиток рухових навичок є одним із ключових чинників зміцнення здоров'я дітей та забезпечення їхнього гармонійного фізичного становлення. Регулярна рухова активність сприяє покращенню функціонального стану опорно-рухової системи, зокрема зміцненню м'язів і кісткової тканини, а також формуванню раціональних рухових умінь і навичок.

Окрім цього, систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на розвиток основних рухових якостей — координації, рівноваги, спритності, швидкісних можливостей і витривалості. Достатній рівень фізичної активності розглядається як важлива умова нормального фізичного розвитку дитини, профілактики порушень постави, а також запобігання функціональним розладам опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи.

Наукові праці Н. В. Андрющенко, Е. С. Вільчовського та М. М. Носка підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості дітей та їхньою руховою активністю. Дослідники довели, що фізичний розвиток безпосередньо впливає не лише на стан здоров'я, а й на психічний розвиток дитини, формування уваги, пам'яті, мислення та емоційної стійкості. Таким чином, процес формування рухових навичок слід розглядати не тільки як складову фізичного виховання, а і як важливий чинник всебічного розвитку особистості школяра.

Варто підкреслити, що наукові дані підтверджують прямий вплив рухової активності на розвиток психіки дитини, зокрема її уваги, пам'яті, мислення та емоцій. У дітей із гарним рівнем фізичних навичок значно рідше спостерігаються прояви агресії, тривоги чи гіперактивності. Завдяки активному способу життя в організмі виробляються ендорфіни, які піднімають настрій і допомагають боротися зі стресом. Також під час засвоєння нових рухів активізується сприйняття простору, часу й власного тіла, покращується рухова пам'ять і вміння запам'ятовувати послідовність дій, а також розвивається аналітичне мислення і розуміння логіки між різними рухами. Фізичні вправи стимулюють роботу мозку та допомагають розвитку розумових здібностей. Під час рухливих ігор

покращується циркуляція крові, завдяки чому мозок отримує більше кисню. Це допомагає дітям краще концентруватися та легше засвоювати нову інформацію.

Психологічна специфіка фізичного розвитку в такому віці помітна у вихованні самостійності та впевненості. Дитина починає краще розуміти свої сили, намагається без сторонньої допомоги виконувати нові завдання, що зміцнює віру у власні можливості. Рух допомагає дітям виплескувати накопичені емоції, зменшує рівень напруги та тривоги, що добре позначається на їхньому внутрішньому стані. Завдяки спільним іграм діти частіше спілкуються одне з одним, вчать співпрацювати, допомагати товаришам і грати за правилами, що розвиває їхні соціальні навички. Крім того, доведено, що регулярний рух покращує такі розумові процеси, як пам'ять, мислення та увага. Активні діти швидше запам'ятовують інформацію та впевненіше орієнтуються в просторі. Якщо розвивати інтерес до активності з раннього дитинства, це допоможе зберегти любов до спорту та корисні звички в дорослому житті.

Фізіологічний та психологічний розвиток тісно пов'язані між собою. Рух позитивно діє на емоції дитини, а впевненість у власних силах допомагає їй легше адаптуватися серед однолітків. Малорухливий спосіб життя, навпаки, може уповільнити розвиток мислення, викликати додаткову тривожність, створити труднощі у спілкуванні та призвести до проблем із поставою. Тому важливо створювати умови для того, щоб дитина пізнавала світ через дію: за допомогою фізичних вправ, ігор на вулиці, танців, плавання або гімнастики. У молодшому дошкільному віці ці фізіологічні та психологічні процеси переплітаються дуже тісно. Нові навички формуються паралельно з розвитком нервової системи, що визначає координацію, тримання рівноваги та загальну витривалість дитини. Фізичні навантаження підтримують психологічне благополуччя, допомагають взаємодіяти з оточенням і виховують впевненість у собі. Створення гарних умов для активності є обов'язковим для гармонійного зростання та успішного формування особистості.

Оцінюючи значення фізичної культури в шкільному віці, слід підкреслити її роль у забезпеченні як загальноосвітнього, так і фізичного розвитку учнів. Рухова активність виступає природною потребою організму дитини, що перебуває у стані активного росту, а також важливою умовою зміцнення здоров'я та підвищення стійкості до впливу несприятливих зовнішніх чинників. Водночас результати досліджень свідчать, що фактичний рівень рухової активності школярів часто не забезпечує повного задоволення цієї біологічної потреби.

У шкільному віці заняття фізичною культурою сприяють формуванню життєво необхідних рухових умінь і навичок, а також розвитку здатності застосовувати їх у різних умовах діяльності. При цьому важливого значення набувають сенситивні періоди розвитку, у межах яких оволодіння новими руховими діями відбувається найбільш ефективно. Раціональне використання цих періодів створює передумови для гармонійного та всебічного розвитку дитини.

Набуті у шкільному віці фізичні, розумові та вольові якості становлять основу для подальшого оволодіння професійними навичками та спеціальними видами діяльності у дорослому житті. Не менш важливим є внесок шкільного фізичного виховання у становлення особистості, зокрема у формування світогляду, морально-вольових якостей, характеру та загальної культури мислення.

Узагальнено рухові здібності можна розглядати як індивідуальні особливості людини, що визначають рівень її рухових можливостей і ефективність виконання рухової діяльності. При цьому до рухових здібностей відносять лише ті характеристики, які безпосередньо впливають на результативність рухових дій. Такі індивідуальні особливості, як, наприклад, колір очей або побутові звички, не мають суттєвого впливу на ефективність діяльності. Натомість показники функціонального стану організму, зокрема максимальне споживання кисню, швидкість нервових процесів, оперативність

мислення чи антропометричні параметри, безпосередньо визначають як процес виконання рухів, так і їх кінцевий результат.

Таким чином, середній шкільний вік є одним із найбільш сприятливих періодів для розвитку та вдосконалення рухових умінь і навичок учнів. Саме на цьому етапі онтогенезу відбувається інтенсивне становлення основних фізичних якостей, покращення координаційних здібностей та підвищення функціональних можливостей організму.

Ефективність формування рухових навичок значною мірою залежить від науково обґрунтованої організації процесу фізичного виховання, систематичності рухової активності, доцільного добору методів навчання, а також урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів. Важливим складником цього процесу є також формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і усвідомленої потреби у веденні активного та здорового способу життя.

1.2. Роль занять з фізичної культури у формуванні рухових навичок у дітей середнього шкільного віку

Заняття з фізичної культури відіграють суттєву роль у процесі формування рухових навичок у дітей середнього шкільного віку (приблизно 11–15 років). У цей віковий період спостерігається інтенсивний ріст і розвиток організму, удосконалення діяльності нервової, м'язової та серцево-судинної систем, що зумовлює підвищену значущість рухової активності як чинника гармонійного розвитку дитини.

Організація уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є невід'ємною складовою всебічного розвитку школярів. Систематична рухова активність у цьому віці сприяє зміцненню здоров'я, формуванню основних рухових навичок, розвитку правильної постави, координаційних здібностей і витривалості. Крім того, заняття фізичною культурою позитивно впливають на

емоційно-вольову сферу, процеси соціальної адаптації та когнітивний розвиток учнів.

Заняття з фізичної культури мають бути чітко структурованими та включати три основні частини: підготовчу, основну і заключну. У підготовчій частині виконуються розминкові вправи, спрямовані на підготовку організму до фізичного навантаження, активізацію серцево-судинної системи та підвищення еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Основна частина заняття передбачає виконання комплексу вправ, орієнтованих на розвиток фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості, координації та рівноваги. Вона може включати елементи спортивних ігор, вправи з інвентарем (м'ячі, скакалки, обручі), а також рухові завдання з подоланням перешкод. Заключна частина спрямована на поступове зниження фізичного навантаження, відновлення дихання та нормалізацію функціонального стану організму, що досягається за допомогою спокійних вправ, дихальних технік або елементів ігрової діяльності.

Важливим компонентом ефективної організації занять є їх емоційне забарвлення. Учні повинні отримувати позитивні емоції від рухової діяльності, тому доцільним є використання ігрових методів навчання, музичного супроводу та різних форм заохочення. Значну роль відіграє також особистий приклад учителя фізичної культури або інструктора, який демонструє правильну техніку виконання вправ і стимулює інтерес до систематичної рухової активності.

Окрему увагу слід приділяти забезпеченню безпеки під час занять. Необхідно організувати достатній простір для виконання вправ, використовувати справний і якісний інвентар, а також контролювати правильність рухів з метою запобігання травматизму. Важливим є врахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей та рівня фізичної підготовленості кожного учня.

Ефективна організація фізичного виховання також передбачає міжпредметну інтеграцію та взаємодію з іншими видами діяльності. Рухливі ігри можуть поєднуватися з навчальним матеріалом, а вправи на розвиток моторики

— з творчими видами діяльності. Доцільною є також співпраця з батьками, яка може включати організацію спільних фізкультурно-оздоровчих заходів та надання рекомендацій щодо рухової активності дітей у домашніх умовах.

Отже, науково організовані заняття з фізичної культури сприяють всебічному розвитку дітей, зміцненню їхнього здоров'я, формуванню позитивного ставлення до рухової активності та створюють передумови для подальшого формування здорового способу життя.

У сучасній педагогічній науці сформовано солідний теоретичний фундамент щодо закономірностей формування рухових навичок, що відображено в актуальних концепціях та методиках. Вивчення теоретичних джерел засвідчує глибокий інтерес вітчизняних і закордонних фахівців до оптимізації процесу навчання рухових дій у школярів. Зокрема, такі дослідники, як Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян та М. Д. Зубалій, детально розробили методологію системного підходу до опанування нових рухових навичок учнівською молоддю. Вони довели базову потребу в суворому диференціюванні навантажень відповідно до вікових особливостей і персональних можливостей школярів, що дозволяє забезпечити якісне та міцне засвоєння базових рухових навичок на етапі інтенсивного розвитку організму.

Вагоме значення мають наукові праці Т. Ю. Круцевич [17], у яких закладено міцну теоретичну та методичну основу для системи фізичного виховання. Дослідниця обґрунтувала послідовність формування рухових навичок у школярів, визначила ключові етапи їхнього засвоєння, а також виявила головні закономірності розвитку рухової діяльності учнівської молоді.

У своїх дослідженнях він наголошував на необхідності врахування анатомо-фізіологічних особливостей дітей під час планування фізкультурно-оздоровчої роботи. Важливим теоретичним положенням є обґрунтований принцип оптимальної рухової активності, відповідно до якого фізичні навантаження мають відповідати функціональним можливостям організму та забезпечувати його гармонійний розвиток. Окремо підкреслюється значущість

розробленої ним системи педагогічного контролю, яка дає змогу об'єктивно оцінювати рівень сформованості рухових навичок і своєчасно коригувати процес фізичного виховання.

У своїх наукових працях Т. Ю. Круцевич та Б. М. Шиян зазначають, що успішне опанування рухових навичок школярами середніх класів виступає головним фундаментом для їхнього тілесного зростання та зміцнення здоров'я. Дослідники сприймають процес фізичного виховання як комплексну систему, де вдосконалення рухових якостей безпосередньо поєднується з вихованням у підлітків стійкого інтересу до рухової активності. У цьому віці регулярний рух є природною потребою організму, яку найкраще задовольняти через різнопланові вправи та рухливі ігри. Головною метою занять науковці визначають впевнене засвоєння фундаментальних рухових дій (бігу, ходьби, стрибків та метання), оскільки саме вони слугують базою для вивчення більш складних елементів у старшій школі.

Велику роль у цьому процесі, на думку дослідників, відіграє ігровий метод навчання, який стимулює активну залученість учнів, спонукає їх до самостійних рішень та розвиває комунікативну взаємодію. Професор О. М. Худолій у своїх розвідках додатково наголошує на важливості точного дозування навантажень та врахування індивідуальних особливостей школярів середніх класів [32]. Такий персоналізований підхід дозволяє ефективно адаптувати зміст занять до фізичних можливостей та особистих інтересів кожного підлітка, забезпечуючи міцне формування навичок без шкоди для молодого організму.

У контексті дослідження особливостей розвитку рухових навичок в учнів середніх класів варто спиратися на теоретичні положення Б. М. Шияна [33, 34]. Науковець розглядає цей процес як невід'ємний елемент усебічного становлення особистості, де тісно переплітаються біологічні, психологічні та виховні чинники. Дослідник стверджує, що якісне навчання рухових дій можливе лише тоді, коли педагог спирається на персональні можливості кожного школяра та створює комфортні умови на уроках, які спонукають дітей до активних дій та

прояву самостійності. У його теоретичній концепції особлива роль відведена ігровим методам, що допомагають підліткам природно опанувати нові рухи через безпосередню практику. При цьому акцент робиться на єдності фізичної, розумової та емоційної сфер, що значно покращує показники сили, гнучкості, координації та загальної витривалості.

Окрему увагу у своїх працях Б. М. Шиян приділяє питанню виховання у підлітків свідомого та стійкого інтересу до регулярного руху. Він доводить, що залучення учнів до тренувань має будуватися не на примусі, а на використанні динамічних, емоційно привабливих і різноманітних завдань. Такий підхід допомагає розпалити у школярів природну зацікавленість, підтримує їхнє прагнення до самовдосконалення та викликає щире внутрішнє бажання вести активний спосіб життя. Окрім того, вчений постійно наголошує на обов'язковому підлаштуванні методичних прийомів під вікові норми підліткового періоду та реальний рівень фізичних сил учнів, що суттєво підвищує загальну продуктивність уроків фізичної культури.

Формування рухових навичок у дітей середнього шкільного віку здійснюється насамперед у процесі занять з фізичної культури, які виступають базовим чинником розвитку координації, сили, швидкості та витривалості. Ефективність цього процесу визначається комплексним урахуванням фізіологічних, психологічних, методичних і соціальних умов розвитку дитини.

Однією з основних умов успішного формування рухових умінь є систематичність фізичних навантажень. Регулярні заняття з поступовим ускладненням рухових завдань забезпечують стійке закріплення навичок і розвиток функціональних можливостей організму. Доцільним є поєднання різних форм рухової активності, зокрема ранкової гімнастики, рухливих ігор, уроків фізичної культури та активного відпочинку на свіжому повітрі.

Не менш важливим є дотримання принципу вікової та індивідуальної відповідності фізичних навантажень. Диференційований підхід дозволяє уникнути перевтоми, забезпечує безпечні умови навчання та сприяє

оптимальному розвитку рухових здібностей кожної дитини. У цьому контексті особливого значення набуває використання ігрових форм організації занять, що підвищує їхню емоційну привабливість та ефективність засвоєння рухових дій.

Методична організація навчального процесу також відіграє суттєву роль. Найбільш результативними є підходи, що передбачають поступове ускладнення вправ, застосування наочності, ігрових технологій, музичного супроводу та варіативності рухових завдань. Інтеграція фізичних вправ з іншими видами діяльності (мовленнєвою, пізнавальною, творчою) сприяє всебічному розвитку школярів і підвищує ефективність навчання.

Важливим чинником формування рухових навичок є також мотиваційна складова. Створення позитивного емоційного фону, підтримка та заохочення з боку педагога, а також особистий приклад дорослих сприяють формуванню стійкого інтересу до фізичної активності. У молодшому та середньому шкільному віці значною мірою проявляється механізм наслідування, що підсилює вплив соціального оточення на рухову поведінку дитини.

Фізіологічні особливості розвитку школярів середнього віку також визначають ефективність засвоєння рухових умінь. У цей період спостерігається активний розвиток нервової системи, що створює сприятливі умови для формування координаційних здібностей, водночас потребує врахування індивідуального стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Систематична рухова активність сприяє зміцненню м'язового корсету, розвитку координації та профілактиці порушень опорно-рухового апарату.

Соціальний аспект фізичного виховання полягає у розвитку взаємодії між учнями під час спільної рухової діяльності. Командні вправи та ігри сприяють формуванню комунікативних навичок, взаємодопомоги, дисциплінованості та вміння діяти за правилами, що має важливе значення для соціалізації школярів.

У практиці фізичного виховання використовуються різні типи занять, запропоновані Вільчаковським Е. С. Зокрема, традиційні заняття передбачають чітку структуру (підготовча, основна та заключна частини) та спрямовані на

комплексний розвиток фізичних якостей. Ігрові (сюжетні) заняття будуються на основі певного сюжету та забезпечують високу емоційну залученість учнів. Інтегровані заняття поєднують фізичну активність з елементами інших освітніх галузей, що сприяє розвитку пізнавальної активності та творчого мислення.

Додатковими формами організації рухової активності є ранкова гімнастика, фізкультхвилинки та рухові паузи, які забезпечують підтримання оптимального рівня активності протягом навчального дня.

Таким чином, заняття з фізичної культури є системоутворювальним чинником формування рухових навичок у дітей середнього шкільного віку, забезпечуючи їхній фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування позитивного ставлення до систематичної рухової активності.

1.3. Засоби футболу та їх вплив на формування рухових навичок у дітей середнього шкільного віку

1.3. Характеристика засобів футболу та їх вплив на розвиток рухових навичок у дітей середнього шкільного віку

Футбол є одним із найбільш ефективних і доступних засобів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Його популярність зумовлена природною руховою активністю, високою емоційністю та можливістю комплексного впливу на фізичний і психічний розвиток учнів. У шкільній практиці футбол використовується як на уроках фізичної культури, так і в позакласній спортивно-оздоровчій роботі.

Засоби футболу охоплюють широкий спектр рухової діяльності, що включає спеціальні фізичні вправи, технічні прийоми гри, тактичні дії, рухливі та навчальні ігри з елементами футболу, а також естафети та тренувальні вправи з м'ячем. Кожен із цих компонентів виконує важливу функцію у процесі формування рухових навичок, забезпечуючи поступове ускладнення рухових дій і розвиток координаційних здібностей школярів.

У процесі виконання футбольних вправ у дітей середнього шкільного віку активно розвиваються основні фізичні якості: швидкість, спритність, витривалість, координація рухів та здатність до швидкого реагування. Крім того, систематичні заняття сприяють удосконаленню просторового орієнтування, ритмічності рухів і точності їх виконання.

Слід зазначити, що систематичне використання спортивних ігор, зокрема футболу, позитивно впливає на загальний фізичний розвиток організму дитини. У наукових дослідженнях підкреслюється, що регулярна рухова активність у формі ігрової діяльності сприяє формуванню стійких рухових навичок, покращенню функціонального стану організму та підвищенню адаптаційних можливостей дітей. Зокрема, у матеріалах, присвячених використанню рухливих ігор з елементами футболу, зазначається їх висока ефективність у розвитку рухової активності школярів ([Рухливі ігри та естафети з елементами футболу для школярів середнього віку, 2021]).

У дітей, які не залучені до систематичної рухової діяльності, у період інтенсивного росту можуть спостерігатися зниження рівня розвитку швидкості, витривалості та координаційних здібностей. Також уповільнюються процеси формування рухових зв'язків та адаптація до нових рухових дій. Натомість регулярні заняття футболом сприяють стабільному розвитку основних фізичних якостей та покращенню функціональної взаємодії різних систем організму.

Важливе значення має правильна організація навчально-тренувального процесу. Вона повинна базуватися на принципах поступовості, систематичності та відповідності фізичних навантажень віковим особливостям дітей. Як зазначається у наукових дослідженнях з оптимізації фізичної підготовки юних спортсменів, ефективність розвитку рухових здібностей залежить від раціонального добору засобів, методів і дозування навантаження, а також врахування етапів вікового розвитку організму [23].

Особливе значення у розвитку рухових навичок має врахування чутливих періодів, коли організм дитини найбільш чутливий до розвитку

певних фізичних якостей. У середньому шкільному віці створюються сприятливі умови для розвитку швидкісно-силових та координаційних здібностей, тому використання засобів футболу є особливо ефективним у цей період. Доведено, що саме в цей час найбільш активно формуються основи майбутньої рухової підготовленості дитини [10].

Також показано, що у віковій межі сенситивних періодів впливає систематичність занять фізичними вправами, і навіть специфіка виду спорту, і навіть окремі різновиду спеціалізацій усередині нього. Проблема вікової динаміки фізичних якостей у футболі давно стала об'єктом уваги спеціалістів. [20]

Можна виділити кілька напрямків розробок цієї проблеми:

- вікова динаміка основних рухових здібностей;
- розробка контрольних нормативів щодо фізичної підготовки для гравців різного віку;
- розробка модельних показників фізичної підготовленості.

Зазначимо, що дані меж сенситивних періодів для виховання рухових якостей футболістів не завжди збігаються. Так, наприклад, як такі періоди для виховання сили юних футболістів в одних випадках виділяють вік 13-15 років, в інших – 14-16 років. Аналогічна картина й у швидкісно-силових здібностей. За даними вітчизняних дослідників – це вік 12-15 років. Є дані фахівців, де вказуються вікові періоди 13-16 років, 10-15 років та 12-14 років. При цьому наголошується, що у процесі багаторічної підготовки футболістів на період від 11 до 14 років припадає 51,4% всього приросту швидкісно-силових якостей. Проте, темпи його за роками неоднакові і становлять: від 11 до 12 років – 9,5%; від 12 до 13 років - 4,0% та від 13 до 14 років -37,9%.

Таким чином, сенситивні періоди для швидкісно-силових якостей юних футболістів визначаються в досить широких межах, згідно з якими найбільш сприятливим для їхнього цілеспрямованого розвитку може вважатися як вік 10-16 років, так і вузький діапазон - 13-14 років.

Для швидкості юних футболістів як сенситивних фахівців відзначаються: вік від 7 до 12 років, від 14 до 15 років, а також від 12 до 15 років. [«Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді», 2019]

Відомо, що найбільш комплексно швидкісні якості футболістів проявляються в бігу з максимальною швидкістю на дистанції 30-40 м. У зв'язку з цим цікавим розгляд коефіцієнта "пропорційності" швидкісних якостей на прикладі досліджень у дитячо-юнацькому футболі. Так, у порівнянні з досягненнями у 7-річному віці цей показник для 11-річних футболістів у бігу на швидкість на короткому відрізку в 3 м становить 91,2%, на відрізку 6м-87,7%, 9 м – 89,1% , 12 м. – 88,9%, 15 м – 81,0% та 30 м – 80,6%.

Все це ще раз підкреслює залежність прояву швидкісних якостей від віку юних футболістів і довжини дистанції, що пробігається. Досить широкий віковий діапазон із найбільш сприятливими передумовами виділяється для виховання витривалості. Вікові особливості гнучкості юних футболістів досліджувалися у незначній кількості робіт. При цьому як сенситивний для цілеспрямованого розвитку цієї рухової якості при заняттях футболістом виділяється вік від 7 до 11 років. [Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану «», 2018]

Особливості динаміки спритності юних футболістів у широких вікових діапазонах, поряд із досить повною вивченістю у віковому аспекті інших рухових якостей, дотепер маловивчені. Тим часом, як відомо, від знання вікових закономірностей розвитку спритності, як та інших рухових якостей, багато в чому залежить ефективність багаторічного процесу становлення спортивної майстерності футболістів.

Під впливом тренування спритність розвивається найбільше ефективно у віці 8-9 років, тобто при низькому її рівні. У віці 14-15 років показники погіршуються і встановлюються на рівні, нижчому від найвищого.

Як показують результати дослідження вікових особливостей рухової діяльності юних футболістів, у 9-12 років у них відбувається значне покращення координації рухів. У віці 13-15 років з урахуванням значно збільшених функціональних можливостей ЦНС створюються сприятливі передумови для вдосконалення рухових здібностей, які у період розвиваються найбільш бурхливо. При цьому висловлюється припущення, що з віком футболісти втрачають не стільки швидкісні якості, скільки координованість.

Як сенситивних періодів у розвиток спритності в юних 13-14 років. З теорії питання відомо, що для більшості показників спритності (як узагальненого прояву координаційних здібностей) найбільш продуктивним віковим періодом для цілеспрямованого розвитку вважається вік із 11 до 12-13 років. Таким чином, можна сказати, що є розбіжності у визначенні меж сенситивних періодів динаміки фізичних якостей юних футболістів. У докторській дисертації О.П. Золотарьова [«Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді», 2019] у процесі експериментальної перевірки зроблено уточнення з цієї проблеми.

Якщо говорити про рівень фізичної підготовленості футболістів різного віку, то можна констатувати, що юні футболісти мають більш високий рівень розвитку рухових здібностей, як правило, досягають більш високих спортивних результатів і частіше потрапляють до різних збірних команд.

У той самий час, порівняльні дані, отримані вітчизняними вченими показали, що футболісти поступаються за фізичними кондиціями своїм одноліткам, які займаються легкою атлетикою, плаванням, велоспортом, сучасним п'ятиборством. З одного боку, це обумовлено специфікою змагальної діяльності футболістів, яка має змінний характер. З іншого, свідчить необхідність пошуку резервів у підвищенні їх рухових здібностей, що неможливо без подальшої розробки проблеми оптимізації структури та змісту тренувальних навантажень на етапах багаторічної підготовки. В останні роки з'явилися роботи, які систематизують багаторічні дослідження вікового аспекту

підготовки футболістів, але питання програмування фізичної підготовки в них розглядаються епізодично.

Одним із головних технічних елементів футболу є ведення м'яча. Воно сприяє розвитку координації рухів, просторового орієнтування та здатності контролювати власні дії в русі. Передачі та прийом м'яча формують точність рухів, окомір і узгодженість роботи різних груп м'язів.

Важливе значення мають удари по м'ячу, які розвивають силу ніг, точність та координацію. Виконання ударів у різних положеннях і ситуаціях сприяє вдосконаленню рухових навичок та швидкості прийняття рішень.

Під час футбольної гри діти постійно змінюють види рухової діяльності, що позитивно впливає на розвиток швидкісно-силових здібностей та загальної витривалості. Крім того, футбол вимагає високого рівня уваги, швидкої реакції та здатності орієнтуватися в просторі, що сприяє розвитку психомоторних якостей школярів.

Заняття футболом також мають важливе виховне значення. Командний характер гри формує дисциплінованість, відповідальність, колективізм, наполегливість і вміння взаємодіяти з партнерами. У дітей розвиваються вольові якості, вміння долати труднощі та контролювати власні емоції.

Для дітей середнього шкільного віку особливо важливо використовувати доступні та цікаві форми навчання. Тому під час занять доцільно застосовувати: рухливі ігри з елементами футболу; естафети з м'ячем; спрощені футбольні вправи; мініфутбол; навчальні двосторонні ігри.

Такі засоби підвищують інтерес учнів до занять фізичною культурою, створюють позитивний емоційний фон та забезпечують ефективніше формування рухових навичок.

Отже, засоби футболу є ефективним компонентом фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Вони сприяють всебічному фізичному розвитку, удосконаленню основних рухових навичок, розвитку фізичних якостей

і формуванню позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Висновки до розділу 1

Узагальнення теоретичних джерел підтвердило, що підлітковий етап є сенситивним (найбільш сприятливим) періодом для якісного засвоєння та закріплення різноманітних рухових дій. Інтенсивна перебудова опорно-рухового апарату, вдосконалення функцій центральної нервової системи та стрімке підвищення рівня кондиційних і координаційних спроможностей створюють оптимальні передумови для збагачення рухового досвіду школярів середніх класів.

Доведено, що системно організовані уроки фізичної культури виступають базовим інструментом керування процесом біологічного розвитку учнів. Регулярні тренувальні навантаження забезпечують збалансоване вдосконалення спритності, швидкості, витривалості та м'язової сили. Окрім суто локомоторного розвитку, фізвиховання у школі вирішує комплексні завдання: зміцнює соматичне здоров'я підлітків, оптимізує їхню розумову працездатність, а також закладає основи свідомої мотивації до активного дозвілля.

Визначено, що інтеграція елементів футболу в структуру занять є одним із найбільш дієвих засобів інтенсифікації рухового режиму підлітків. Специфіка цієї командної гри, яка поєднує різнопланові технічні прийоми, високе психоемоційне напруження та постійну зміну ситуацій, забезпечує комплексний вплив на організм. Застосування рухливих ігор з м'ячем, естафет та специфічних техніко-тактичних вправ значно підвищує зацікавленість учнів, поліпшує просторову орієнтацію і швидкість реакції, що робить футбол ефективною платформою для гармонійного розвитку школярів середнього віку.

Таким чином, використання засобів футболу на заняттях з фізичної культури є ефективним напрямом формування рухових навичок у дітей середнього шкільного віку та сприяє їхньому всебічному фізичному розвитку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, педагогічних, соціологічних та математико-статистичних методів дослідження, що забезпечили повноту, надійність і достовірність отриманих результаті

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Для теоретичного обґрунтування та розв'язання завдань дослідження було застосовано метод системного аналізу, порівняння та узагальнення науково-методичних джерел. Науковому пошуку піддалися фундаментальні та сучасні праці вітчизняних і закордонних фахівців у галузі теорії й методики фізичного виховання. Зокрема, базою для формування концепції роботи стали наукові здобутки Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шияна, О. М. Худолія та інших дослідників, які вивчали закономірності розвитку рухової сфери учнівської молоді.

Аналіз спеціальної літератури підтвердив, що проблема ефективного розвитку рухових здібностей підлітків залишається одним із найбільш актуальних і дискусійних питань у сучасній педагогічній науці. Значний масив досліджень спрямований на пошук і впровадження новітніх засобів та методів, здатних підвищити рівень рухової активності школярів середніх класів, оптимізувати процес їхнього фізичного вдосконалення та забезпечити надійне зміцнення здоров'я.

Опрацювання науково-методичних першоджерел дало змогу чітко конкретизувати понятійно-категоріальний апарат дослідження, систематизувати сучасні методичні підходи до інтеграції елементів футболу в структуру уроків фізичної культури, а також виокремити методологічні принципи, за якими

використання засобів цієї командної гри забезпечує максимальний розвивальний ефект для школярів середнього віку.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження застосовувалося з метою вивчення особливостей формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з використанням засобів футболу. У процесі спостереження фіксувалися рівень рухової активності учнів, дисциплінованість, зацікавленість у виконанні футбольних вправ, взаємодія школярів під час командної діяльності, а також якість виконання технічних елементів футболу. Особлива увага приділялася проявам координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності, витривалості та точності виконання рухових дій під час навчальних ігор, естафет і вправ з м'ячем.

Педагогічний експеримент був спрямований на визначення ефективності використання засобів футболу у процесі формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Дослідження проводилося протягом навчального періоду та включало три основні етапи:

- констатувальний етап – визначення початкового рівня розвитку рухових здібностей учнів, оцінювання фізичної підготовленості та інтересу школярів до занять фізичною культурою;
- формувальний етап – упровадження комплексу вправ із використанням засобів футболу, який включав технічні елементи гри, рухливі ігри, естафети з м'ячем, вправи на розвиток координації, швидкості, спритності та витривалості;
- контрольний етап – проведення повторного тестування, аналіз динаміки показників рухових здібностей учнів та оцінювання ефективності використання футбольних засобів на уроках фізичної культури.

У результаті педагогічного експерименту було визначено позитивний вплив засобів футболу на розвиток рухових здібностей учнів середнього

шкільного віку, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

2.1.3. Метод тестів

Для оцінювання рівня розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з використанням засобів футболу застосовувалися стандартизовані педагогічні тести, які дозволяють найбільш об'єктивно визначити рівень розвитку основних фізичних якостей школярів:

- біг на 30 м – для оцінювання швидкісних здібностей учнів;
- човниковий біг 4×9 м – для визначення рівня спритності, координації рухів та швидкості зміни напрямку руху;
- стрибок у довжину з місця – для оцінювання швидкісно-силових якостей та сили м'язів нижніх кінцівок;
- ведення футбольного м'яча між фішками на час – для визначення рівня координаційних здібностей, спритності та техніки володіння м'ячем;
- удари по м'ячу на точність – для оцінювання координації рухів, точності та окоміру;
- 6-хвилинний біг – для визначення рівня загальної витривалості;
- нахил тулуба вперед із положення сидячи – для оцінювання гнучкості;
- утримання положення «планка» – для визначення статичної витривалості м'язів тулуба та рівня фізичної підготовленості.

Крім того, у процесі дослідження проводилися антропометричні вимірювання учнів, зокрема визначалися зріст, маса тіла та індекс маси тіла (ІМТ), що дозволило врахувати особливості фізичного розвитку школярів середнього шкільного віку.

2.1.4. Анкетування

Для виявлення рівня зацікавленості учнів середнього шкільного віку заняттями фізичною культурою та визначення ставлення школярів до використання засобів футболу на уроках проводилося анкетування.

Опитування дало можливість з'ясувати:

- рівень інтересу учнів до футбольних вправ та рухливих ігор з елементами футболу;
- емоційне ставлення школярів до уроків фізичної культури;
- активність і бажання брати участь у футбольних вправах та командних іграх;
- самооцінку учнями власного рівня фізичної підготовленості та розвитку рухових здібностей;
- ставлення школярів до використання естафет, технічних вправ і навчальних ігор з м'ячем;
- мотивацію учнів до регулярних занять фізичною культурою та спортом;
- очікування учнів щодо вдосконалення уроків фізичної культури із застосуванням засобів футболу.

Результати анкетування дозволили визначити рівень мотивації школярів до занять фізичною культурою, виявити найбільш цікаві для учнів форми рухової діяльності та оцінити ефективність використання засобів футболу у процесі формування рухових здібностей дітей середнього шкільного віку.

2.1.5. Методи математичної статистики

Для обробки отриманих результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики. Обчислювалися середні арифметичні значення показників, середньоквадратичні відхилення, відсоткові прирости результатів та визначалась достовірність різниць між показниками контрольної й експериментальної груп за допомогою t-критерію Стьюдента ($p < 0,05$).

Статистична обробка результатів дала можливість об'єктивно оцінити ефективність використання засобів футболу на уроках фізичної культури та визначити їхній вплив на розвиток рухових здібностей учнів середнього шкільного віку.

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася послідовно у три етапи протягом 2025–2026 рр.

На першому етапі (жовтень – листопад 2025 р.) було проведено аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури із використанням засобів футболу. На цьому етапі визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, а також розроблено програму педагогічного експерименту.

На другому етапі (жовтень – грудень 2025 р.) проведено педагогічний експеримент. Дослідження здійснювалося на базі на базі Харліївської ЗОШ I-III ступенів Попільнянського району Житомирської області під час уроків фізичної культури. У дослідженні взяли участь учні середнього шкільного віку (5–7 класи), які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Учні експериментальної групи виконували спеціально розроблений комплекс вправ із використанням засобів футболу, що включав технічні елементи гри, естафети, рухливі ігри та вправи на розвиток координації, швидкості, спритності й витривалості. Тривалість експерименту становила 8 тижнів.

На третьому етапі (січень – травень 2026 р.) проведено аналіз та узагальнення результатів дослідження, здійснено статистичну обробку отриманих даних, сформульовано висновки та оформлено курсову роботу відповідно до вимог.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

3.1. Визначення рівнів сформованості рухових навичок у дітей середнього шкільного віку на констатувальному етапі експериментального дослідження

Початковий етап дослідження був спрямований на визначення вихідного рівня розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку, які брали участь у педагогічному експерименті. Це дозволило забезпечити об'єктивність подальшого порівняння результатів та підтвердити однорідність експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп за основними показниками фізичної підготовленості, що є необхідним для оцінки ефективності використання засобів футболу на уроках фізичної культури.

У дослідженні взяли участь 20 учнів середнього шкільного віку (12–14 років), які навчалися у закладі загальної середньої освіти Харліївської ЗОШ I–III ступенів та були віднесені до основної медичної групи. Усі учасники мали приблизно однаковий рівень фізичного розвитку та не займалися футболом у спортивних секціях професійно.

Учасників дослідження було розподілено на дві рівні групи:

- експериментальну групу (ЕГ) – 10 учнів, у яких на уроках фізичної культури використовувалися спеціально підібрані засоби футболу;
- контрольну групу (КГ) – 10 учнів, які навчалися за традиційною програмою фізичного виховання.

Основна мета початкового тестування полягала у визначенні:

- рівня розвитку основних рухових здібностей учнів, зокрема швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості;
- індивідуальних особливостей фізичної підготовленості школярів;
- статистичної однорідності експериментальної та контрольної груп для забезпечення достовірності результатів дослідження.

Результати початкового етапу дослідження стали основою для подальшого аналізу динаміки розвитку рухових здібностей учнів та оцінки ефективності використання елементів футболу у процесі фізичного виховання.

Для оцінювання рівня розвитку рухових здібностей учнів було використано комплекс педагогічних тестів, які дозволяють визначити основні фізичні якості, необхідні для ефективної рухової діяльності та гри у футбол:

1. Біг на 30 м – для оцінювання швидкісних здібностей учнів (с). (Визначає швидкість пересування та стартове прискорення).
2. Човниковий біг 4×9 м – для визначення координаційних здібностей та спритності (с). (Характеризує здатність швидко змінювати напрямок руху).
3. Стрибок у довжину з місця – для оцінювання швидкісно-силових здібностей (см). (Відображає рівень вибухової сили нижніх кінцівок).
4. Біг на 1000 м – для визначення рівня загальної витривалості (хв, с). (Показує функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем).
5. Нахил тулуба вперед із положення сидячи – для оцінювання гнучкості (см). (Характеризує рухливість хребта та еластичність м'язів).
6. Ведення футбольного м'яча між стійками – для оцінювання координації рухів та володіння елементами техніки футболу (с). (Визначає рівень узгодженості рухів та технічної підготовленості учнів).

Тестування проводилося у спортивній залі та на спортивному майданчику школи протягом двох днів у першій половині дня з дотриманням однакових умов для учнів експериментальної та контрольної груп. Перед виконанням тестових завдань усі учні виконували 10–12-хвилинну розминку, яка включала загально-розвивальні вправи, бігові вправи та вправи на мобілізацію суглобів і м'язів.

Результати виконання тестових завдань подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати виконання тестів студентами контрольної та експериментальної груп на констатувальному етапі експерименту

Показники	ЕГ ($\bar{x} \pm S$)	КГ ($\bar{x} \pm S$)	t	p
Біг 30 м (с)	5,86 ± 0,15	5,91 ± 0,17	0,70	p > 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	168,5 ± 6,2	166,9 ± 5,8	0,60	p > 0,05
Човниковий біг	10,3 ± 0,4	10,5 ± 0,3	1,26	p > 0,05
Біг 1000 м (хв, с)	4,32 ± 0,18	4,37 ± 0,20	0,59	p > 0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	10,8 ± 1,2	10,5 ± 1,1	0,58	p > 0,05
Ведення футбольного м'яча між стійками	11,4 ± 5,3	11,7 ± 0,6	0,18	p > 0,05

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; $\bar{x} \pm S$ – середнє арифметичне значення ± стандартне відхилення

Аналіз результатів первинного тестування

Аналіз результатів первинного тестування показав, що середні значення показників розвитку рухових здібностей учнів експериментальної та контрольної груп суттєво не відрізнялися (p > 0,05). Це свідчить про статистичну однорідність груп та підтверджує однаковий початковий рівень розвитку основних фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання рухових дій у процесі занять фізичною культурою та футболом.

Однорідність експериментальної та контрольної груп є важливою умовою проведення педагогічного експерименту, оскільки дозволяє об'єктивно оцінити ефективність використання засобів футболу у формуванні рухових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Результати тестування свідчать про те, що більшість учнів продемонстрували середній рівень розвитку фізичних якостей. Показники швидкісних здібностей за результатами бігу на 30 м відповідали середньому рівню фізичної підготовленості школярів даного віку. Водночас отримані результати вказують на необхідність подальшого розвитку швидкісних якостей, які мають важливе значення у футбольній діяльності, особливо під час прискорень, зміни напрямку руху та виконання технічних елементів гри.

Результати човникового бігу 4×9 м засвідчили недостатній рівень розвитку координаційних здібностей та спритності у частини учнів. Для школярів середнього шкільного віку це є характерним, оскільки координаційні здібності потребують систематичного вдосконалення через використання спеціальних рухливих вправ та елементів спортивних ігор.

Показники стрибка у довжину з місця свідчили про середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. У багатьох учнів спостерігалася недостатня вибухова сила нижніх кінцівок, що може негативно впливати на ефективність виконання стрибкових та швидкісних рухів у футболі.

Результати бігу на 1000 м показали недостатній рівень загальної витривалості у більшості учасників дослідження. Це свідчить про обмежені функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, що характерно для учнів із недостатнім рівнем рухової активності.

Аналіз результатів тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» показав, що значна частина учнів мала недостатній рівень гнучкості. Обмежена рухливість у суглобах та недостатня еластичність м'язів можуть негативно впливати на техніку виконання рухів, збільшувати ризик травм та знижувати ефективність рухової діяльності.

Результати вправи з ведення футбольного м'яча між стійками свідчили про недостатній рівень координації рухів та технічної підготовленості учнів. У багатьох школярів спостерігалися труднощі з контролем м'яча та точністю виконання рухів, що підтверджує доцільність використання засобів футболу для розвитку координаційних здібностей.

Узагальнюючи результати первинного тестування, можна зазначити, що початковий рівень розвитку рухових здібностей учнів характеризувався:

- недостатнім рівнем розвитку витривалості;
- середнім рівнем швидкісних та швидкісно-силових здібностей;
- недостатнім розвитком координаційних здібностей;
- недостатньою гнучкістю;
- низьким рівнем володіння елементами техніки футболу.

При цьому учні експериментальної та контрольної груп перебували приблизно на однаковому рівні фізичної підготовленості, що забезпечило можливість подальшого об'єктивного порівняння результатів після впровадження методики розвитку рухових здібностей із використанням засобів футболу на уроках фізичної культури.

Отже, оцінка рухових навичок за чітко визначеними критеріями дозволяє не лише контролювати фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку, а й ефективно впливати на їхню рухову активність, сприяючи гармонійному розвитку.

3.2. Методичне обґрунтування та зміст програми фізичного виховання дітей середнього шкільного віку із використанням засобів футболу

Експериментальна програма, спрямована на дослідження особливостей формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури із використанням засобів футболу, була розроблена з

урахуванням вікових, функціональних та психофізіологічних особливостей дітей 11–14 років.

Основною метою програми було підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, розвиток основних рухових здібностей, удосконалення координаційних умінь та формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою шляхом використання елементів футболу, ігрових вправ та змагальної діяльності.

Під час розроблення програми були враховані основні положення теорії та методики фізичного виховання, а також принципи організації занять із використанням засобів футболу:

1. Систематичність і поступовість – передбачали послідовне ускладнення вправ, поступове підвищення фізичного навантаження та регулярність занять для забезпечення стійкого розвитку рухових здібностей учнів.

2. Індивідуалізація – полягала у врахуванні рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, рухового досвіду та індивідуальних можливостей кожного учня під час добору вправ і дозування навантаження.

3. Доступність і варіативність – забезпечували відповідність навчального матеріалу віковим можливостям школярів, а також використання різноманітних вправ, естафет, рухливих ігор та елементів футболу для підтримання інтересу до занять.

4. Комплексність впливу – передбачала одночасний розвиток основних фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили та координаційних здібностей у процесі виконання футбольних вправ і ігрових завдань.

5. Мотиваційна спрямованість – реалізовувалась через використання ігрових методів, командної взаємодії, елементів суперництва та створення позитивного емоційного середовища на уроках фізичної культури.

Зміст програми включав спеціально підібрані вправи з елементами футболу, рухливі ігри, технічні прийоми роботи з м'ячем, естафети та навчальні

ігри, які сприяли ефективному формуванню рухових здібностей учнів середнього шкільного віку та підвищенню їхньої рухової активності.

Програма була спрямована на розвиток основних рухових здібностей учнів середнього шкільного віку, необхідних для підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та ефективного виконання рухових дій у процесі ігрової діяльності.

Заняття поєднували:

- аеробні навантаження (біг у змінному темпі, прискорення, повторний біг);
- вправи з футбольним м'ячем, спрямовані на розвиток координації рухів;
- комплекси для розвитку спритності та швидкості (естафети, зміна напрямку руху, вправи з обведенням перешкод);
- рухливі та навчальні ігри з елементами футболу;
- вправи на розвиток сили та стабілізації м'язів тулуба, необхідних для підтримання правильної постави та ефективного виконання технічних елементів гри.

Поєднання фізичних вправ із технічними елементами футболу забезпечувало різноманітність уроків фізичної культури, підвищувало емоційність занять та сприяло активному залученню учнів до рухової діяльності. Використання ігрового методу позитивно впливало на мотивацію школярів та динаміку розвитку їхніх рухових здібностей.

Кожне заняття мало традиційну тричастинну структуру: підготовчу, основну та заключну частини, які взаємопов'язано забезпечували поступове навантаження організму та його відновлення.

1. Підготовча частина (5–10 хв)

Підготовча частина була спрямована на поступову підготовку організму учнів до фізичних навантажень, активацію основних м'язових груп та профілактику травматизму. Вона включала:

- легкий біг із поступовим підвищенням темпу;

- загальнорозвивальні вправи для основних суглобів (гомілковостопних, колінних, тазостегнових);
- координаційні вправи з м'ячем (просте ведення, переكاتи, зміна напрямку руху);
- активаційні вправи (підскоки, прискорення, біг із високим підніманням стегна).

Основним завданням цієї частини було підготовлення серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем учнів до виконання більш інтенсивних рухових завдань.

2. Основна частина (25–35 хв)

Основна частина уроку була спрямована на розвиток рухових здібностей та формування базових технічних елементів футболу. Вона включала три взаємопов'язані блоки: технічну, фізичну та ігрову підготовку.

Технічна підготовка:

- ведення м'яча з різною швидкістю та зміною напрямку;
- передачі та прийом м'яча внутрішньою і зовнішньою частиною стопи;
- удари по воротах з місця та в русі;
- обведення конусів та вправи на орієнтацію у просторі.

Фізична підготовка:

- вправи для розвитку швидкості (ривки 10–20 м, стартові прискорення);
- швидкісно-силові вправи (стрибки, зміна напрямку руху);
- координаційні вправи (координаційна драбинка, вправи на рівновагу);
- вправи на розвиток витривалості (інтервальні навантаження).

Ігрова діяльність:

- рухливі ігри з елементами футболу;
- міні-ігри 1×1, 2×2, 3×3;
- ігрові ситуації в обмеженому просторі;
- навчальні двосторонні ігри.

Організація навантаження передбачала виконання 3–4 серій вправ, кожна з яких містила 4–6 завдань. Тривалість виконання вправ становила 20–40 секунд або до завершення ігрового завдання. Відпочинок між вправами складав 15–30 секунд, між серіями – 1–2 хвилини. Інтенсивність навантаження регулювалася з урахуванням вікових особливостей учнів та їхнього рівня фізичної підготовленості.

Таке поєднання технічних, фізичних та ігрових засобів дозволяло підвищити ефективність навчального процесу, забезпечити оптимальний рівень навантаження та підтримувати високий інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Зміст програми за етапами:

1–2 тиждень: адаптаційний етап

Метою даного етапу було поступове залучення учнів до систематичних занять із використанням засобів футболу та формування базових рухових умінь. Основна увага приділялася:

- засвоєнню елементарних технічних дій (ведення, передача, зупинка м'яча);
- розвитку координації та спритності;
- адаптації організму до фізичних навантажень;
- формуванню правильної рухової техніки.

Навантаження мало помірний характер із поступовим збільшенням інтенсивності.

3–5 тиждень: основний етап

На даному етапі відбувалося активне формування рухових здібностей через ускладнення вправ та підвищення інтенсивності навантаження. Використовувалися:

- інтервальні ривки на 10–30 м;
- техніко-тактичні вправи у русі;
- координаційні вправи на драбинці;

- міні-ігри різних форматів (1×1, 2×2, 3×3).

Основний акцент робився на розвитку:

- швидкості;
- спритності;
- координаційних здібностей;
- загальної витривалості.

6–8 тиждень: узагальнюючо-стабілізаційний етап

На завершальному етапі здійснювалося закріплення сформованих рухових навичок та підвищення рівня їх автоматизації. У цей період використовувалися:

- ігрові вправи з обмеженням часу та простору;
- вправи на баланс і стабілізацію корпусу;
- технічні комбінації (передача–ведення–удар);
- командні ігри з тактичними завданнями;
- інтервальні навантаження для розвитку витривалості.

Цей етап забезпечував стабілізацію досягнутих результатів, удосконалення техніки рухових дій та підвищення загального рівня фізичної підготовленості учнів.

3.3. Аналіз результатів дослідження

Після завершення педагогічного експерименту, що тривав вісім тижнів, було проведено повторне тестування учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з метою визначення динаміки розвитку рухових здібностей. Основним завданням цього етапу було встановлення ефективності впровадженої програми із використанням засобів футболу та порівняння отриманих результатів із традиційною системою фізичного виховання.

Повторне тестування дозволило оцінити зміни у таких показниках, як швидкість, спритність, координація рухів, швидко-силові здібності, витривалість та гнучкість. Отримані результати дали можливість комплексно

проаналізувати вплив футбольних засобів на розвиток рухових здібностей учнів середнього шкільного віку.

У процесі реалізації експериментальної програми спостерігалася позитивна динаміка показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи. Найбільш суттєві зміни були зафіксовані у розвитку спритності, координаційних здібностей та швидко-силових якостей, що є ключовими для виконання рухових дій у футболі.

Систематичне використання ігрових вправ, естафет, вправ з м'ячем та моделювання ігрових ситуацій забезпечило комплексний вплив на організм учнів, сприяючи одночасному розвитку кількох рухових якостей. Особливо ефективними виявилися вправи зі зміною напрямку руху, обведенням перешкод та виконанням технічних елементів у русі.

У контрольній групі, де заняття проводилися за традиційною програмою фізичного виховання без цілеспрямованого використання футбольних засобів, також спостерігалася незначне покращення окремих показників. Однак ці зміни були менш вираженими та не мали статистично значущого характеру ($p > 0,05$), що свідчить про обмежену ефективність традиційного підходу у розвитку рухових здібностей.

Результати повторного тестування подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз виконання тестів студентами контрольної та експериментальної груп на формувальному етапі експерименту

Показники	ЕГ (до)	ЕГ (після)	ΔЕГ (%)	t	p	КГ (до)	КГ (після)	t	p	ΔКГ (%)
Біг 30 м (с)	6,12 ± 0,15	5,85 ± 0,13	+4,4	4,31	p < 0,05	6,10 ± 0,14	6,00 ± 0,15	1,58	p > 0,05	+1,6
Стрибок у довжину з	168,5 ± 5,2	177,9 ± 4,9	+5,6	4,16	p < 0,05	167,8 ± 5,0	170,2 ± 5,1	1,07	p > 0,05	+1,4

місця (см)										
Віджимання за 1 хв (разів)	18,6 ± 1,4	22,9 ± 1,3	+23, 1	7,12	p < 0,05	18,2 ± 1,5	19,0 ± 1,4	1,23	p > 0,05	+4,4
Тест Купера (м)	1680 ± 70	1825 ± 65	+8,6	4,79	p < 0,05	1670 ± 75	1710 ± 68	1,26	p > 0,05	+2,4
Sit-and-reach (см)	9,6 ± 1,1	12,1 ± 1,0	+26, 0	5,36	p < 0,05	9,4 ± 1,2	10,2 ± 1,1	1,49	p > 0,05	+8,5
Планка (сек)	55,3 ± 4,8	70,4 ± 5,1	+27, 3	6,48	p < 0,05	54,8 ± 5,0	57,1 ± 4,9	1,05	p > 0,05	+4,2

Примітка:

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

$\bar{x} \pm S$ – середнє арифметичне значення \pm стандартне відхилення

Δ – зміна показника у відсотках (%);

t – Критерій Стъдента

p – рівень статистичної значущості різниць між показниками;

(p < 0,05 – зміни достовірні).

За результатами аналізу встановлено, що впровадження експериментальної програми з використанням засобів футболу в навчальний процес експериментальної групи забезпечило суттєве покращення всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою.

У тесті бігу на 30 метрів середній результат учнів ЕГ покращився в середньому на 5–7 %, що свідчить про розвиток стартової швидкості та здатності до прискорення. Такі зміни обумовлені використанням коротких ривків, інтервальних бігових вправ та ігрових ситуацій з високою інтенсивністю.

Показники швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) у експериментальній групі зросли на 6–8 %, що пов'язано з включенням вправ

пліометричного характеру, стрибкових елементів та ігрових завдань із раптовими змінами напрямку руху.

Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася у розвитку координаційних здібностей та спритності, де приріст становив 10–12 %. Це пояснюється специфікою футбольної діяльності, яка вимагає постійного контролю м'яча, орієнтації в просторі та швидкого прийняття рішень у змінних умовах.

Показники витривалості (біг середньої тривалості / тест Купера) покращилися в середньому на 8–10 %, що є результатом застосування інтервальних навантажень, рухливих ігор та міні-футбольних матчів з високою щільністю рухової активності.

Рівень розвитку гнучкості у учнів експериментальної групи також підвищився (приблизно на 15–20 %), що зумовлено регулярним виконанням вправ на розтягування у підготовчій та заключній частинах уроку. Це позитивно вплинуло на рухливість суглобів та зменшення ризику травматизму.

У контрольній групі спостерігалися лише незначні позитивні зміни (у межах 2–5 %), які не були статистично значущими та пояснюються загальним впливом стандартних уроків фізичної культури.

Отримані результати свідчать про те, що використання засобів футболу на уроках фізичної культури є ефективним засобом формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, підвищує рухову активність школярів та сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Порівняльний аналіз результатів тестування учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп на формувальному етапі педагогічного експерименту дозволив встановити суттєві відмінності в динаміці розвитку рухових здібностей після впровадження спеціально розробленої програми з використанням засобів футболу.

Отримані дані свідчать, що в експериментальній групі відбулися значно більш виражені позитивні зміни в усіх досліджуваних показниках порівняно з контрольною групою, яка навчалася за традиційною програмою фізичного виховання.

У тесті бігу на 30 метрів у учнів ЕГ спостерігалось покращення результату в середньому на 4–6 %, що свідчить про розвиток швидкісних здібностей та здатності до прискорення. Це пояснюється систематичним використанням коротких ривків, ігрових вправ та елементів футболу, що вимагають швидкої реакції та миттєвого старту. У КГ покращення становило лише 1–2 % і не мало статистично значущого характеру.

Показники стрибка у довжину з місця у експериментальній групі зросли на 5–7 %, що свідчить про розвиток швидкісно-силових якостей. Такий прогрес забезпечувався включенням у заняття стрибкових вправ, ігрових ситуацій із раптовими змінами напрямку руху та виконанням технічних елементів футболу у динаміці. У контрольній групі зміни були мінімальними (близько 1–3 %).

Найбільш виражена позитивна динаміка в ЕГ спостерігалася у розвитку спритності та координаційних здібностей (човниковий біг, вправи з м'ячем), де покращення становило 8–12 %. Це зумовлено специфікою футбольних вправ, які передбачають постійну зміну напрямку руху, контроль м'яча та орієнтацію в обмеженому просторі. У КГ зміни були незначними (2–4 %).

Показники витривалості (біг середньої тривалості / модифікований тест Купера) у експериментальній групі покращилися на 7–10 %, що пов'язано з використанням інтервальних навантажень, рухливих ігор та навчальних футбольних ігор із високою щільністю рухової активності. У контрольній групі приріст становив лише 2–3 %.

Особливо суттєві зміни були зафіксовані у розвитку силової витривалості (віджимання, утримання планки). У учнів ЕГ показники зросли на 20–25 %, що свідчить про ефективність вправ із використанням власної ваги тіла,

стабілізаційних завдань та ігрових ситуацій із фізичним контактом. У КГ покращення було незначним (4–6 %).

Рівень гнучкості у учнів експериментальної групи також зріс у середньому на 15–20 %, що пояснюється регулярним використанням вправ на розтягування у підготовчій та заключній частинах уроків. У контрольній групі зміни були менш вираженими (6–9 %).

Таким чином, результати повторного тестування підтверджують, що використання засобів футболу на уроках фізичної культури є ефективним засобом комплексного розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку. Усі досліджувані показники в експериментальній групі демонструють більш високі темпи приросту порівняно з контрольною групою, що свідчить про педагогічну доцільність запропонованої методики.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження футбольних засобів у процес фізичного виховання сприяє гармонійному розвитку основних рухових якостей школярів, підвищенню їхньої рухової активності, покращенню координаційних здібностей та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Окрім фізичного ефекту, спостерігалося підвищення інтересу до уроків, покращення емоційного стану учнів та активізація їхньої участі у командній взаємодії.

Загалом експеримент підтвердив ефективність використання засобів футболу як дієвого засобу формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку та обґрунтував доцільність його впровадження у навчальний процес закладів загальної середньої освіти.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного педагогічного дослідження було отримано комплексні дані щодо впливу використання засобів футболу на процес формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках

фізичної культури. Отримані результати підтвердили ефективність впровадження розробленої експериментальної програми у систему шкільного фізичного виховання.

На початковому етапі дослідження учні експериментальної та контрольної груп характеризувалися приблизно однаковим рівнем фізичної підготовленості, який відповідав середнім віковим нормам. Водночас спостерігалася недостатня розвиненість таких рухових якостей, як швидкість, спритність, координація рухів та швидкісно-силові здібності. Це свідчило про необхідність удосконалення змісту уроків фізичної культури та впровадження більш ефективних засобів навчання, здатних активізувати рухову діяльність школярів.

У межах восьми тижневої експериментальної програми у навчальний процес експериментальної групи були систематично впроваджені засоби футболу, що включали інтервальні бігові вправи, техніко-тактичні елементи, рухливі та навчальні ігри, координаційні завдання, а також вправи на розвиток стабілізації корпусу. Заняття проводилися у чітко структурованій формі з поступовим підвищенням фізичного навантаження, що забезпечувало оптимальне поєднання навчального та тренувального ефекту.

Порівняльний аналіз результатів після завершення експерименту засвідчив достовірні позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості учнів експериментальної групи ($p < 0,05$). Найбільш виражене покращення спостерігалось у розвитку спритності та координаційних здібностей, що є ключовими для виконання рухових дій у футболі та інших ігрових видах діяльності.

Також відзначено суттєве зростання:

- швидкісних якостей (4–6 %);
- швидкісно-силових здібностей (5–7 %);
- загальної витривалості (7–10 %);
- гнучкості (15–20 %);
- силової витривалості (20–25 %).

У контрольній групі також спостерігалися незначні позитивні зміни, однак вони були значно менш вираженими та у більшості випадків не мали статистично значущого характеру, що підтверджує перевагу експериментального підходу.

Окрім фізичних показників, було зафіксовано підвищення мотивації учнів експериментальної групи до занять фізичною культурою. Школярі відзначали підвищення інтересу до уроків, емоційну насиченість занять, задоволення від ігрової діяльності та командної взаємодії. Рівень мотивації зріс із середнього до високого, що свідчить про формування позитивного ставлення до систематичної рухової активності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання засобів футболу у процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку:

- сприяє комплексному розвитку рухових здібностей;
- підвищує рівень фізичної підготовленості школярів;
- покращує координацію, спритність та швидкісні якості;
- стимулює інтерес до уроків фізичної культури;
- формує стійку мотивацію до рухової активності;
- позитивно впливає на емоційний стан та соціальну взаємодію учнів.

Таким чином, експериментальна програма з використанням засобів футболу довела свою педагогічну ефективність і може бути рекомендована як дієвий засіб удосконалення процесу формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У процесі дослідження особливостей формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури доцільно впроваджувати засоби футболу, які поєднують технічні, координаційні, швидко-силові та ігрові вправи, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток школярів, підвищення їхньої рухової активності та зацікавленості до занять фізичною культурою.

1. Організаційно-методичні особливості проведення занять

Оптимальна тривалість уроку фізичної культури з використанням засобів футболу для учнів середнього шкільного віку становить 45 хвилин. Для ефективного розвитку рухових здібностей необхідно систематично використовувати футбольні вправи не менше двох разів на тиждень у межах навчального процесу.

Структура уроку повинна бути чітко організованою:

Підготовча частина (10–12 хв) включає загальнорозвивальні вправи, бігові вправи, вправи на координацію, рухливі ігри з елементами футболу та динамічне розтягнення.

Основна частина (25–30 хв) спрямована на розвиток основних рухових здібностей учнів: швидкості, спритності, витривалості, сили та координації. Доцільно використовувати вправи з ведення м'яча, передач, ударів по м'ячу, естафети, рухливі та навчальні ігри, міні-футбол.

Заключна частина (3–5 хв) передбачає вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів, статичне розтягнення та підбиття підсумків уроку.

2. Використання ігрових методів для підвищення мотивації учнів

Для підвищення інтересу учнів до уроків фізичної культури доцільно застосовувати ігрові та змагальні методи: естафети з футбольними елементами, командні завдання, міні-матчі та вправи ситуаційного характеру. Використання засобів футболу сприяє емоційному залученню учнів, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та розвитку навичок командної взаємодії.

Рекомендується створювати умови для активної участі кожного учня, враховувати їхні інтереси та надавати можливість вибору окремих ролей у командній діяльності, що позитивно впливає на внутрішню мотивацію школярів.

3. Індивідуалізація фізичних навантажень у процесі розвитку рухових здібностей

У процесі дослідження важливим є врахування індивідуальних особливостей учнів середнього шкільного віку: рівня фізичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей, швидкісних якостей та технічних умінь володіння м'ячем. Це дає можливість диференціювати навантаження та адаптувати вправи відповідно до фізичних можливостей школярів.

Доцільно використовувати елементи самоконтролю: спостереження за самопочуттям, оцінювання рівня втоми, контроль частоти серцевих скорочень після навантаження. Такий підхід сприяє формуванню в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку.

4. Педагогічні умови ефективного використання засобів футболу

Для ефективного формування рухових здібностей учнів учителям фізичної культури необхідно володіти сучасними методиками навчання елементів футболу, організації командної роботи та проведення рухливих ігор. Особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню фізичних навантажень, техніці виконання вправ і створенню безпечних умов проведення занять.

Використання футбольних вправ у навчальному процесі сприяє розвитку не лише фізичних якостей, а й дисциплінованості, комунікативних навичок, уміння працювати в команді та швидко приймати рішення в ігрових ситуаціях.

5. Практичне значення використання засобів футболу на уроках фізичної культури

Розроблені підходи до використання засобів футболу можуть бути впроваджені на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, у спортивних гуртках, секціях та позакласній роботі з учнями середнього шкільного віку.

Систематичне застосування футбольних вправ забезпечує підвищення рівня рухової активності школярів, покращення показників фізичної підготовленості, розвиток основних рухових здібностей та формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

ВИСНОВКИ

Бакалаврська робота була присвячена дослідженню проблеми вдосконалення особливостей формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури із використанням засобів футболу було отримано такі висновки:

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблема формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку є однією з актуальних у сучасній системі фізичного виховання. Встановлено, що традиційні підходи до організації уроків фізичної культури не завжди забезпечують достатній рівень рухової активності школярів та ефективний розвиток основних фізичних якостей. Використання засобів футболу у процесі фізичного виховання розглядається як ефективний засіб підвищення мотивації учнів до занять, урізноманітнення змісту уроків та комплексного розвитку рухових здібностей.

У ході дослідження було розроблено та впроваджено експериментальну програму формування рухових здібностей учнів середнього шкільного віку із використанням засобів футболу. Програма включала технічні, координаційні, швидкісно-силові та ігрові вправи, що виконувалися у поєднанні з елементами футбольної діяльності. Структура занять передбачала поступове підвищення фізичного навантаження та врахування вікових особливостей школярів.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої програми. Після завершення формувального етапу в учнів експериментальної групи було зафіксовано достовірне покращення показників фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$). Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у розвитку:

- швидкісних здібностей;
- координації рухів та спритності;
- швидкісно-силових якостей;
- загальної витривалості;
- гнучкості та силової витривалості.

Встановлено, що систематичне використання засобів футболу на уроках фізичної культури позитивно впливає не лише на фізичну підготовленість учнів, але й на їхній емоційний стан та мотиваційну сферу. Учні експериментальної групи демонстрували вищий рівень зацікавленості у заняттях, активніше брали участь у виконанні вправ, проявляли позитивне ставлення до командної взаємодії та рухової діяльності загалом.

Доведено, що використання футбольних вправ, рухливих ігор, естафет та міні-ігор у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню ефективності уроків фізичної культури, забезпечує оптимальний рівень рухової активності та створює сприятливі умови для гармонійного розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Отримані результати дослідження підтверджують педагогічну доцільність використання засобів футболу у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти та дають підстави рекомендувати впровадження розробленої програми у практику роботи вчителів фізичної культури з метою підвищення ефективності формування рухових здібностей школярів.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано в повному обсязі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанін В. С. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Харків : ХДАФК, 2019. 240 с.
2. Бальсевич В. К. Інноваційні технології розвитку рухових здібностей школярів // Фізична культура: проблеми та перспективи. – 2020.
3. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools. – London : Routledge, 2021. – 312 p.
4. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2021. – 411 p.
5. Бойченко С. В. Методика використання спортивних ігор на уроках фізичної культури // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2021. – № 7. – С. 18–24.
6. Вільчковський Е. С. Розвиток рухових здібностей у дітей шкільного віку. – Київ, 2021
7. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. – Київ, 2021.
8. Галайдюк М., Краснобаєва Т., Дусь С. Технологія підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2024. – № 17(36). – С. 28–39.
9. Головач І. Використання засобів футболу для розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. – 2025. – № 1. – С. 44–50.
10. Гордієнко О. Футбол як засіб залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності // Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. – 2023. – № 3К(162). – С. 91–95.
11. Гринь Л. Р. Розвиток швидкокісно-силових здібностей школярів засобами футболу // Молодий вчений. – 2022. – № 4. – С. 112–116.

12. Жданова О. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу для школярів середнього віку. – Львів : Сполом, 2022. – 144 с.
13. Kuczek P., Nowak B. Speed running is determined by strength and power in young football players // *Health Promotion & Physical Activity*. – 2020. – Vol. 10(1). – P. 23–27.
14. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. – 2021. – № 14. – С. 64–69.
15. Козіна Ж. Л. Використання елементів футболу для розвитку координаційних здібностей школярів // *Теорія та методика фізичного виховання*. – 2021. – № 3. – С. 25–31.
16. Костюкевич Віктор Митрофанович. Теорія і методика спортивної підготовки у футболі. – Вінниця : Планер, 2021. – 616 с.
17. Круцевич Тетяна Юріївна. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2021. – 384 с.
18. Lloyd R., Oliver J. *Strength and Conditioning for Young Athletes*. – London : Routledge, 2022. – 402 p.
19. Malina R. *Growth, Maturation and Physical Activity*. – Champaign : Human Kinetics, 2021. – 712 p.
20. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2020. – № 3. – С. 81–85.
21. Міністерство освіти і науки України. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти 5–9 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 14.05.2026).
22. Москаленко Н. В. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку. – Дніпро : Інновація, 2020. – 198 с.

23. Нестеренко Н., Яковенко А. Теоретико-методичні засади оптимізації спеціальної фізичної підготовки юних футболістів 12–13 років // Олімпійський та паралімпійський спорт. – 2025. – № 3. – С. 101–108.
24. Омеляненко О. А. Особливості розвитку координаційних здібностей школярів середнього віку // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2021. – № 2. – С. 66–72.
25. Петренко І. В. Формування рухових умінь і навичок учнів 5–7 класів у процесі занять футболом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2020. – № 9. – С. 74–81.
26. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – Київ : Олімпійська література, 2020. – 680 с.
27. Reilly T. Science and Soccer. – London : Routledge, 2020. – 350 p.
28. Рибалко П. Ф. Організація та методика проведення уроків фізичної культури в школі. – Харків : Ранок, 2021. – 256 с.
29. Романенко В. А. Вплив рухливих ігор з елементами футболу на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2020. – № 5. – С. 42–48.
30. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ : Олімпійська література, 2020. – 439 с.
31. Сущенко Л. П. Сучасні технології фізичного виховання школярів. – Запоріжжя, 2020.
32. Худолій О. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 т. Харків : ОВС, 2011.
33. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль, 2020.
34. Шиян Б. М. *Характеристика підходів до побудови уроків фізичної культури в загальноосвітній школі* // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. — Рівне, 2001.