

ШИФР «ФУТБОЛ»

**«ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ»**

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ.....	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ.....	5
1.1. Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості школярів 14-15 років.....	5
1.2. Фізичні якості і методи їх розвитку у юних футболістів.....	8
Висновки до розділу 1.....	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	12
2.1. Методи дослідження.....	12
2.2. Організація дослідження.....	14
Висновки до розділу 2.....	15
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗА ПРОГРАМОЮ ДЮСШ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ	
3.1. Обґрунтування змісту програми фізичного виховання.....	16
3.2. Зміни показників фізичного розвитку футболістів 14-15 років.....	16
3.3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	17
Висновки до розділу 3.....	25
ВИСНОВКИ.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	28

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток фізичних якостей дуже важливий для фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Рівень загальної фізичної підготовленості дітей визначено тим, як розвинені у них основні фізичні якості: сила, спритність, гнучкість, швидкість та витривалість.

Ряд вчених у сфері фізичної культури та спорту вважають, що при недостатньому рівні розвитку фізичних якостей навчання фізичним вправам ускладнене, а часом і неможливе. З педагогічної точки зору зв'язок між руховим навиком та фізичними якостями розглядається як діалектична єдність форми і змісту.

Високих спортивних результатів неможливо досягнути без формування усіх фізичних якостей.

В сучасному футболі навчально-тренувальний процес повинен бути побудований таким чином, щоб розвиток фізичних якостей спортсмена був найбільш повним, що в свою чергу неможливо без удосконалення на основі науково-обґрунтованого планування.

Значимість даного дослідження визначається потребою розвитку сучасного футболу, що включає необхідність розробки та використання ефективного планування фізичної підготовки футболістів 14-15 років. Актуальність роботи підкреслюється недостатньою кількістю методичних розробок та наукових досліджень, що вивчають проблематику ефективного планування фізичної підготовки юних футболістів.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка футболістів.

Предмет дослідження: методика планування фізичної підготовки футболістів 14-15 років.

Мета і завдання дослідження: виявити ефективність застосування засобів та методів, направлених на підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів 14-15 років у ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз планування та реалізації фізичної підготовки футболістів 14-15 років у ДЮСШ.
2. Визначити ефективність розробленої методики вдосконалення фізичної підготовки футболістів.
3. Виявити динаміку розвитку фізичних якостей футболістів 14-15 років.

Гіпотеза дослідження: оптимізація планування фізичної підготовки дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу юних футболістів за рахунок використання повторного та сумісного методів для розвитку спеціальної швидкості, метода кругового тренування в спеціальній силовій підготовці і змінного методу в розвитку спеціальної витривалості.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, метод експертного оцінювання, експеримент, математико-статистичні методи.

Наукова новизна одержаних результатів:

- удосконалено відомості щодо занять з футболістами 14-15 років, призначених для розвитку фізичної підготовленості;
- визначено вплив методики ДЮСШ на розвиток фізичної підготовленості футболістів;
- отримано наукові дані по вдосконаленню фізичної підготовленості футболістів.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні впливу методики ДЮСШ на розвиток фізичної підготовленості футболістів.

Практична значущість роботи полягає у тому, що її матеріали можуть бути використані у процесі індивідуальних та групових занять, що дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу юних футболістів за рахунок використання повторного та сумісного методів для розвитку спеціальної швидкості, метода кругового тренування в спеціальній силовій підготовці і змінного методу в розвитку спеціальної витривалості.

Особистий внесок автора у розв'язання поставленого завдання:
розроблено програму рекомендовану до використання в навчальному процесі з фізичного виховання футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах віком 14-15 років для поліпшення рівня функціональної і рухової підготовленості.

Перспективи впровадження результатів даного дослідження.
Розробити методичні рекомендації щодо особливостей впливу методик ДЮСШ на розвиток фізичної підготовленості футболістів.

РОЗДІЛ 1

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ

1.1.Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості школярів 14-15 років

Кваліфіковане, масове навчання дітей футболу з раннього віку має величезний вплив на рівень майстерності футболістів. З урахуванням закономірності вікового розвитку організму та індивідуальних особливостей кожного вихованця, а також раціонального використання найбільш дієвої методики навчання та тренування, можна розраховувати на вирішення завдань з підготовки футболістів високого класу[12; 17].

Внаслідок перебудови функцій кори великих півкуль мозку, змінюється поведінка дітей, а також це позначається на їхній психіці. Особливо різко, помітна зміна психічного стану у підлітковому віці. У той момент, коли запускаються процеси самоствердження дитини. Часто підлітки прагнуть перевірити свої сили в різних ситуаціях разом з бажанням досягти будь-яких успіхів, досягнень. Все більш різноманітними стають інтереси підлітків, не маючи при цьому достатньої стійкості [13].

Рухова пам'ять у дітей починає змінюватися з віком, причому як у кількісному, так і якісному відношенні. У підлітків 13—14 років у процесі вивчення складних координаційних рухів, стає помітним гальмуючий вплив пубертатного періоду. Тренерам і педагогам слід враховувати, що рухові навички набагато швидше і легше формуються тоді, коли діти починають заняття футболом якомога раніше [26].

Застосування правильної методики дозволяє надавати позитивний вплив на дитячий організм. Це проявляється у вигляді морфологічних змін, а саме у вигляді підвищеного приросту антропометричних даних, а також помітні функціональні зрушення у вигляді збільшення працездатності. Зазначається, що найбільша кількість порушень в поставі. У цей віковий період дуже

важливо давати вправи, які сприяють зміцненню м'язів хребта, для того щоб розвиток хребетного стовпа відбувався без порушень [4; 5].

Процеси окостеніння в дитячому віці ще не завершені. До 14-16 років зони окостеніння виникають в епіфізарних хрящах і в міжхребцевих дисках. Повне зрощення кісток закінчується лише до 20-21 року. Окостеніння ключиці, лопатки, кісток плеча і передпліччя завершується до 20 років.

У підлітковому віці спостерігаються більші темпи зростання і збільшення ваги тіла. Зростання тіла в довжину у юнаків переважно завершується до 17—18 років. Тому при різких поштовхах під час приземлень з великої висоти, поштовхах при єдиноборствах за м'яч, а також різких зупинках і поворотах, нерівномірних навантажень на праву і ліву ногу можуть стати причиною зміщення кісток плечового пояса і таза, і спровокувати їх неправильне зрощення. При надмірних навантаженнях на нижні кінцівки в процесі тренувальних занять, за умови, що процеси окостеніння ще не завершилися, можливо, поява плоскостопості [4].

Формування м'язів, сухожиль і зв'язково-суглобового апарату дітей тісно пов'язане з інтенсивним розвитком скелета. Вага м'язової маси юнаків 15 років-32,6%, а до 18 років – до 44,2%. Зі збільшенням ваги м'язової маси удосконалюються також їхні функціональні властивості. Суттєві зміни функціональних властивостей м'язів стають помітними у віці від 7 до 10 років. М'язи 14-15-річного підлітка за своїми функціональними властивостями практично не відрізняються від м'язів дорослої людини. Підвищення сили м'язів у футболістів у період з 11 до 19 років відбувається нерівномірно. Максимальний приріст сили відзначається з 13 до 15 років [5].

Розвиток швидкості у юних футболістів також має свої вікові особливості. У період з 7 до 12 років, відзначається інтенсивне зростання темпу рухів. Швидкість і довільна частота рухів, включаючи здатність підтримувати максимальний темп до 14-15 років добираються до показників, які близькі до межі. У бігу на 60м у юних футболістів 12-15 років відзначається приріст результатів, а після 15 років позначається схильність до деякої їх

стабілізації, яка в результаті може призвести до утворення так званого «швидкісного бар'єру».

Вік з 8 до 15 років є найбільш сприятливим для розвитку швидкості, тому що в цей період дитячий організм найбільш добре пристосований до швидкісних навантажень. Більшою мірою розвиток швидкісно-силових якостей підвищується у віці 13-16 років [10].

Найбільший рівень витривалості, який визначається за тривалістю бігу зі швидкістю 75% від максимальних зусиль, відзначається у віці 13-14 років, у 15-16 років спостерігається зниження витривалості. Що насамперед пояснюється приростом максимальної швидкості, а також збільшенням потужності роботи.

Зазначається, що незмінність біологічних закономірностей розвитку фізичних якостей, при заняттях фізичними вправами, а зокрема футболом. Активний педагогічний вплив сприяє їх розвитку на більш високому рівні. Так само важливим пунктом є підтримка навантаження в тому віці, коли відбувається переважне виховання цієї або іншої якості [10].

Здатність дітей у віці від 9 до 12 років швидко пристосовуватися до виконуваної роботи зобов'язує вказати на деякі особливості їхньої вегетативної діяльності. Так, серце дитини при фізичних навантаженнях витрачає більшу кількість енергії, ніж серце дорослої людини. У підлітків у віці 13-14 років збільшення хвилинного об'єму крові відбувається в основному за рахунок почастішання роботи серця при незначному збільшенні ударного об'єму. У дітей за період з 8-9 до 16-18 років частота скорочень серця знижується на 30%, а енергетичні витрати в стані спокою зменшуються на 40-45%. При великих фізичних навантаженнях дані показники у старших дітей зростають значно швидше, ніж у молодших [33].

Враховуючи пришвидшену втому дітей при монотонній роботі, буде доцільним вчасно змінювати характер занять. Щоб зберегти високий рівень працездатності, необхідні перерви між футбольними тренуваннями, причому вони повинні бути частими, але не тривалими.

Підлітки також відрізняються і за типами темпераменту. Класичним типом темпераменту є: сангвінік, холе-рик, флегматик і меланхолік.

Цілі тренера, спираючись на позитивні якості, придушувати негативні, враховуючи їх під час навчання, розвитку та вихованні молодих спортсменів.

1.2. Фізичні якості і методи їх розвитку у юних футболістів

Футбол характерний комплексним проявом фізичних якостей. Більшість фахівців вважає, що сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість, при їх ефективному розвитку вимагає індивідуалізованого підходу у вихованні кожної з якостей [12; 21].

Л. Матвєєв розглядає силу здатність м'язової напруги справлятися з механічними і біомеханічними силами, які працюють напротивагу, надавати протидію і забезпечувати тим самим ефект дії [14]. У цей же час розвиток сили ніг особливо важливий для футболіста, проте потрібно приділяти достатню увагу розвитку м'язів, плечової ланки, тулуба, м'язів спини і черевному пресу [2]. Методи розвитку сили у футболістів за рекомендаціями Ю.Д. Залізняка наступні:

- *Метод короточасних зусиль.* Виконуючи вправу, футболіст, що займається, показує силу, яка для нього є найбільшою в даному тренувальному занятті.
- *Метод ненасичених зусиль.* Кількість повторень 10-16, кількість підходів 3-5, інтервал відпочинку-2-3 хв.
- *Метод сполученого впливу.* Направлена розвиток сили і швидко-силових якостей в рамках структури технічного прийому або його ланок. Наприклад, виконання вправ з обтяженням всього тіла.
- *Кругове тренування.* Організується від 6 до 12 «станцій». Вправи підбираються таким чином, щоб послідовно залучити до роботи основні групи м'язів. Для кожного учня індивідуально підбираються завдання (кількість разів, величина обтяжень, час виконання завдань). Починають з 50-60% від

максимального навантаження; поступово збільшуючи навантаження у зв'язку із підвищенням рівня підготовленості. Спрямованість кругового тренування буває різною: силова, швидкісно-силова, а також поєднання швидко-ростово-силової та технічної підготовки [25].

Швидкістю називають здатність екстрено реагувати в умовах, які вимагають екстрених рухових реакцій, а також забезпечувати швидкоплинність процесів організму, які визначають швидкісні характеристики рухів [14].

Методи розвитку швидкості:

- Повторний метод. Період залежить від характеру завдань і стану учня.
- Збільшення швидкості об'єкта, що рухається. Наприклад тренування голкіперів, завдання яких зупинити м'яч, що швидко рухається до них.
- Метод сполученого впливу. Футболіст виконує пересування з обтяженнями і т. п.
- Виконання вправ у складніших умовах. Футболіст виконує стартовий ривок з особливого вихідного становища, стрибками або обтяженнями під час бігу, біг або стрибки з подоланням опору амортизації умовах з вищою швидкістю. Учні виконують біг в гору

Виконання вправ в полегшених умовах, але з більшою швидкістю.

Кругове тренування. Вправи підбираються таким чином, щоб послідовно застосовувати в роботі основні групи м'язів і суглобів для того, щоб проявити швидкість реакції, швидкість одномоментного скорочення м'язів та частоту рухів.

Ігровий метод. Наприклад, рухливі ігри і спеціально підібрані естафети з акцентом на розвиток швидкості.

Змагальний метод. Використовувати завдання з граничною швидкістю в умовах змагальної діяльності [25].

Витривалість розглядають як можливість організму чинити опір втомі.

Методи розвитку витривалості:

Змінний метод. Характеризується зміною пришвидшень та повільного бігу, стрибкові серії більшої інтенсивності через скакалку та з малою інтенсивністю.

Поточний метод виконання спеціального комплексу вправ. Навчальні послідовно виконують вправи, які спрямовані на розвиток силових здібностей, швидкості та спритності в різних проявах. Кругове тренування також підходить для цієї мети [25].

Спритність – це здатність стрімко опановувати нові координовано діяти в різних ситуаціях [1]. При формуванні нових навичок, необхідно оволодіти якомога більшою кількістю нових рухів, що дозволяє вдосконалювати спритність. Методи розвитку спритності:

Метод ускладнення раніше засвоєних вправ. Зміна вихідних положень, ускладнення рухів, підключення додаткових рухів.

Метод двостороннього освоєння вправ. Також це відноситься і до вдосконалення техніки гри і прийомів.

Виконання знайомих рухів у невідомих заздалегідь поєднаннях. З використанням різних завдань, сигналів і т.д.

Гнучкість – здатність до розтягування м'язових тканин, що визначають амплітуду рухів різних частин тіла [2]. Розвиваючи гнучкість, прийнято використовувати вправи без предметів або легких предметів. Виконуються такі вправи з великою амплітудою рухів, у поєднанні з вправами, які сприяють зміцненню суглобових зв'язок.

Оптимальний метод розвитку гнучкості – це комплексне використання енергійних рухів, статичного і поступається характеру, що дозволяють сформувати координаційні відносини між м'язами-антагоністами. Тим самим амплітуда укорочення одних м'язів і розмах розтягування інших м'язів зводиться до мінімальної різниці. Таке співвідношення м'язів-антагоністів забезпечує міцність у суглобах, скорочуючи при цьому пошкодження м'язів [25].

В процесі розвитку гнучкості та вправності закладається фундамент, що дає можливість успішно виконувати складні координаційні рухи, при цьому зменшує вірогідність отримання травми. Експерти рекомендують використовувати рухливі та спортивні ігри, різні акробатичні рухи, різновиди різновиди стрибків і вправи на рівновагу. Бігові вправи слід виконувати з додатковими завданнями (раптова зупинка, повороти в русі, в стрибку, зміна напрямку рухів, а також близька до максимальної, швидкість рухів).

Висновки до розділу 1

Перед роботою з юними футболістами потрібно чітко розуміти вікові особливості дітей. У віці 14-15 років не всі діти однаково розвинуті, тому навчання та тренування слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, оскільки в цьому віці підлітки мають різний рівень розвитку фізичних здібностей. Є приклади раннього дозрівання і є більш пізнього. Саме з поправкою на ці особливості тренери та викладачі повинні розробляти програми підготовки спортсменів для покращення та розвитку їхніх фізичних здібностей.

Також не слід забувати про період підготовки. В залежності від того, який саме період підготовки проходять зараз спортсмени, навантаження має змінюватись, а також може змінюватись форма цих навантажень. Наприклад в змагальному періоді недоречно буде давати такий же об'єм швидко-силової роботи, як у підготовчому періоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Огляд літературних джерел свідчить Аналіз науково-методичної літератури полягав в вивченні спеціалізованої літератури за темою для визначення напрямку дослідження та теми дипломної роботи. Далі розроблявся методологічний апарат дослідження, і визначалася методика проведення педагогічного експерименту.

Педагогічні спостереження проводилися за фізичною підготовленістю футболістів 14-15 років у процесі навчально-тренувальних занять.

Контрольне випробування проводилося на початку і після закінчення педагогічного експерименту.

Оцінюючи загальну фізичну підготовку футболістів, застосовувалися наступні тести:

1. Біг на відстань в 30 метрів. Ця тестова вправа виконується відповідно до правил змагань з легкої атлетики. Вправу починають виконувати з високого старту.

2. Біг на відстань в 400 метрів. Дана тестова вправа виконується відповідно до правил змагань з легкої атлетики. Вправу починають виконувати з високого старту.

3. Стрибок у довжину з місця. Дана тестова вправа виконується відповідно до правил змагань з легкої атлетики.

4. 12-ти хвилинний біг. Дане тестове вправу виконується відповідно до правил змагань з легкої атлетики. Вправу починають виконувати з високого старту.

Для оцінки спеціальної фізичної підготовки футболістів були застосовані такі тестові завдання:

1. Біг 30 метрів з веденням м'яча. Футболіст починає виконання завдання з високого старту, використовуючи будь-які способи ведення м'яча, при цьому

кількість дотиків не повинна бути менше трьох. Коли спортсмен перетинає фінішну позначку, тестова вправа вважається завершеною. Протягом виконання завдання відбувається фіксація часу виконання вправи, а так само підрахунок кількості дотиків.

2. Біг 5 по 30 сек. з веденням м'яча. Футболіст виконує тестове завдання, за тим же принципом, як і біг на 30 м з веденням м'яча. Старти виконуються з місця. Для повернення на вихідне положення дається 25 сек. При порушенні правил виконання тестового завдання спортсмен повинен повернутися на стартову позицію (за рахунок 25 сек) і повторити вправу. Судді також, як і в бігу на 30 з веденням м'яча фіксують час виконання завдання, а також кількість торкань.

3. Удар на дальність. Футболіст повинен виконати по два удари правою та лівою ногою на дальність, м'ячі розташовані на лінії штрафного майданчика. У коридорі 10 м, вимірюється відстань польоту м'яча перед торканням землі. Дається три спроби для виконання удару по м'ячу кожною ногою. Фіксується найкращий результат ударів кожною ногою. Підсумковий результат визначають за сумою кращих ударів обома ногами.

Педагогічний експеримент складається з декількох частин. Педагогічний експеримент почався з попереднього тестування, а також визначення контрольної та експериментальної груп, використовуючи метод попарного відбору. В умовах проведення педагогічного експерименту, було визначено навчально-тренувальна підготовка контрольної групи за загальноприйнятою тренувальною програмою, а експериментальна група займалася. Контрольне тестування експериментальної та контрольної груп проводилося в кінці педагогічного експерименту. Отримані результати педагогічного експерименту, були статистично-оброблені. При обробці даних, використовувалися методи математичної статистики і порівнювалися між собою попарно пов'язані вибірки.

Метод математичної статистики. Результат дослідження підлягав статистичній обробці на персональному комп'ютері з використанням

прикладних програм Excel, задля визначення середнього арифметичного значення. Достовірність результатів дослідження визначалась за методикою Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

На першому етапі відбулося практичне знайомство із проблемою підготовки футболістів 14-15 років. Було проведено аналіз літератури на тему вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів. Розроблено апарат дослідження.

На другому етапі (серпень 2022 року – жовтень 2022 року) в ході педагогічного експерименту було проведено попереднє контрольне тестування, що дозволяє встановити вихідний рівень фізичної підготовки юних спортсменів. Далі за допомогою методу попарного відбору, визначилися контрольна та експериментальна група. Що дозволило говорити про приблизну відповідність фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп. Після визначення груп проводився педагогічний експеримент.

Заняття на даному етапі дослідження проходили три рази на тиждень з тривалістю 1,5 год, а також товарицьким матчем або ігровим тренуванням у неділю. У результаті загальний обсяг тренувального процесу дорівнював 72 год.

Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою вдосконалення фізичної підготовки футболістів 14-15 років. Тренер-викладач уважно стежив на виконання програмних вправ і вимог та був зосереджений на проходженні нормативного матеріалу.

Експериментальна група займалася за розробленою методикою з використанням спеціальних вправ, які сприяють удосконаленню фізичної підготовки юних футболістів. Експериментатор стежив за цілеспрямованим підвищенням ефективності фізичної підготовки молодих футболістів.

Наприкінці педагогічного експерименту, було проведено контрольне тестування футболістів експериментальної та контрольної груп.

Третій етап (жовтень-листопад 2022 року) результати педагогічного експерименту оброблялися за допомогою математико-статистичних методів та оформлялися у вигляді дипломної роботи.

Висновки до розділу 2

В даному розділі були детально описані методи дослідження та процес організації дослідження, яке в більшій мірі полягало в експерименті зі спостереженням за фізичним розвитком футболістів 14-15 років під час тренувань в змагальному періоді. Дослідження проходило в три етапи. При виконанні дослідження застосовувались наукові методи дослідження.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗА ПРОГРАМОЮ ДЮСШ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ

3.1. Обґрунтування змісту програми фізичного виховання

Фізичну підготовку покращують шляхом проведення змагальних та тренувальних вправ, кожна з яких має свої впливові ефекти на різні фізичні якості. Ефективне управління цими ефектами дозволяє цілеспрямовано вдосконалювати фізичну форму.

Змагальні вправи, які виконуються відповідно до правил футболу, проводяться всіма командами, тому можна передбачити їхні термінові тренувальні наслідки заздалегідь. Багато ігор дозволяють передбачити рівень навантаження, яке змагальні вправи накладають на розвиток фізичних якостей.

Однак у випадку тренувальних вправ їх величина та спрямованість термінових ефектів залежать від декількох факторів, включаючи метод виконання вправ. У фізичній підготовці існують два основних методи виконання вправ: безперервний та з перервами. В методі безперервної тренування тренер визначає тривалість та інтенсивність вправи, і гравець виконує її без перерви. Наприклад, це може бути кросовий біг тривалістю 20-30 хвилин або гра 8 на 8 на половині поля протягом 20-30 хвилин. Параметри цих вправ визначають їхні термінові тренувальні ефекти. Наприклад, при кросовому бігу протягом 30 хвилин з рівномірною швидкістю біля аеробного порогу у добре підготовлених гравців серцевий ритм утримується на рівні не більше 150 уд/хв. Ця робота активізує аеробні механізми та удосконалюється протягом усієї тривалості вправи. Слід зауважити, що рівномірність виконання не є абсолютною, але допускається певне коливання швидкості бігу. Основною метою рівномірних вправ є введення функціональних систем організму на конкретний рівень та утримання їх на цьому рівні протягом

визначеного часу. Такі вправи можуть бути спрямовані як на відновлення, так і на розвиток. Серед найпоширеніших тренувань для футболістів є безперервні вправи змінної інтенсивності.

3.2.3 зміни показників фізичного розвитку футболістів 14-15 років

В ході педагогічного експерименту ми здобули низку даних, що відображають зміни в рівні загальної фізичної підготовки футболістів протягом підготовчого періоду (див. Таблицю 1).

Таблиця 3.1

Результати в тесті «стрибок в довжину» футболістів протягом експерименту (см)

Назва групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність розбіжностей
Експериментальна	215,8 $\pm$ 1,3	223,0 $\pm$ 0,47	P<0,05
Контрольна	216,1 $\pm$ 1,7	217,3 $\pm$ 0,7	P>0,05

Дані, представлені у Таблиці 1, свідчать про покращення показників у тесті «стрибок у довжину» у футболістів обох груп – експериментальної та контрольної. У контрольній групі значення зросли з 216,1 до 217,3 см, тоді як у експериментальній спостерігалися більш істотні покращення – від 215,8 до 223 см. Важливо відзначити, що у футболістів експериментальної групи покращення у тесті "стрибок у довжину" мали статистичну достовірність ($p < 0,05$).

Давайте розглянемо показники футболістів у тесті «біг 30 м» та їхні зміни до завершення педагогічного експерименту (див. Таблицю 2).

Таблиця 3.2

**Показники в тесті «біг 30 м» футболістів
в процесі експерименту (с)**

Назва групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність розбіжностей
Експериментальна	4,56 ± 0,02	4,45 ± 0,02	P<0,05
Контрольна	4,52 ± 0,01	4,51 ± 0,02	P>0,05

Дані, подані у Таблиці 2, свідчать про відбуття змін у показниках тесту «біг 30 м» серед футболістів експериментальної та контрольної груп. У контрольній групі значення зросли з 4,52 до 4,51 секунди, тоді як у експериментальній спостерігалися більш виразні покращення - від 4,56 до 4,45 секунд. Важливо відзначити, що у футболістів експериментальної групи покращення у тесті "біг 30 м" мали статистичну достовірність ($p < 0,05$).

Давайте розглянемо показники футболістів у тесті «біг 400 м» та їхні зміни після завершення педагогічного експерименту (див. Таблицю 3).

Таблиця 3.3

**Показники в тесті «біг 400м» футболістів
в процесі експерименту, (с)**

Назва групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність розбіжностей
Експериментальна	65,6 ± 0,2	64,8 ± 0,2	P<0,05
Контрольна	65,5 ± 0,2	65,5 ± 0,2	P>0,05

Дані, представлені у Таблиці 3, вказують на зміни у показниках тесту «біг 400 м» серед футболістів експериментальної групи. У цій групі відбулося покращення показників футболістів з 65,6 до 64,8 секунд, що є статистично значущим ($p < 0,05$). У контрольній групі показники протягом педагогічного експерименту залишались сталими і не відзначали жодних змін, залишаючись на рівні 65,6 секунд.

Розглянемо показники футболістів у тесті «біг 12 хв» та їхні зміни до завершення педагогічного експерименту (див. Таблицю 3.4).

Таблиця 3.4

**Показники в тесті «біг 12 хв» футболістів
в процесі експерименту, (м)**

Назва групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність розбіжностей
Експериментальна	3016 ±10,4	3052 ±8,9	$P < 0,05$
Контрольна	3020 ±9,5	3034 ±7,2	$P > 0,05$

Дані, представлені у Таблиці 4, вказують на відзначене покращення показників у тесті «біг 12 хв» серед футболістів експериментальної та контрольної груп. У контрольній групі значення збільшились з 3020 до 3034 метрів, тоді як у експериментальній спостерігалися більш істотні поліпшення – від 3016 до 3052 метрів. Важливо відзначити, що лише у футболістів експериментальної групи покращення показників у тесті «біг 12 хв» мало статистичну достовірність ($p < 0,05$). Загальний висновок може бути зроблений, що розроблена методика дозволила ефективніше підвищити фізичну підготовку футболістів у експериментальній групі. Це твердження підкріплене тим, що у експериментальній групі спостерігалися статистично значущі ($p < 0,05$) зміни у різних видах тестування загальної фізичної підготовки футболістів.

Зміни показників в спеціальній фізичній підготовці.

Під час проведення педагогічного експерименту ми отримали низку даних, що відображають динаміку спеціальної фізичної підготовки футболістів у змагальному періоді. Давайте розглянемо показники гравців у вправі «біг 30 м із веденням м'яча» та їх зміни до завершення педагогічного експерименту (див. Таблицю 3.5).

Таблиця 3.5

**Показники в тесті «біг 30 м з веденням м'яча» футболістів
в процесі експерименту, (с)**

Назва групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність розбіжностей
Експериментальна	5,47 ±0,03	5,34 ±0,03	P<0,05
Контрольна	5,49 ±0,03	5,4 ±0,03	P>0,05

Дані, представлені в Таблиці 5, свідчать про покращення показників у тесті «біг 30 м з веденням м'яча» серед футболістів експериментальної та контрольної груп. У контрольній групі значення зменшилися з 5,49 до 5,4 секунди, тоді як у експериментальній спостерігалися більш виразні поліпшення – від 5,47 до 5,34 секунди. Важливо відзначити, що лише у футболістів експериментальної групи покращення показників у тесті «біг 30 м з веденням м'яча» було статистично достовірним ($p < 0,05$).

Розглянемо показники футболістів у тесті «5 по 30 м з веденням м'яча» та їх зміни до завершення педагогічного експерименту (див. Таблицю 6).

Таблиця 6

**Показники в тесті «5 по 30 м з веденням м'яча» футболістів
в процесі експерименту, (с)**

Назва групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність розбіжностей
Експериментальна	28,4 ±0,1	27,7 ±0,09	P<0,05
Контрольна	28,4 ±0,14	28,2 ±0,09	P>0,05

Дані, представлені в Таблиці 6, свідчать про покращення показників у тесті «5 по 30 м з веденням м'яча» серед футболістів експериментальної та контрольної груп. У контрольній групі значення збільшилися з 28,4 до 28,2 секунди, тоді як у експериментальній спостерігалися більш виразні поліпшення – від 28,4 до 27,7 секунди. Важливо відзначити, що лише у футболістів експериментальної групи покращення показників у тесті «5 по 30

м з веденням м'яча» було статистично достовірним ($p < 0,05$).

Розглянемо показники футболістів у тесті «удар по м'ячу на дальність» та їх зміни до завершення педагогічного експерименту (див. Таблицю 3.7).

Таблиця 3.7

**Показники в тесті «дар по м'ячу на дальність» футболістів
в процесі експерименту, (с)**

Назва групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність розбіжностей
Експериментальна	63,1 ±1,1	67 ±0,7	$P < 0,05$
Контрольна	62,4 ±0,6	63,5 ±0,4	$P > 0,05$

Отримані в Таблиці 3.7 результати свідчать про покращення показників у тесті «удар по м'ячу на дальність» у футболістів експериментальної та контрольної груп. У контрольній групі значення зросли з 62,4 до 63,5 метрів, тоді як у експериментальній спостерігалися більш виразні поліпшення - від 63,1 до 67 метрів. Важливо відзначити, що лише у футболістів експериментальної групи покращення показників у тесті "удар по м'ячу на дальність" було статистично достовірним ($p < 0,05$).

На підставі цих результатів можна зробити висновок, що розроблена методика дозволила ефективніше підвищити спеціальну фізичну підготовку футболістів експериментальної групи. Це твердження підкріплене тим, що у експериментальній групі спостерігалися статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни у різних видах тестування спеціальної фізичної підготовки футболістів.

3.3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Футбол є надзвичайно популярним видом спорту, займаються якими мільйони людей усіх вікових категорій. Незважаючи на велике захоплення

футболом в Україні, фахівці відзначають суттєве відставання футболістів провідних українських клубів від світових лідерів.

Сучасний розвиток футболу визначає високі вимоги до фізичної підготовки гравців, включаючи розвиток рухових якостей та функціонального стану футболістів у віці 14-15 років. У багатьох видів спорту, зокрема у футболі, виховання швидкісно-силових якостей, таких як використання спеціальних бігових та стрибкових вправ, вимагає подальшого вдосконалення.

Наукові дослідження показують, що молоді футболісти відстають в розвитку швидкісно-силової підготовленості порівняно з представниками інших видів спорту. Особлива увага повинна бути приділена підвищенню рівня функціональної підготовки юних футболістів у важливий період формування їхньої спортивної майстерності, зокрема враховуючи, що середній шкільний вік є часом, коли удосконалюються всі основні системи життєзабезпечення.

У цей період спостерігається інтенсивна морфологічна перебудова організму та активний психічний розвиток, що є ключовим для адаптації фізіологічних систем до зовнішнього середовища [14]. Середній шкільний вік визначається як особливо сприятливий для формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей. У футболі фізична підготовка гравців визначає їхню ефективність у виконанні командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних завдань.

Незалежно від технічної та тактичної майстерності футболіста, його успіх суттєво залежить від високої та різнобічної фізичної підготовки. Важливо враховувати, що навіть один недостатньо фізично підготовлений гравець може негативно впливати на успіх всієї команди [22].

У футболі кілька гравців одночасно виконують конкретні ігрові завдання в кожному епізоді гри, вимагаючи від них узгоджених дій щодо швидкості, простору та ігрових рухів. Недостатня функціональна готовність хоча б одного гравця може ускладнити вирішення завдань гри. Також варто відзначити, що футбол стає все більш атлетичною грою, де активні парні та

групові боротьби відіграють важливу роль. Сприятливою умовою для перемоги в таких ситуаціях є добра фізична підготовленість гравця, зокрема силова підготовленість. Крім того, в грі футболіст здійснює більше 100 ривків та прискорень на коротких відрізках від 5-20 метрів. Завданням гравця є випередження суперника на короткій дистанції, що можливе лише при наявності високих вибухових сил і швидкісних здібностей. Високий рівень цих якостей дозволяє виграти час та, отже, простір.

Зауважено, що швидкісна витривалість є однією з ключових характеристик футболістів. З фізіологічної перспективи, центральна нервова система відіграє важливу роль у розвитку та вияві швидкості. Однією з основних характеристик нервових центрів, яка впливає на швидкість рухів, є рухливість нервових процесів.

На основі аналізу функціонального стану серцево-судинної системи та фізичної підготовленості футболістів у віці 14-15 років, рекомендується коригування тренувальних програм з метою підвищення спортивної працездатності [10]. Фізична працездатність футболістів є важливим складником функціональної підготовленості і є її інтегральним показником. Вона становить основу для розвитку всіх основних фізичних якостей та забезпечує здатність організму витримувати великі спортивні навантаження.

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, що вимагає підвищених вимог до атлетизму, швидкості та витривалості від сучасних футболістів. Важливим завданням підготовки молодих гравців для професійного футболу є досягнення вищого рівня спеціальної фізичної працездатності.

Розвиток футболу відбувається через два, на перший погляд, протилежних процеси – універсалізацію та спеціалізацію гравців. Універсалізація включає розширення спектру дій та розвиток технічних та тактичних навичок, а також енергетичних можливостей. Футболіст виконує не лише свої основні функції, але й бере участь в інших аспектах гри, виявляючи високий рівень майстерності в різноманітних ситуаціях.

Універсализація передбачає вдосконалення виконання окремих функцій, а не їх виключення. Цей підхід враховує, що жоден спортсмен не може мати однакових показників у всіх аспектах, таких як швидкість, витривалість, спритність, сила, креативність мислення та інші. В кожного спортсмена свої сильні сторони – один може бути творчим, інший – руйнівним, хтось володіє організаторськими здібностями, а інший – виконавською ефективністю.

Отримані результати досліджень підтверджують статистичну достовірність ($p < 0,05-0,001$) поліпшення виконання різних вправ, таких як ривки і прискорення, біг спиною вперед, проведення єдиноборств, гра головою, та кількість бігу за гру. Водночас спостерігалось зменшення кількості виконання менш ефективних переміщень для центральних півзахисників. Покращення в техніко-тактичних діях виявилось достовірним ($p < 0,05-0,001$), а також зафіксовано підвищення якості виконання піддослідними завдань та поліпшення функціонального стану (АНАМС, АМС, індекс Руф'є, МСК) і нейродинамічних показників (час простої реакції на звук, час реакції вибору, прогнозування).

Висновки до розділу 3

Сучасний рівень футболу ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, що передбачає розвиток рухових якостей і функціонального стану у футболістів у віці 14-15 років. У багатьох видів спорту, зокрема у футболі, методика виховання швидкісно-силових якостей, включаючи спеціальні бігові та стрибкові вправи, потребує подальшого удосконалення.

Рівень майстерності професійних гравців визначається якістю техніко-тактичної підготовки в дитячо-юнацькому віці. Тому особливо важливо у дитячому віці розвивати тактичні і технічні навички юних футболістів.

Фізична працездатність є одним із найважливіших компонентів функціональної підготовленості футболістів, яка розглядається як інтегральний показник. Ця якість становить основу для розвитку всіх базових

фізичних якостей та забезпечує здатність організму переносити великі спортивні навантаження.

Порівняння фізичних якостей, кількості і якості виконання техніко-тактичних дій та їх вплив на функціональну систему між контрольною і експериментальною групами вказує на перевагу останньої.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та проведення педагогічного експерименту дозволили зробити такі висновки:

1. Планування фізичної підготовки футболістів 14-15 років вимагає постійного вдосконалення з урахуванням результатів сучасних досліджень. У спеціальній літературі не приділяється належної уваги особливостям фізичної підготовки.

2. Теоретичний аналіз дозволив розробити методику вдосконалення тренувального процесу футболістів. 14-15 років. Вона передбачала використання повторного та поєднаного методів для розвитку спеціальної швидкості, методу кругового тренування у спеціальній силовій підготовці та змінного методу для підвищення спеціальної швидкості, витривалості.

3. Організація та проведення експерименту дозволила виявити достовірне ($P < 0,05$) покращення фізичної підготовленості футболістів 14-15 років експериментальної групи. У контрольній групі був відзначений нижчий рівень спеціальної швидкості, спеціальної силовій підготовки та спеціальної витривалості.

4. Було встановлено, що методика вдосконалення фізичної підготовки в експериментальній групі справила позитивний вплив на стан загальнофізичної підготовки. При цьому динаміка показників у тестах, що оцінювали швидкість, витривалість і силу була статистично достовірною ($P < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібн. для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. Київ : Вид-во НУА, 2010. 32 с.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. Львів, 2014. 23 с.
3. Бойченко А. В. Використання інноваційних методик у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту*: зб. наук. праць IX міжнар. наук.-практ. конф. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 46–49.
4. Бойченко А. В. Використання інформаційних технологій в галузі фізичного виховання. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення*: матеріали V Міжнарод. наук.-практ. конф. факультету фіз. вих. Харків, 2016. С. 110–112.
5. Бойченко А. В. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність студентів. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. Харків, 2011. С. 311–315.
6. Бойченко А. В. Деякі аспекти роботи інструктора зі спорту в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. *Pedagogika. Teoria. Praktyka*. Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. Р. 113–115.
7. Бойченко А. В. Дослідження організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх шкіл. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка, 2016. Вип. 136, Т. 4. С. 20–22.
8. Бойченко А. В. Заняття з футболу школярів середніх класів на основі спеціальних тренажерів. *Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я націй у сучасних умовах*: зб. наук. ст. міжнарод. наук. конф. / за заг. ред. проф. Г. М. Максименко. Луганськ, 2014. С. 67–70.

9. Бойченко А. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору* : матеріали II наук.-практ. конф. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. С. 17–19.

10. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.-метод. посіб. Харків: ХГПА, 2016. 118 с.

11. Бойченко А. В. Педагогічна культура вчителя як основа його професійної компетентності. *Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторній роботі*: матеріали наук.практ. конф. Харків: ХГПА, 2012. С. 48–49.

12. Бойченко А. В. Самостійна робота студентів. Розвиток фізичних якостей: метод. рекомен. Харків: ХГПІ, 2011. 54 с.

13. Бойченко А. В. Технічні засоби навчання як ефективний інструмент патріотичного виховання школярів. *Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі: змістовні домінанти та тенденції* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф Харків, 2016. С 48–50.

14. Бойченко А. В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури*: зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3(45)14. С. 121–124.

15. Бойченко А. В. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання. *Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 4 (74)16. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 133–136.

16. Бойченко А. В. Фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в сім'ї : навчал. посіб. Харків: ХГПА, 2013. 64 с.

17. Бойченко А. В. Формування культури здоров'я майбутнього викладача фізичної культури. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Харків : ХГПА, 2012. С. 116–123.

18. Бойченко А. В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8 – 9 класів в умовах модернізації уроків футболу. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* / гол. редактор Г.П.Шевченко. Вип. 5 (80). Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С.21–29.

19. Бойченко А. В. Формування педагогічних компетентностей майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ. *Компетентісно-орієнтований підхід до освіти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХГПА, 2014. С. 23–24.

20. Бойченко А. В. Формування педагогічної компетентності майбутніх фахівців в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ. *Pedagogika. Teoria. Praktyka*. Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. Р. 54–55.

21. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11–14 років. *ScienceRise*. № 4/1(3). 2014. С. 61–66.

22. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід як основа модернізації сучасної освіти. *Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти*. Чернівці: Черемош. С. 130–135.

23. Васильчук А. Г. Науково-методичні основи програмованого навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу) *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків : ТОВ «ОВС», 2013. № 3. С. 21–26.

24. Ворона В. В. Мотивація школярів 5 – 9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: матеріали VI Всеукр. наук. конф.* / за ред. О. М. Худолія. Харків : «ОВС», 2010. 63 с.

25. Галюза С. С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луганськ, 2013. 20 с.

26. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2016. Вип.12. С. 39–43.

27. Грибан Г. П. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 8–10.

28. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. Вип. 118, Т. 1. С. 88–93.

29. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти від 25.05.98 № 188.

30. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. *Фізичне виховання в школі*. 1999. №3. С. 29–31.

31. Дмор С. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 ; Луганський нац. університ імені Т.Шевченка. Луганськ, 2014. 22 с.

32. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних. Київ : Наук.-метод. комітет Федерації футболу України, 2011. 62 с.

33. Єрмаков С. С. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. Вип. 139(1). С. 66–69.

34. Жамардій В. О. Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 К1 (70) 16. С. 377–380.

35. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп.: 24.00.01. Харків, 2010. 26 с.

36. Кормілець С.В. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцелях : методичний посібник для вчителів військових ліцеїв / за заг. ред. С. В. Кормільця. Суми: 2014.

37. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. Київ: Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.

38. Кузнєцов О. М. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні дівчат старшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі ФКиС*. Вип. 8 : у 4 т. Львів, 2014. Т. 3. С. 184–188.

39. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. *Economic and Social-Focused : Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Issues of Modern World* (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 – 282.

40. Максименко І. Г. Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11–14-річних гравців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія / за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків, 2007. № 8. С. 85–88.

41. Мулик К. В. Рівень загальної витривалості дітей, які займаються різними видами спортивного туризму. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2017. С. 167–171.

42. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9-х класів для загальноосвітніх 07.06.2017 № 804 навчальних закладів затверджена наказом МОН.

43. Осіпцов А. В. Виховний потенціал професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді. *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 329–337.

44. Перепелиця П. Є. Побудова тренувального процесу студентських футбольних команд з урахуванням різного рівня підготовленості гравців : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2019. 19 с.

45. Петренко С. І. Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12–14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Харків, 2019. 24 с.

46. Пятницька Д. В. Розробка та впровадження методики «Табата» для студентів 1–2 курсів ВНЗ у процесі позааудиторних занять. *Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні домінанти та тенденції* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ФОП Петров В. В., 2019. С. 355–358.

47. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; Держ. ВНЗ «Донбас. держ. пед. ун-т». Слов'янськ, 2020. 40 с.

48. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67–71.

49. Рибалко П.Ф. Сутнісні характеристики готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого

середовища закладу загальної середньої освіти. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 2. (20). Ч. 2. С. 105-108. URL: <https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/publ/4-10-631>.

50. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11 – 17 років : автореф. дис. ... канд. пед. н. : 13.00.04. Харків, 2017. 23 с.

51. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02. Київ, 2019. 24 с.

52. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : підручник. Київ : КНТ, 2019. 776 с.

53. Степаненко В. М. Морфофункціональна та психофізіологічна обумовленість ефективності захисних дій юних футболістів 11–15 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Київ, 2007. 23 с.

54. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 2. Київ : Олімпійська л-ра, 2018. С. 75–79.

55. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 301 с.

56. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. В 2-х т. Т.1. / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. 391 с.

57. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. В 2-х т. Т.2. / під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. 368 с.

58. Тимошенко Ю.О. Соціологічне дослідження здоров'я та поведінкових орієнтацій шкільної молоді (на прикладі м. Києва). *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №4. С.92-95.

59. Тищенко В. О. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі. *Практика управління закладом освіти : Щомісячний професійний журнал*. 2009. С. 37–45.

60. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / редкол. : О.С. Куц та ін. ; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М.Коцюбинського, Ін-т фіз. виховання і спорту. Вінниця : ВДПУ. Вип. 6 2006. 559 с.

61. Формування здорового способу життя : навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2018. 232 с.

62. Чайченко Н. Л. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. для вищ. навч. закл. Київ : Київ. нац. торг.-екон. Ун-т, 2010. 192 с.

63. Шамота О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини: Система організації гімназійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи гімназії. *Почат.освіта : перша всеукр. газ. для першого вчителя*. 2018. Верес. (№ 36). С. 8–9.

64. Шапкін І. О. Методичні рекомендації з організації та проведення в закладах освіти фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. *Наша школа* : наук.-метод. журн. 2019. № 4. С. 175–179.

65. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

66. Шкрібтій Ю. М. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 1. С. 27–30.