

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

На правах рукопису

Кафедра теорії і методики
фізичного виховання

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ
10 КЛАСІВ ЗАСОБОМ ФУТБОЛУ**

**Спеціальність 014 Середня освіта
Предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Виконав:

Моїсєєв Данііл Олександрович
група 6М2-ФК
Факультет дошкільної освіти

Науковий керівник:

Хлус Наталія Олександрівна
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Анотація. У магістерській роботі обґрунтовано актуальність проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу. Проведено теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми нашого дослідження, на констатувальному етапі педагогічного експерименту досліджено вихідний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів. Розроблено та перевірено ефективність програми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу. Визначена ефективність запропонованої програми на основі порівняння показників учнів 10 класів контрольної та експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапі педагогічного експерименту. Розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, тренерів, здобувачів вищої освіти щодо розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, засіб, футбол, учні 10 класів, програма, фізична підготовленість, фізичний розвиток.

Abstract. The master's thesis substantiates the relevance of the problem of developing speed-strength abilities of 10th grade students using football. A theoretical analysis of the psychological and pedagogical literature on the problem of our research was conducted, at the ascertaining stage of the pedagogical experiment the initial level of development of speed-strength abilities of 10th grade students was investigated. The effectiveness of the program for developing speed-strength abilities of 10th grade students using football was developed and tested. The effectiveness of the proposed program was determined based on a comparison of the indicators of 10th grade students of the control and experimental groups at the ascertaining and control stages of the pedagogical experiment. Practical recommendations for physical education teachers, coaches, and higher education students on the development of speed-strength abilities of 10th grade students using football were developed.

Keywords: speed-strength abilities, means, football, 10th grade students, program, physical fitness, physical development.

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 КЛАСІВ ЗАСОБОМ ФУТБОЛУ	11
1.1. Характеристика фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.....	11
1.2. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей у учнів старшого шкільного віку	28
1.3. Футбол як засіб розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів старшого шкільного віку	35
<i>Висновки до першого розділу</i>	39
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1. Методи дослідження.....	41
2.2. Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 КЛАСІВ ЗАСОБОМ ФУТБОЛУ	46
3.1. Дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів	46
3.2. Розробка та впровадження програми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу.....	55
3.3. Аналіз результатів дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу після проведення експерименту.....	70
<i>Висновки до третього розділу</i>	76
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	78
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що здоров'я – це не лише відсутність захворювань чи фізичних вад, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [1, 13]. В житті кожна людина прагне бути здоровою, успішною, відчувати безпеку та досягати життєвих цілей. Проте на життєвому шляху існують певні проблеми, пов'язані з погіршенням стану здоров'я, а особливе це стосується учнівської молоді.

В сучасних умовах спостерігається низький рівень рухової активності учнів, що негативно впливає на їх фізичний розвиток та стан здоров'я (М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В.О. Жук) [30, 45, 51]. Особливо це стосується учнів старших класів, для яких характерним є значне навчальне навантаження під час навчання, соціально-економічні й спадкові фактори, так і негативний вплив довкілля, малорухливий спосіб життя та недостатній рівнем фізичної підготовленості. Важливим компонентом фізичного виховання є розвиток швидкісно-силових здібностей, оскільки вони забезпечують не лише високий рівень фізичної підготовленості, але й сприяють підвищенню їхньої працездатності, витривалості та здатності швидко адаптуватися до різних життєвих ситуацій, що дуже важливо в нашому житті [36].

Науковці М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М., Платонов доводять, що розвиток швидкісно-силових якостей у учнів старшому шкільному віці є надзвичайно важливим, оскільки саме вони визначають рівень фізичної підготовленості, працездатності та здатності організму адаптуватися до різних фізичних навантажень [4]. Одним із найбільш ефективних та цікавих засобів для їх удосконалення виступає спортивна гра футбол. Футбол як один із найпопулярніших видів спорту серед учнів поєднує у собі динамічні ігрові дії, вибухові прискорення, силові дії й командну взаємодію, які потребують швидких реакцій, миттєвого прийняття рішень та значних фізичних зусиль (А. Васильчук,

С. Ніколенко, Й. Фалес) [5]. Це робить його ефективним засобом розвитку саме швидкісно-силових якостей учнів старших класів.

Футбол – це вид спорту, який органічно поєднує швидкісні та силові навантаження. Він вимагає від гравців уміння швидко реагувати на зміну ігрової ситуації, виконувати вибухові рухи (спринти, стрибки, ривки з м'ячем) та водночас проявляти силу під час єдиноборств і відбору м'яча. Саме ці компоненти роблять футбол ефективним засобом розвитку швидкісно-силових здібностей учнів (С. В. Овчаренко, О.О. Мітова) [33].

У старшому шкільному віці учні перебувають у віковому періоді, коли активно формується м'язова система, покращуються координаційні здібності та здатність до прояву максимальної швидкості й сили. Тому систематичні заняття футболом сприяють: розвитку вибухової сили; вдосконаленню швидкісних якостей; формуванню силової витривалості; покращенню загальної фізичної підготовленості та координації (Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл) [7]. Особливістю футболу є те, що всі вправи виконуються в ігровій формі, що підвищує мотивацію учнів до занять і робить процес розвитку фізичних якостей цікавим та захоплюючим. Крім того, колективний характер гри формує у школярів командний дух, відповідальність і прагнення до результату.

Розвитком фізичних якостей учнів шкільного віку в своїх наукових працях займалися такі науковці як М. М. Булатова, М. М. Линець, В.М. Платонов (2008); розглядали покращення фізичних якостей засобами спортивних ігор, а саме футболом такі науковці як: А. Васильчук, С. Ніколенко, Й. Фалес (2007); Г. Коломієць (2007) [19]; І.О. Донець (2023) [14]; Т. Жлобо, В. Жлобо (2023) [16].

Розвиток швидкісно-силових здібностей у учнів старшого шкільного віку є особливо актуальним, адже у цьому віці відбувається активне вдосконалення функціональних можливостей організму, формується мотивація до систематичних занять спортом та закладається основа для подальшої фізичної активності у дорослому житті. Таким чином, застосування футболу як засобу

розвитку швидкісно-силових якостей учнів є важливим та своєчасним напрямом у системі фізичного виховання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу.

Об’єкт дослідження – процес розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу..

Предмет дослідження – програма розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу.

Гіпотеза дослідження – розвиток швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів засобом футболу буде успішним за таких умов:

- включення до розробленої програми різних елементів спортивної гри футбол;
- планомірного застосовування естафет та рухливих ігор з елементами футболу;
- добору спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу з досліджуваної проблеми.
2. Визначити вихідний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класу.
3. Розробити програму розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів засобом футболу та експериментально перевірити її ефективність;
4. Розробити методичні рекомендації для вчителів фізичної культури, тренерів, здобувачів освіти щодо використання спортивної гри футбол для покращення швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та навчально-

методичної літератури, соціологічні методи: опитування, анкетування; антропометричні методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); метод контрольних тестів: біг 100 метрів, стрибок в довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині; методи математичної статистики.

Теоретична значимість магістерської роботи полягає у наступному: поглиблення наукових даних про фізичну підготовленість учнів 10 класів та специфіку формування швидкісно-силових здібностей у даному віковому періоді; обґрунтування значення футболу як універсального засобу фізичного виховання, що поєднує розвиток швидкості, сили, координації та витривалості в умовах ігрової діяльності; систематизація теоретичних положень з педагогіки та галузі фізичної культури щодо застосування ігрових видів спорту, зокрема футболу, у навчально-тренувальному процесі учнів 10 класів під час уроків фізичної культури; розробка методичних підходів до ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 10 класів за допомогою включення спеціально підібраних вправ та ігрових ситуацій у програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти; внесення до сучасної теорії фізичного виховання основних положень магістерської роботи щодо узагальнення і систематизування знань про взаємозв'язок між освітнім процесом, ігровою діяльністю та формуванням фізичних здібностей у учнів 10 класів.

Практична значущість магістерської роботи полягає у можливості безпосереднього впровадження її результатів у освітній процес закладів загальної середньої освіти: розробка ефективних методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури щодо організації занять футболом, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів; адаптація експериментальних програм під фізичні можливості та потреби учнів 10 класу, що дозволяє уникати перевантаження та підвищує інтерес до занять фізичною культурою і спортом;

використання ігрових методів навчання під час уроків фізичної культури, що сприяє підвищенню мотивації учнів, формуванню командної взаємодії та розвитку комунікативних навичок; практичне підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, що позитивно впливає на їхню успішність у шкільній програмі з фізичної культури та сприяє зміцненню здоров'я; можливість інтеграції результатів магістерської роботи у позакласну спортивно-масову роботу (футбольні секції, гуртки, спортивні змагання), що розширює сферу впливу фізичної культури і спорту; створення бази для подальших досліджень, оскільки запропонована програма може бути апробована та вдосконалена у практиці роботи закладів загальної середньої освіти, спортивних клубів і закладів позашкільної освіти.

Апробація результатів магістерського дослідження. Основні теоретичні та практичні аспекти магістерського дослідження було представлено з доповіддю під час науково-практичних конференцій різного рівня:

– *міжнародного рівня:*

1. III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 26 листопада 2024 року).

2. XII Міжнародній науково-практичній онлайн конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості» на базі Донбаського державного педагогічного університету (м. Дніпро, 20-21 березня 2025 р.).

3. VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» на базі ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Лубни, 17 квітня 2025 року).

– *всеукраїнського рівня:*

1. Науково-практичній конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу», на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького (м. Львів, 19 червня 2025 року).

2. XVI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Олександра Довженка (м. Вінниця, 5-6 червня 2025 року).

– опубліковано тези:

1. Моїсєєв Данило, Хлус Наталія. Значення спортивних ігор у системі фізичного виховання школярів. Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 2024, С. 165-168.

2. Моїсєєв Данило, Хлус Наталія. Особливості швидко-силових якостей у учнів старшого шкільного віку і фактори, що їх визначають. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за заг. ред. О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 202-206.

Основні розділи магістерської роботи було апробовано на засіданнях кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Публікації. Основні аспекти магістерської роботи представлено в 2 наукових статтях міжнародного рівня.

Обсяг і структура магістерської роботи. Зміст магістерської роботи

складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, практичних рекомендацій, 2 додатків і списку використаних літературних джерел, який складається з 57 літературних джерел. Основний текст магістерської роботи розміщено на 81 сторінках, має 11 рисунків, 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 КЛАСІВ ЗАСОБОМ ФУТБОЛУ

1.1. Характеристика фізичних якостей у учнів старшого шкільного віку

Оволодіння руховими діями пов'язане не лише з формуванням певних навичок, але й із розвитком таких якісних характеристик, які забезпечують виконання фізичних вправ із необхідною силою, швидкістю, ефективністю, спритністю та рухливістю у суглобах. Розуміння закономірностей цього процесу дозволяє вчителю визначати оптимальне співвідношення між технікою виконання вправ і досягненням результату, встановлювати вікові межі для найбільш продуктивного розвитку рухових якостей, а також знаходити правильний баланс у їх комплексному формуванні [42].

Під моторними (фізичними) якостями розуміють специфічні властивості рухової діяльності: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість В. Г. Ареф'єв [1]. У науковій роботі автори обґрунтовано використовують обидва поняття – «рухові якості» та «фізичні якості», адже вони акцентують увагу на різних аспектах цих характеристик (Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М.) Якщо розглядати їх у контексті зв'язку з регуляторними процесами центральної нервової системи, доцільно вживати термін «рухові якості». При аналізі біомеханічних параметрів руху – «фізичні якості». А з позиції фізіологічного й психологічного регулювання, що враховує прояви вольових зусиль людини, використовується поняття «психомоторні якості» [4].

Рухові якості традиційно поділяють на відносно самостійні групи: швидкісні, силові, витривалість, спритність тощо. Водночас між окремими якостями простежуються подібні психофізіологічні механізми, що ставить під сумнів абсолютну самостійність таких характеристик, особливо це стосується

спритності. Пошук спільних компонентів і механізмів їх прояву зумовлює подальшу диференціацію та уточнення складу рухових якостей. Деякі з них, які раніше вважалися простими, нині поділяють на кілька більш елементарних і відносно незалежних одна від одної характеристик (Л. В. Волков) [11]. На сучасному етапі неможливо створити універсальну класифікацію чи однозначно описати механізми прояву всіх рухових якостей.

Разом з тим, кожна якість, незалежно від її складності, включає певні компоненти: одні пов'язані зі структурою рухового апарату та морфологією тіла, інші – з особливостями функціонування регуляторних систем (Л. П. Сергієнко) [41]. Наприклад, спритність (у тому числі точність рухів) переважно залежить від діяльності центральної нервової системи, тоді як сила і швидкість більшою мірою зумовлені морфологічними параметрами (зростом, масою тіла), а також біохімічними та гістологічними змінами у м'язах і в організмі в цілому.

У структурі рухових якостей розрізняють загальні та спеціальні компоненти. Загальні властиві кільком видам рухових якостей (наприклад, вольові характеристики – наполегливість чи витримка, що проявляються у різних формах витривалості). Спеціальні ж визначають специфіку конкретної якості. Завдяки наявності загальних компонентів можливе перенесення тренуваності з однієї якості на іншу [42]. Водночас варто враховувати, що розвиток окремих компонентів може спричиняти гальмування інших, а отже, вдосконалення певної якості здатне знижувати рівень прояву іншої.

Також прийнято розрізняти прості та складні рухові якості. До складних належать, зокрема, спритність і влучність. Деякі з них обов'язково включають психічні характеристики (наприклад, у структурі влучності важливим є розвиток окоміру). Як прості, так і складні рухові якості мають властивість специфічності: наприклад, спритність у баскетболіста не є тотожною спритності гімнаста.

У процесі фізичного виховання фізичні якості зазнають поступового розвитку. У літературі іноді використовують термін «виховання фізичних

якостей», проте поняття «виховання» у педагогіці стосується формування особистісних рис, не закладених від народження (Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова) [45]. Натомість основи фізичних якостей на елементарному рівні спостерігаються вже у новонароджених – вони виявляються через безумовні рефлекси. Саме тому більш коректним вважається термін «розвиток», який у широкому розумінні означає зміни в організмі, а у вузькому – удосконалення вже наявних здібностей.

Розвиток фізичних якостей відбувається поетапно. Спочатку вдосконалення однієї з них сприяє покращенню інших, навіть якщо вони не є безпосереднім об'єктом тренування. У подальшому ж розвиток однієї фізичної якості може стримувати інші. Відомим прикладом такого антагонізму є протилежний вплив анаеробних і аеробних процесів: розвиток одних знижує ефективність інших і навпаки (Т. Є. Хритова) [48].

Віковий розвиток фізичних якостей має гетерохронний характер, тобто різні здібності досягають максимального природного рівня у різні вікові періоди (наприклад, швидкісні – у 13–15 років, силові – у 25–30 років тощо). Найбільш виразно різноспрямовані зміни рухових якостей проявляються у період статевого дозрівання. У цей час спостерігається інтенсивний розвиток швидкісно-силових здібностей, тоді як координація рухів та здатність точно дозувати параметри рухової діяльності можуть призупинятися у розвитку або навіть частково знижуватися. Це явище зумовлене перебудовою нейродинаміки: посиленням процесів збудження та підвищенням рухливості нервових механізмів, що стимулює розвиток швидкісно-силових якостей, але водночас обмежує координаційні можливості (І. Р. Боднар, О. В. Римар, А. В. Соловей, Г. Г. Маланчук, П. П. Дацків [2]). Вікові етапи, що супроводжуються значними змінами у розвитку організму, отримали назву критичних або сензитивних (чутливих) періодів. У ці проміжки часу спеціалізовані тренування є найбільш ефективними для розвитку окремих рухових якостей.

Сила та методика її розвитку

Під *силою людини* розуміють її здатність долати зовнішній опір або протидіяти діям зовнішніх сил. У першому випадку це проявляється у намаганні надати прискорення нерухомому об'єкту (наприклад, спортивному снаряду під час метання чи власному тілу у стрибках і гімнастичних вправах). У другому випадку сила проявляється у збереженні тіла або його частин у статичному положенні всупереч діям зовнішніх сил, що порушують рівновагу С. М. Дятленко [15]. Такими силами можуть бути як удари суперника в єдиноборствах, так і власна вага тіла чи його частин (наприклад, утримання пози «кут» у висі).

Психофізіологічні механізми сили пов'язані з регуляцією м'язового напруження та особливостями роботи м'язів у різних режимах. Напруження залежить як від рівня вольового зусилля людини, так і від функціонування центральних і периферичних відділів рухової системи [7]. Визначальними є сигнали, що надходять від нервових центрів до м'язів, а також їхній функціональний стан (Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл). Загалом м'язова напруга визначається:

- частотою нервових імпульсів, що надходять до м'яза (чим вища частота, тим більша сила напруження);

- кількістю активованих рухових одиниць;

- рівнем збудливості м'яза та наявністю в ньому енергетичних ресурсів.

М'язова напруга може виникати у трьох різних режимах:

- *ізометричному* – коли довжина м'яза не змінюється. Цей режим типовий для статичного утримання певної пози.

- *міометричному (або ізотонічному)* – при скороченні м'яза без зміни рівня напруги. Такий режим характерний для фази активного скорочення у циклічних або швидкісних (балістичних) рухах.

– *пліометричному* – коли м'яз подовжується під час розтягування. Цей режим притаманний рухам, що включають попереднє розтягування м'язів, наприклад, при замахах, присіданнях перед стрибком, метанням чи поштовхом.

Силові здібності класифікуються залежно від того, як поєднуються ці режими м'язової роботи (В. М. Костюкевич) [20]. Виділяють:

– *власне силові здібності*, що проявляються у статичних положеннях або повільних рухах;

– *швидкісно-силові здібності* (так звана динамічна чи вибухова сила) – здатність розвивати велику силу за короткий проміжок часу. У прикладних рухах, як-от стрибки, ця здатність виявляється через стрибучість.

Основним чинником, що визначає прояв сили у людини, є м'язова напруга, хоча маса тіла також має певне значення (Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня [23]). У зв'язку з цим виділяють *абсолютну* та *відносну* силу.

Абсолютна сила – це максимальне зусилля, яке людина може проявити в певному русі, незалежно від її маси тіла. Вона вимірюється, зокрема, за допомогою динамометра або визначення максимальної ваги, яку можна підняти.

Відносна сила – це співвідношення абсолютної сили до маси тіла, тобто сила, що припадає на 1 кг ваги людини.

У людей з однаковим рівнем фізичної підготовки, але різною масою тіла, абсолютна сила зазвичай зростає із вагою, тоді як відносна – зменшується. Це пояснюється тим, що при збільшенні розмірів тіла вага зростає швидше, ніж м'язова сила.

У деяких видах спорту, таких як метання, результат значною мірою залежить від високої абсолютної сили В. М. Костюкевич [21]. Натомість у дисциплінах, де маса тіла обмежується ваговими категоріями або потрібно багаторазово переміщати власне тіло в просторі (наприклад, у гімнастиці), ключову роль відіграє відносна сила.

Рівень прояву сили також прямо залежить від біомеханічних умов руху, зокрема: довжини важелів (кінцівок), фізіологічного поперечного перерізу м'язів та інших анатомічних і механічних чинників І. О. Кузьменко [25]. Для розвитку сили використовують вправи з підвищеним опором, які поділяються на дві основні групи:

– *Вправи із зовнішнім опором* – виконуються з використанням додаткових засобів, таких як гирі, штанга, пружні еспандери, гумові стрічки, опір партнера або середовища (наприклад, біг по піску чи снігу).

– *Вправи з подоланням ваги власного тіла* – зокрема, класичні силові вправи на зразок віджимань, підтягувань тощо.

Кожна силова вправа має як свої плюси, так і мінуси. *Вправи з обтяженням* зручні тим, що дозволяють цілеспрямовано впливати як на великі, так і на малі м'язові групи, а також легко піддаються дозуванню навантаження. Проте до їхніх недоліків належать:

– можливе порушення природної швидкісно-силової координації рухів (особливо при значних навантаженнях);

– домінування статичної напруги у вихідних положеннях;

– складність організації занять (необхідність у спеціальному обладнанні, інвентарі та приміщенні);

– шум, який виникає при роботі з металевими снарядами.

Вправи з самоопором мають перевагу у тому, що дозволяють створити високе навантаження за короткий час і не потребують жодного додаткового обладнання. Однак їхні недоліки включають:

– зниження еластичності м'язів при надмірному або неправильному виконанні;

– високе нервово напруження, що обмежує їх застосування – вони рекомендовані лише фізично підготовленим і здоровим людям за умови уважного самоконтролю.

Ефективність розвитку м'язової сили значною мірою залежить від правильно обраних методів тренування (Т. Ю. Круцевич) [24].

Метод максимальних зусиль, який передбачає підйом майже граничних або граничних ваг (90–95% від максимально можливої), забезпечує найвищий рівень активації нервово-м'язової системи та значне зростання сили. Проте такий підхід супроводжується високим психоемоційним напруженням, що особливо небажано при роботі з учнями. Обмежена кількість повторень не стимулює достатньо обмінних і пластичних процесів, тому м'язова маса при цьому зростає повільно. Крім того, через екстремальне навантаження порушується техніка виконання вправ: надмірне збудження нервових центрів активує зайві м'язові групи, що ускладнює координацію рухів. Важливо також враховувати, що навіть досвідчені спортсмени з нестійкою нервовою системою можуть мати нижчі показники приросту сили при використанні цього методу в порівнянні з більш помірними підходами М. М. Линець [27].

Натомість *метод ненасичених зусиль* із граничною кількістю повторень дозволяє виконувати значно більший обсяг роботи. Це стимулює обмінні процеси, що сприяє розвитку м'язової маси. Завдяки помірним навантаженням легше контролювати техніку рухів, що особливо важливо для новачків. На початкових етапах тренувань середні навантаження забезпечують максимальний ефект надвідновлення, що позитивно впливає на зростання фізичних якостей. До того ж, такий підхід знижує ризик травм, що робить його оптимальним для тренування сили у дітей. Із покращенням загального рівня фізичної підготовки можна поступово вводити роботу з більш високими навантаженнями, включаючи граничні та майже граничні ваги.

Метод ненасичених обтяжень також має певні недоліки. З енергетичної точки зору, він є неефективним: щоб досягти бажаного тренувального ефекту, необхідно виконувати велику кількість механічної роботи. Найбільш значущими для розвитку сили є лише фінальні повторення, коли внаслідок втоми м'язів

залучається більша кількість рухових одиниць, і навіть помірно навантаження сприймається як навколограничне. Проте ці зусилля вже виконуються в умовах зниженого функціонального стану кори головного мозку, що знижує їхню ефективність. Додатково, велика кількість повторень може викликати у тих, хто займається, втому, втрату інтересу, апатію або навіть відразу до фізичних вправ, що негативно впливає на загальний результат (М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р. Хіменес) [28].

Вікові особливості учнів накладають обмеження на застосування силових вправ під час уроків фізичної культури. У молодшому та середньому шкільному віці не варто інтенсивно розвивати власне силові якості. Доцільніше використовувати вправи швидко-силового характеру з мінімальним залученням статичних навантажень. Водночас повністю виключати статичні вправи не слід, адже, наприклад, утримання певних положень сприяє формуванню правильної постави (Линець М. М.) [29]. Зі збільшенням віку учнів обсяг таких фізичних вправ може розширюватися. При цьому важливо слідкувати за диханням: тривала його затримка або напруження (так зване натужування) може негативно впливати, особливо на дівчат, і навіть призводити до непритомності.

Головною метою силової підготовки в закладах загальної середньої освіти є зміцнення великих м'язових груп спини й живота, які відіграють ключову роль у формуванні правильної постави (М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. О. Жук [30]. Крім того, слід розвивати ті групи м'язів, які зазвичай залишаються малотренованими в повсякденному житті – це, зокрема, косі м'язи тулуба, м'язи-абдуктори кінцівок, а також м'язи задньої поверхні стегна тощо.

Засоби силового розвитку змінюються відповідно до віку:

– для дітей 7–9 років підходять загальнорозвивальні вправи з предметами, лазіння по похилій лавці або гімнастичній стінці, різні стрибки та метання.

– у віці 10–11 років додаються вправи з більшими обтяженнями, такими як набивні м'ячі, гімнастичні палиці тощо. Також використовуються лазіння по канату (в три прийоми), метання легких предметів на дальність тощо.

– у 14–15 років застосовуються вправи з легкими гантелями, набивними м'ячами, ігри для розвитку сили (наприклад, перетягування каната), підтягування, стійки та інші подібні вправи.

При цьому масу зовнішніх обтяжень для учнів 15-16 років слід обмежувати – вона не повинна перевищувати приблизно 60–70 % від їх максимальної сили. Крім того, слід уникати фізичних вправ, які можуть створити надмірне навантаження на організм, особливо якщо вони пов'язані з високим рівнем напруження або затримкою дихання О. В. Онопрієнко [35].

Починаючи з 13–14 років, силова підготовка дівчат відрізняється від підходу, який застосовується до хлопців. Під час тренування у дівчат переважають вправи з використанням маси власного тіла, зосереджені переважно на локальних м'язових групах. Зовнішні обтяження застосовуються обмежено – в основному це гімнастичні предмети або інші легкі снаряди.

Швидкість та методика її розвитку

Швидкісні властивості рухів і дій об'єднуються загальним поняттям «швидкість», яка в загальному сенсі відображає здатність людини виконувати рух або дію за мінімально можливий час в конкретних умовах. Однак швидкісні показники не є однорідними: деякі з них тісно взаємопов'язані, а інші – мають слабкий або відсутній зв'язок між собою (С. А. Пашкевич, Я. В. Матвієнко) [36].

До основних швидкісних характеристик рухової діяльності належать:

- швидкість виконання одиничного руху (при незначному зовнішньому опорі);
- частота рухів;
- швидкість моторної реакції (реакція на зовнішні сигнали).

Дослідження показали, що час реакції не корелює з швидкістю одиночного руху або максимальною частотою рухів (Л. П. Сергієнко [43], О. М. Худолій [49]). Наприклад, людина може мати добру реакцію на сигнал, але при цьому виконувати рухи повільно, і навпаки. Це пояснюється тим, що кожен із зазначених показників обумовлений різними психофізіологічними механізмами.

Ця незалежність швидкісних характеристик особливо помітна у спринті. Спортсмен може мати відмінний старт завдяки швидкій реакції, але не здатен утримувати високу швидкість протягом усієї дистанції. Загалом швидкість бігу залежить не лише від реакції чи частоти рухів, а й від довжини кроку, що, у свою чергу, пов'язана з анатомічними особливостями (наприклад, довжиною ніг) та силою відштовхування. Ці чинники не входять до переліку швидкісних характеристик у вузькому сенсі. Тому час реакції не є показником спринтерських здібностей учнів й не може слугувати точним критерієм для оцінки швидкості бігу на короткі дистанції (О. М. Худолій, О. В. Іващенко) [50].

Відсутність тісного зв'язку між різними характеристиками швидкісних рухів призводить до того, що розвиток швидкості в одній вправі зазвичай не переноситься на інші рухи. Такий ефект можливий лише за умови подібності рухів за координаційною структурою, і то переважно у початківців. У добре підготовлених спортсменів перенесення швидкісних якостей виражене значно слабше (Н. О. Хлус) [51]. Саме тому доцільніше говорити не про загальний розвиток швидкості, а про формування конкретних швидкісних характеристик у певних рухах.

Швидкість одиночного руху як окремий показник розглядається лише при детальному біомеханічному аналізі рухової дії – наприклад, щоб оцінити швидкість відштовхування або руху стегна під час бігу. У практиці ж рухи найчастіше є частиною циклічних або ациклічних дій, тому розвиток саме одиночних рухів як окремої якості має умовний характер.

Вправи на швидкість, які враховують специфіку змагальної діяльності, впливають не лише на окремі рухи, а й на частоту рухів у циклічних діях або швидкість реакції в ациклічних вправах. У деяких видах спорту, зокрема в метаннях, швидкість поєднується з м'язовою силою, утворюючи складну якість – різкість рухів. У таких випадках для підвищення швидкості ефективно використовуються і силові вправи, особливо коли рухи виконуються з великим зовнішнім опором, що характерно для більшості металевих дисциплін (Б. М. Шиян) [56]. Крім того, розвиток сили позитивно впливає на швидкість м'язових скорочень, оскільки збільшити швидкість виключно за рахунок швидкісних вправ досить складно, тоді як підвищення силових можливостей дається легше. Однак, щоб сила сприяла зростанню швидкості, тренування має здійснюватися в режимі швидких рухів. Для цього застосовується *метод динамічних зусиль*, за якого м'язи працюють з максимальною напругою, переміщуючи легке або помірне навантаження з максимальною швидкістю при повній амплітуді руху.

Частота рухів є ключовим показником у виконанні циклічних дій. Загалом, максимальна частота рухів у верхніх кінцівках вища, ніж у нижніх, а дистальні сегменти (наприклад, кисті чи стопи) рухаються швидше, ніж проксимальні (наприклад, плечі або стегна) (Б. М. Шиян) [55].

Оцінювання частоти рухів зазвичай проводиться на коротких часових відрізках. Наприклад, у бігу на 100 м. у спринтерів визначають середню частоту кроків за одну секунду. Для визначення максимальної частоти рухів кінцівок (зазвичай – кистей) вимірювання проводять протягом 5–10 с. Іноді ці дані перераховують на одну хвилину, однак такий підхід не відображає реальних можливостей організму, оскільки людина не здатна підтримувати максимальний темп протягом такого тривалого часу.

Розвивати частоту та швидкість циклічних рухів можна за допомогою вправ, що виконуються з максимальною швидкістю. Проте на початковому етапі

спортивної підготовки не варто зосереджуватись лише на вузькоспеціалізованих вправах, оскільки їхній ефект обмежений – наприклад, у бігу на короткі дистанції вони можуть дати приріст лише на 1–1,5 с.

На ранніх етапах тренування основна увага повинна приділятися загальній фізичній підготовці, і лише після створення відповідної бази доцільно переходити до спеціалізованих засобів розвитку швидкості. Якщо цього принципу не дотримуватися, у людини швидко формується так званий швидкісний бар'єр – стабілізація результату, подолати яку в подальшому буде надзвичайно складно (О. М. Худолій, О. В. Іващенко) [50].

Для розвитку частоти та швидкості рухів використовуються такі методи, як *повторний, повторно-прогресуючий та змінний*. Під час застосування цих методів важливо правильно підбирати довжину дистанції: вона має бути такою, щоб спортсмен міг зберігати максимальну швидкість до самого фінішу навіть при кількох повторях. Оскільки інтенсивна робота проходить переважно в анаеробному режимі, відпочинок між спробами повинен бути достатнім для відновлення та компенсації кисневого боргу. Відновлення може включати повільний біг або ходьбу.

Проте тривалі паузи для відпочинку (наприклад, після спринту на 100 м. потрібно до 8 хв.) зменшують щільність заняття, що не завжди ефективно в умовах уроку. Тому для розвитку швидкісних якостей у учнів старшого шкільного віку доцільніше використовувати ігрові та змагальні методи, які викликають високий емоційний підйом, створюючи сприятливі умови для прояву швидкості [45]. Варто також пам'ятати, що якщо фізична вправа виконується із зниженим темпом, то розвивається не стільки швидкість, скільки швидкісна витривалість, тобто здатність зберігати темп, а не досягати його максимуму.

Вікові особливості помітно впливають на здатність до розвитку швидкості. Найсприятливіший період для цього – 11–12 років у дівчаток і 12–13 років у хлопчиків, коли організм найбільш чутливий до швидкісних навантажень.

При розвитку швидкості рухів у дітей варто надавати перевагу природним формам активності та нестандартним способам виконання рухів. Просте багаторазове повторення одних і тих самих вправ із максимальною швидкістю вже в дитячому віці може спричинити формування швидкісного бар'єру – стабілізацію результатів, яку важко подолати. Натомість у молодшому віці значно ефективнішими є рухливі ігри, а в середньому та старшому шкільному віці – спортивні ігри, які забезпечують природне й емоційно забарвлене середовище для розвитку швидкості [12].

Для учнів старшого шкільного віку комплекси вправ стають більш різноманітними і включають:

- швидкісні вправи;
- швидкісно-силові елементи;
- вправи на розвиток швидкісної витривалості;
- подовжені бігові відрізки (до 80–100 м);
- спортивні ігри та естафети, що залишаються ефективним засобом розвитку рухових якостей [18].

Під час розвитку швидкості у учнів важливо поєднувати швидкісні вправи з елементами розслаблення м'язів. Дітей необхідно навчати вмінню свідомо розслабляти м'язи, зокрема під час виконання фізичних вправ. Наприклад, під час бігу після фази відштовхування слід свідомо знімати напруження з м'язів гомілки, щоб уникнути надлишкової напруги.

Швидкість рухової реакції – це здатність людини швидко відповісти рухом на певний зовнішній сигнал (зоровий, звуковий, тактильний) і належить до сенсомоторних реакцій [31].

Існує два основних типи рухових реакцій:

1. проста реакція – це відповідь одним конкретним рухом на очікуваний сигнал. Наприклад, старт у бігу після пострілу стартера.
2. складні реакції, які поділяються на:

– реакції вибору – коли потрібно вибрати відповідь із кількох можливих варіантів залежно від сигналу (наприклад, діяти на зелений сигнал, але ігнорувати червоний);

– реакції на рухливий об'єкт – характерні для спортивних ігор і єдиноборств (наприклад, гравець вибігає на передачу м'яча).

Час реакції у складних випадках значно довший, ніж при простій реакції. Це пояснюється так званою «центральною затримкою» – часом, який витрачається на розпізнавання сигналу та прийняття рішення.

Прості реакції мають властивість переноситися: якщо людина швидко реагує на сигнал в одній ситуації, то вона зазвичай буде так само швидко реагувати і в інших подібних ситуаціях. Натомість складні реакції характеризуються більшою специфічністю – швидка реакція на два сигнали не гарантує такої ж швидкості при появі трьох або більше сигналів. Швидкість рухової реакції вимірюють у секундах або мілісекундах [37].

Зазвичай спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції не використовують, адже проста реакція добре покращується під час виконання різних швидкісних вправ. Проте зворотного ефекту немає: розвиваючи швидкість реакції, неможливо суттєво збільшити швидкість самих рухів. Особливо ефективними для розвитку швидкості реакції є різноманітні рухливі та спортивні ігри, серед яких особливе місце займає футбол.

Головним методом розвитку реакції є багаторазове повторне швидке реагування на з'являючий сигнал. Гарні результати дає також аналітичний підхід, який передбачає окреме вдосконалення швидкості реакції в спрощених умовах та швидкості подальших рухів. Крім того, застосовується сенсомоторний метод, що полягає у тренуванні здатності точніше розрізняти часові інтервали, що сприяє підвищенню швидкості відповіді на сигнали [49].

На уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти час реакції розвивають за допомогою різноманітних вправ, які вимагають швидкої

реакції на заздалегідь визначені сигнали (наприклад, вільний біг із зупинками або зміною напрямку за сигналом вчителя). Ефективним засобом для покращення швидкості реагування є спортивні ігри, а саме футбол [52].

Витривалість та методика її розвитку

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності. Її розвиток багато в чому пов'язаний із вдосконаленням біохімічних процесів, що забезпечують триваліше виконання роботи, а також із підвищенням стійкості нервової системи до сильного збудження.

Тривалість роботи до зниження інтенсивності умовно поділяють на дві фази. Перша фаза – це виконання роботи до появи відчуття втоми, яке у людини зазвичай сигналізує про настання втоми. Друга фаза – це продовження роботи за рахунок додаткових вольових зусиль, які дозволяють підтримувати задану чи вибрану інтенсивність. Співвідношення тривалості цих фаз варіюється: у людей із міцною нервовою системою друга фаза довша, у тих, у кого нервова система слабша, – переважає перша фаза. Проте загальний рівень витривалості у цих людей може бути однаковою [53].

Вольове навантаження, яке допомагає підтримувати інтенсивність роботи, є спільним елементом для всіх типів витривалості, але вона має свої межі. Тому, крім розвитку волі, потрібно навчати тих, хто займається, адаптуватися до несприятливих факторів, що виникають наприкінці навантаження і викликають втому.

Інтенсивність роботи та характер фізичних вправ, які виконуються, визначають різні види витривалості: швидкісну, силову, витривалість до статичних навантажень тощо. Витривалість завжди проявляється конкретно, оскільки залежить від особливостей конкретної діяльності. Водночас у діяльностях із подібною інтенсивністю спостерігається ефект перенесення витривалості, що пояснюється загальними фізіологічними та біохімічними

процесами. Іноді витривалість під час помірних за інтенсивністю циклічних вправ називають загальною витривалістю, але це не зовсім коректно: можна мати високий рівень витривалості в бігу, але водночас бути менш витривалим у статичних вправах [3].

Витривалість визначається за тривалістю виконання роботи без зниження її інтенсивності. Оскільки рівень інтенсивності може варіюватися, існують залежності між інтенсивністю навантаження та тривалістю його виконання. Загалом, крива цієї залежності демонструє, що чим вищою є інтенсивність діяльності, тим менша витривалість людини.

Оскільки причини втоми різняться залежно від інтенсивності роботи, методи розвитку конкретних видів витривалості також повинні бути різними. Наприклад, при максимальних і субмаксимальних навантаженнях головною причиною втоми є зниження анаеробних можливостей організму. Водночас при роботі з великою та помірною інтенсивністю основну роль у забезпеченні енергією відіграють аеробні процеси. Варто враховувати, що інтенсивність роботи індивідуальна і залежить від рівня фізичної підготовки. Наприклад, 75-85 % максимальної інтенсивності у початківців і досвідчених людей означають різні навантаження. Так, розвиток аеробних можливостей у початківців відбувається при бігу 1 км за 5-7 хв., тоді як у професійних спортсменів – за 3,5-4,5 хв. Учні до 15-16 років можуть долати втому лише короткий період через низьку стійкість нервової системи до сильних подразників. Згодом фаза компенсованої втоми подовжується завдяки зростанню здатності до вольових зусиль [2].

На уроках фізичної культури застосовують вправи з точним дозуванням навантаження: для дітей 12-13 років – темповий біг на 200-400 м з перервами на ходьбу; повільний біг до 2 хвилин для хлопців і до 1,5 хвилин для дівчат; лижні прогулянки на 3-3,5 км для хлопців і 2-3 км для дівчат; для 14-15 років – темповий біг на 400-500 м для хлопців і 200-300 м для дівчат; лижні перегони на швидкість

до 20-30 км; для 16-17 років – кросовий біг, лижні перегони на 3-4 км, змінний і повторний біг [4].

Спритність та методика її розвитку

Під спритністю розуміють комплекс координаційних здібностей. До них належать, зокрема, швидкість засвоєння нових рухів та здатність швидко адаптувати рухову діяльність відповідно до раптово змінених умов. Звичайно, цими двома навичками спритність не обмежується, проте загальний характер спритності поки що недостатньо вивчений [25].

Психофізіологічні основи спритності різноманітні. Наприклад, швидкість формування навички може залежати від рухової пам'яті, яка у свою чергу пов'язана з інертністю нервових процесів. Натомість швидкість корекції або перебудови рухів визначається рухливістю нервових процесів. Через це методи розвитку різних видів спритності мають відрізнятися.

Вибір критеріїв для оцінки спритності викликає значні труднощі. Першим показником спритності вважають координаційну складність рухових дій. Проте сама по собі складність руху не завжди свідчить про спритність – важливим є те, наскільки швидко учень засвоює складну вправу. Другим критерієм часто виступає точність рухів за просторовими, силовими та часовими характеристиками. Однак узагальнювати поняття точності рухів некоректно, оскільки існують різні її види: точність відтворення, диференціювання та вимірювання параметрів рухів, які зазвичай не пов'язані між собою і розглядаються як відносно незалежні здібності [27]. Окрім того, виділяють точність реакції на рухомі об'єкти, влучність та інші комплексні фізичні якості, що залучають не лише пропріорецептори, але й зорову систему.

Розвиток спритності відбувається через безперервне навчання та засвоєння нових рухових навичок. Для цього важливо постійно опановувати нові вправи, які містять елементи новизни. Інший спосіб підвищення спритності – це ускладнення координаційних завдань, що включає зростання вимог до точності

рухів, їхньої взаємодії та відповідності швидко змінним умовам. Також важливим є подолання надмірної м'язової напруги, оскільки багато аспектів спритності залежать від здатності своєчасно розслабляти м'язи. Люди з різними психофізіологічними особливостями мають різну здатність до розслаблення, і серед них навіть виділяють тих, кому це дається важко, навіть після тривалих тренувань, через постійну скутість під час виконання рухів [29, 32].

Іншим напрямом розвитку координації у людини є покращення здатності утримувати рівновагу тіла. Це можна досягти двома способами: по-перше, виконанням вправ, які ускладнюють збереження рівноваги, наприклад, ходьба по вузькій опорі; по-друге, вправами з прямолінійними та кутовими прискореннями, такими як перекиди в різних напрямках [36].

Отже, у середньому та старшому шкільному віці легко розвивається вміння підтримувати рівновагу, а також значно покращується точність рухів – здатність диференціювати і відтворювати просторові, силові та часові параметри рухів.

1.2. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей у учнів старшого шкільного віку

Згідно з численними науковими дослідженнями: В. Г. Ареф'єв [1], І. Боднар, У. Шевців [3], В. М. Костюкевич [10] заняття фізичною культурою та спортом, а також спеціальні педагогічні впливи суттєво впливають на рівень розвитку фізичних здібностей учнів у різні вікові періоди.

Для розвитку силових якостей рекомендується використовувати різні методи, серед яких:

- повторне піднімання ваги до вираженої втоми;
- піднімання максимально можливої ваги;
- піднімання помірної ваги з максимальною швидкістю.

Таким чином, у практиці застосовують методи повторних, максимальних і динамічних зусиль, які мають свої особливості при роботі з учнями закладу загальної середньої освіти [39].

Найбільш сприятливі умови для розвитку силових і швидко-силових здібностей створюються у старшому шкільному віці. На уроках фізичної культури та спортивних тренуваннях використовують динамічні силові вправи з невеликим навантаженням, такі як лазіння по канату, перенесення вантажів, штовхання ядра [4].

У віці 15-16 років активно розвивається силова витривалість, збільшується обсяг вправ із обтяженнями, включаються швидкісні вправи на лазіння по канату, а також елементи боротьби. У дівчат силові вправи обмежуються через зниження відносної м'язової сили. Підбір засобів для розвитку сили має забезпечувати гармонійний розвиток мускулатури та адекватний віковий приріст м'язової маси. Практичний досвід свідчить, що у учнів старшого шкільного віку силові якості ефективно розвиваються за допомогою вправ зі штангою [2]. Зокрема, М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов [4] ґрунтуючись на власних дослідженнях і експериментах, роблять висновки, що правильне використання силових вправ покращує загальну фізичну підготовку та сприяє розвитку інших фізичних якостей.

Досвід провідних вітчизняних науковців свідчить, що розвиток силових здібностей, зокрема м'язової сили, слід розпочинати з підліткового віку, застосовуючи методи повторних та динамічних зусиль [46]. Для цього використовують вправи з підвищеним опором – долання ваги різних предметів (гантелі, штанги, мішки з піском тощо), протидію партнера або опір зовнішніх факторів, а також вправи з навантаженням, що відповідає власній вазі тіла, і тренажери.

Вправи з невеликими та середніми навантаженнями виконуються у вигляді повторних серій. Не рекомендується виконувати вправи, які вимагають великого

силового навантаження, особливо з затримкою дихання; важливо узгоджувати вправи з ритмом дихання. Засоби для розвитку сили повинні спрямовуватись на формування основних груп м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового пояса тощо. Найкращих результатів досягають при організації занять, що забезпечують комплексний розвиток усіх м'язових груп [11, 12].

Швидкість як фізична якість найкраще розвивається у середньому шкільному віці. Тому в цей період доцільно спрямовувати фізичне виховання на підвищення частоти рухів для розвитку швидкісних здібностей. У віці 14-15 років варто зосереджуватися на розвитку швидкісно-силових навичок. Тривалість виконання швидкісних вправ для учнів старшого шкільного віку повинна становити від 4 до 6 секунд. Вчитель повинен прагнути, щоб навіть при невеликих обсягах тренувань з часом покращувалися швидкісні показники та збільшувалася кількість рухів за одиницю часу. Вправи, що використовуються для розвитку цієї якості, не повинні бути одноманітними. Вони мають залучати різні групи м'язів, покращувати регуляцію діяльності центральної нервової системи та підвищувати координаційні здібності учнів.

Особливу увагу привертають дослідження, спрямовані на визначення оптимальних інтервалів відпочинку між швидкісними вправами [18]. У роботі з учнями старшого шкільного віку для розвитку швидкісних якостей при повторному виконанні вправ рекомендується використовувати відносно короткі перерви тривалістю близько 2 хвилин. Це дозволяє проводити більш інтенсивні тренування. Проте інтервали відпочинку та періоди навантаження не повинні бути фіксованими, їх слід змінювати, щоб запобігти звиканню організму до одноманітних вправ і зупинці прогресу в розвитку швидкості та швидкісної витривалості.

Велику роль відіграють також дослідження О. М. Худолій [49], Б. М. Шиян [55, 56], які дають методичні рекомендації щодо організації уроків фізичної культури. Зокрема, перед виконанням швидкісних вправ рекомендується

проводити розминку тривалістю не менше 15–20 хв. Науковці особливо підкреслюють важливість підготовки опорно-рухового апарату до виконання швидких рухів.

Вправи, спрямовані насамперед на розвиток швидкості, рекомендується виконувати на початку основної частини уроку, після чого варто переходити до вправ для розвитку м'язової сили та витривалості. Найкращих результатів у розвитку швидкості у учнів можна досягти, якщо до змісту уроків фізичної культури включати рухливі та спортивні ігри [49].

Вправи для розвитку швидкості мають бути технічно простими, виконуватися одними з перших на уроці, добре засвоюватися учнями, а їх тривалість не повинна призводити до зниження швидкості через втому – для учнів це, як правило, 5–6 с. При повторному виконанні швидкісних вправ рекомендується застосовувати активний відпочинок, а наступні вправи проводити в фазі надвідновлення. При виборі засобів для розвитку швидкості, окрім швидкісних бігових вправ, використовують також вправи з інших видів спорту [1].

Витривалість у учнів старшому шкільному віці формується тоді, коли під час уроків фізичної культури організм учнів доводять до стану втоми. Статичну та динамічну витривалість можна починати розвивати ще з молодшого шкільного віку, що значно покращує загальну працездатність. Це підтверджується й одним із теоретичних визначень витривалості – як здатності організму протистояти втомі [22].

Учні середнього шкільного віку не мають високого рівня витривалості, але поступово у них зростає здатність повторно виконувати швидкісні вправи (біг на короткі дистанції) та тривалий час виконувати менш інтенсивну роботу (повільний біг). Тому повільний біг ефективно використовувати для розвитку витривалості вже з середнього шкільного віку.

Для розвитку фізичної якості витривалість застосовується інша методика: дистанція поступово зменшується, а швидкість бігу збільшується, при цьому частота серцевих скорочень (ЧСС) підтримується в межах 170-185 уд./хв. Для відпочинку рекомендується виділяти 45–90 с. Завдяки поступовому збільшенню тривалості малоінтенсивних вправ обсяг бігової підготовки у учнів 12-15 років можна довести до 14 км на тиждень. Крім того, витривалість розвивають за допомогою ходьби, бігу та ходьби на лижах на дистанціях 1–1,5 км [11].

Науковці зазначають, що статична витривалість ефективно розвивається за допомогою вправ із опором, які передбачають значне напруження м'язів. Для відпочинку після таких вправ рекомендуються динамічні вправи або вправи на розслаблення. Відмінним засобом для розвитку загальної витривалості вважається повільний біг, особливо по пересіченій місцевості.

На уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти широко використовуються методи повільної, повторної та рівномірної роботи. Багато науковців погоджуються, що витривалість слід виховувати з молодшого шкільного віку, застосовуючи повільний біг тривалістю 8-30 хв, а також спортивні ігри, зокрема регбі, футболу тривалістю 30-60 хв. [38]. Обсяг і інтенсивність тренувань при розвитку витривалості слід регулювати за допомогою відпочинку, орієнтуючись на пульс учнів, який не має перевищувати 190 уд./хв. Тривалість відпочинку після пробігу дистанцій 30-80 метрів має складати 1–1,5 хв., а після бігу на відстань 150-250 м. – 3–4 хв.

Для розвитку витривалості використовують різноманітні методи тренувального впливу. *Рівномірний метод* полягає у тому, щоб навантаження підбирати відповідно до індивідуальної фізичної підготовленості учнів і регулювати за часом. Вправи виконуються в сталому темпі, без різких прискорень або зупинок. *Метод повторень* дозволяє регулювати навантаження за кількістю повторів із достатніми інтервалами відпочинку.

Метод змінної роботи передбачає виконання вправ у змінному темпі. Тривалість відпочинку між вправами на витривалість залежить від довжини дистанції і коливається 1–4 хв. Частота серцевих скорочень у учнів, залежно від їх фізичної підготовки, становить 140–180 уд/хв. Інтенсивність вправ для розвитку витривалості має бути вищою за критичний рівень – 75–80 % від максимальної. Відпочинок зазвичай заповнюється низькоінтенсивною активністю [35].

Фізична якість гнучкість у учнів шкільного віку тісно пов'язана з іншими фізичними здібностями і впливає на їхній рівень розвитку. Дослідження М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р. Хіменес [29, 30] свідчать про ефективність певних вправ для розвитку гнучкості. Зокрема, для хребта рекомендуються нахили з різних вихідних позицій, які можна виконувати як самостійно, так і з допомогою партнера; для тазостегнового суглоба – махи ногами в передньо-задньому та поперечному напрямках, випади, шпагати з опорою на руки з легким похитуванням, вправи біля гімнастичної стінки; для плечового пояса – вправи з палицями і біля гімнастичної стінки.

При розвитку гнучкості поряд із динамічними вправами застосовують і статичні. Рекомендується використовувати дві категорії вправ, які відрізняються за режимом роботи м'язів: у першій групі розтягування змінюється розслабленням або скороченням м'язів, у другій – м'язи піддаються рівномірному навантаженню. Таким чином, динамічні та статичні вправи по різному впливають на збільшення активної та пасивної гнучкості. Комбіновані динаміко-статичні вправи сприяють зростанню як активної, так і пасивної рухливості. Отже, для розвитку гнучкості ефективно застосовувати динаміко-статичний режим [22].

Особливість методики розвитку гнучкості полягає у використанні вправ із поступовим збільшенням амплітуди рухів. Ці вправи поділяються на активні та пасивні. До пасивних відносять вправи із самозахопленням, за допомогою

партнера або з використанням ваги. За ступенем навантаження на організм вони приблизно розташовані у порядку зростання, і саме в такій послідовності їх рекомендується включати у комплекс для розвитку гнучкості.

Для розвитку гнучкості разом із динамічними вправами доцільно застосовувати й статичні, при цьому фіксація положення окремих частин тіла не повинна перевищувати 20–30 с. Вправи на гнучкість дають кращий результат, якщо їх виконувати щодня або двічі на день [24]. Найбільш підходящим часом для занять вважаються періоди з 10 до 11 год. ранку та з 15 до 16 год. дня.

Якщо потрібно посилити розвиток гнучкості за допомогою зовнішніх факторів, заняття слід проводити в добре утепленому приміщенні або ж перед вправами виконувати інтенсивну розминку. Зазвичай вправи на гнучкість включають у першу частину уроку, коли виконується розвиток рухових навичок, або в кінці основної частини, але перед вправами на розвиток інших фізичних якостей. Кількість повторень вправ для розвитку рухливості різних суглобів у хлопчиків становить 30-60 разів, у дівчаток – 15–40, в окремих випадках – до 55 разів. Вправи на гнучкість виконуються у вигляді комплексів, по 3-5 повторень у кожному, між якими рекомендується робити вправи на розслаблення.

До комплексів для розвитку гнучкості можна включати вправи з використанням різних предметів, без них, а також із допомогою партнерів та їх підтримки. Водночас не варто прагнути до досягнення максимального рівня гнучкості.

Розвиток спритності у учнів шкільного віку відбувається через навчання та засвоєння різноманітних рухових умінь і навичок. Т. Ю. Круцевич підкреслює, що оскільки спритність визначає швидкість оволодіння руховими навичками, можна сказати, що «тренувати спритність – означає тренувати загальну тренуваність» [23]. Тобто, чим вищий рівень спритності, тим швидше поліпшується техніка виконання фізичних вправ, і відповідно, при розвитку спритності використовуються різні методи тренувань.

Розглядаючи зв'язок між руховими навичками та спритністю, варто також відзначити її взаємозалежність з іншими фізичними якостями. М'язова сила, швидкість, гнучкість, а також частково витривалість разом із кінестезією становлять своєрідну основу спритності. З одного боку, рівень спритності залежить від розвитку інших рухових здібностей, а з іншого – вона впливає на ефективність їхнього застосування.

До ефективних засобів розвитку спритності належать рухливі ігри, гімнастика, акробатика, легкоатлетичні стрибки та метання. Під час виконання вправ для розвитку спритності застосовують такі методичні прийоми: використання нестандартних вихідних положень; виконання вправ у дзеркальному відображенні; варіювання швидкості, темпу рухів та просторових меж виконання; зміна способів виконання; протидії; а також ускладнення вправ додатковими рухами.

Інтервали для відпочинку повинні бути достатньо тривалими, щоб забезпечити повне відновлення. Рекомендується приступати до наступних вправ лише тоді, коли вплив попереднього навантаження суттєво не відчувається [35]. Головним завданням у розвитку спритності є засвоєння нових, різноманітних рухових навичок та їх складових. Якщо вправа не містить новизни, розвиток спритності не відбувається. Вправи для розвитку спритності доцільно виконувати на початку основної частини уроку фізичної культури і включати їх до змісту тренувального процесу.

1.3. Футбол як засіб розвитку швидкокісно-силових здібностей учнів 10 класів

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед учнівської молоді та водночас потужним засобом розвитку фізичних якостей. Ігрова діяльність у футболі вимагає від учнів комплексного прояву швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості. Особливо важливу роль у змагальній діяльності

відіграють швидкісно-силові здібності, адже саме вони забезпечують ефективність стартового розгону, виконання ривків, стрибків, ударів по м'ячу та єдиноборств [9].

Для учнів 10 класів футбол є оптимальним засобом розвитку швидкісно-силових здібностей, оскільки поєднує в собі елементи ігрової мотивації та високий рівень фізичного навантаження. Під швидкісно-силовими здібностями розуміють здатність людини проявляти значні силові зусилля у найкоротший проміжок часу. Для футболістів ця якість реалізується у вигляді: швидкості стартового прискорення; ривків на короткі дистанції; вибухової сили стрибка (гри головою, відбору м'яча); сили удару по м'ячу; швидкісної витривалості у повторних ігрових діях [51, 52].

У віці 15–16 років спостерігається високий потенціал для розвитку швидкісно-силових якостей завдяки інтенсивним морфофункціональним змінам в організмі: активне зростання м'язової маси; удосконалення нервово-м'язової координації; підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Разом із тим, саме в цьому віці важливо враховувати ризик перевантажень, дотримуватися принципу поступовості та оптимального дозування навантажень.

У структурі уроків фізичної культури саме розвиток цих якостей сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості учнів та їх успішності під час гри [54].

Футбол надає широкий арсенал засобів для розвитку швидкісно-силових якостей [6, 8]. Серед них:

- спеціальні бігові вправи: спринти на короткі дистанції, прискорення з різних вихідних положень;
- стрибкові вправи: стрибки у висоту та довжину з розбігу, випригування з місця, серійні стрибки;
- удари по м'ячу на силу та точність;

– ігрові вправи з м'ячем: ривки з подоланням опору суперника, ігрові ситуації «1 в 1», «2 в 2»;

– рухливі ігри та естафети з елементами футболу, що стимулюють вибухову швидкість та координацію.

Методично доцільно застосовувати інтервальний метод та ігровий метод, які поєднують розвиток фізичних якостей із збереженням інтересу учнів до занять [34, 47]. У футболі всі фізичні якості мають вагоме значення для досягнення кінцевого результату, проте їхній вплив є неоднаковим. Швидкість як одна з провідних фізичних якостей трактується як здатність учня-футболіста виконувати рухові дії у максимально короткій проміжок часу. У структурі швидкісних здібностей зазвичай виокремлюють чотири основні компоненти:

- швидкість реакції;
- час виконання окремого руху;
- максимальну частоту рухів;
- швидкість початку рухової дії [10, 17].

Під час бігу учнів-футболістів на відрізках із максимальною швидкістю виділяють дві характерні фази: фазу розгону (збільшення швидкості) та фазу відносної стабілізації швидкості. Ефективність ігрових дій учнів-футболістів значною мірою визначається тим, наскільки швидко нападник здатний відірватися від захисника, а захисник – своєчасно перехопити форварда. Це свідчить про виняткове значення вміння гравця оперативно набирати швидкість. Стартовий розгін залежить від довжини та частоти кроків, а також від тривалості опорної реакції під час відштовхування від поверхні.

Швидкісні можливості учня-футболіста зумовлені поєднанням різних форм прояву швидкості у змагальній діяльності. При цьому швидкість у футболі розглядається не лише як здатність швидко пересуватися по полю, але й як швидкість мислення та швидкість технічних дій з м'ячем.

Щодо спритності як фізичної якості, Г. Коломієць визначає її як комплексну характеристику, що включає:

- здатність оперативно оволодівати новими руховими діями;
- здатність швидко та точно перебудовувати рухову активність відповідно до змін ігрової ситуації [19].

У спортивних іграх, зокрема у футболі, рівень розвитку координаційних здібностей визначається ступенем володіння гравцем власним руховим апаратом та рівнем сформованості його рухових якостей [16, 26].

Гнучкість у футболі пов'язана з анатомічними особливостями суглобових поверхонь, еластичністю м'язово-зв'язкового апарату та функціональним станом нервової системи учня. Вона проявляється переважно під час виконання складних технічних прийомів. Під витривалістю футболіста розуміють його здатність підтримувати ефективність ігрової діяльності на належному рівні протягом навчальної гри [40].

Отже, футбол є ефективним засобом розвитку швидко-силових здібностей учнів 10 класів, оскільки поєднує тренувальні та ігрові елементи, стимулює мотивацію до занять та забезпечує різнобічний вплив на організм учнів. Використання спеціальних вправ і методик у шкільній програмі з фізичної культури сприяє підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Висновки до першого розділу

В першому розділі нашої магістерської роботи «Теоретико-методичні аспекти розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу» були розкриті теоретико-методичні аспекти таких питань: характеристика фізичних якостей учнів старшого шкільного віку, особливості розвитку швидкісно-силових якостей у учнів, футбол як засіб розвитку швидкісно-силових здібностей.

Після аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що розвиток швидкісно-силових здібностей є ключовим фактором підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. В науковій роботі автори обґрунтовано використовують обидва поняття – «рухові якості» та «фізичні якості», адже вони акцентують увагу на різних аспектах цих характеристик. Якщо розглядати їх у контексті зв'язку з регуляторними процесами центральної нервової системи, доцільно вживати термін «рухові якості». При аналізі біомеханічних параметрів руху – «фізичні якості». А з позиції фізіологічного й психологічного регулювання, що враховує прояви вольових зусиль людини, використовується поняття «психомоторні якості». Розвиток фізичних якостей відбувається поетапно. Спочатку вдосконалення однієї з них сприяє покращенню інших, навіть якщо вони не є безпосереднім об'єктом тренування. У подальшому ж розвиток однієї фізичної якості може стримувати інші.

Віковий розвиток фізичних якостей має гетерохронний характер, тобто різні здібності досягають максимального природного рівня у різні вікові періоди (наприклад, швидкісні – у 13–15 років, силові – у 25–30 років тощо). Найбільш виразно різноспрямовані зміни рухових якостей проявляються у період статевого дозрівання. У цей час спостерігається інтенсивний розвиток швидкісно-силових здібностей, тоді як координація рухів та здатність точно дозувати параметри

рухової діяльності можуть призупинятися у розвитку або навіть частково знижуватися.

Футбол, як вид спорту, що поєднує елементи швидкості, сили, витривалості та координації, виступає ефективним засобом формування цих якостей. Вивчення методичних підходів показало, що для успішного розвитку швидкісно-силових якостей необхідно використовувати різноманітні вправи, які включають динамічні силові навантаження, швидкісні рухи, а також спеціальні ігрові елементи, що моделюють реальні ігрові ситуації.

Особливу увагу слід приділяти диференціації навантажень з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей учнів, а також оптимальному дозуванню тренувальних впливів для запобігання перевтомі та травматизму. Важливо поєднувати систематичне виконання вправ із періодами відпочинку для повного відновлення.

Отже, теоретичні положення та методичні рекомендації, викладені у розділі, створюють міцну основу для подальшої практичної реалізації програми розвитку швидкісно-силових здібностей засобами футболу у учнів 10 класів, що сприятиме підвищенню їх спортивної майстерності та загального рівня фізичної підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

При написанні магістерської роботи були використали такі методи дослідження [57]:

- 2.1. Аналіз науково-методичної літератури.
- 2.2. Педагогічний експеримент.
- 2.3. Контрольні випробування (тести).
- 2.4. Метод математичної статистики.

2.1. Аналіз науково-методичної літератури

Було зроблено аналіз науково-методичної літератури на тему дослідження, використовували у своїй роботі зіставлення та аналіз наукових праць авторів, практично оцінювали різні підходи до розробки методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу. Після аналізу науково-методичної літератури було оцінено стан проблеми, визначено завдання дослідження та зіставлення наявної інформації з результатами експериментальних досліджень. Перелік вивчених літературних джерел подано у списку літератури, викладеної у магітерській роботі.

2.2. Педагогічний експеримент

Проведення опитування тренерів та анкетування обстежень проводили методом педагогічних спостережень, анкетуванням учнів, які займаються футболом розмов з ними протягом року.

2.3. Контрольні випробування (тести)

Випробування рівня фізичної підготовленості проводилося з метою оцінювання ступеня розвитку швидкісно-силових здібностей, а також для аналізу

ефективності впливу засобів футболу на швидкісно-силові здібності учнів 10 класів. Контроль фізичної підготовленості учнів 10 класів проводився з метою об'єктивної кількісної оцінки показників сили та швидкості. Контрольне випробування дозволяє контролювати рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів та дає можливість мати порівняльну характеристику на різних етапах педагогічного експерименту.

Для визначення рівнів прояву швидкісно-силових здібностей нами було відібрано п'ять контрольних тестів фізичних вправ (Л. П. Сергієнко) [41]:

1. біг 100 м.;
2. стрибок у довжину з місця;
3. стрибок у довжину з розбігу;
4. згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
5. підтягування на перекладині.

1. **Біг 100 м (с).** Для оцінювання швидкісних якостей у учнів 10 класів визначався час пробігу 100 м на швидкість.

2. **Стрибок у довжину з місця (см).** Для оцінювання швидкісно-силових якостей вимірюється довжина стрибка з місця. Учень стоїть на лінії стрибка, після підготовчого напівприсіду стрибає вгору-вперед, використовуючи махові рухи рук та приземляється на максимально можливій відстані. Записується найкращий результат із двох спроб.

3. **Стрибок у довжину з розбігу (см).** Для оцінювання швидкісно-силових якостей за допомогою тесту «Стрибок у довжину з розбігу» вимірюється довжина в сантиметрах, яку виконав під час тесту. Зазначений результат вимірюється від лінії відштовхування до найближчого сліду, залишеного учнем в пісочній ямі. Конкретна довжина залежить від рівня фізичної підготовки, віку та статі, але стандартно становить сотні сантиметрів. Стрибок виконується у спеціально підготовлену яму, заповнену піском, для зручного приземлення та фіксації результату.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (хлопці виконують від підлоги, дівчата від лави). Тест проводиться, починаючи з упору лежачи, руки мають бути на ширині плечей, тіло утворює пряму лінію від голови до п'ят. Необхідно згинати руки в ліктях, повільно опускаючи тіло доти, доки груди не будуть майже паралельні підлозі, а потім, напружуючи м'язи, розігнути руки, повертаючись у вихідне положення. Кожне повне згинання та розгинання рук зараховується як одне повторення. Зараховуються лише повні, правильні повторення.

5. Підтягування на перекладині (кількість разів) (хлопці виконують у висі, дівчата у висі лежачи). Підтягування на перекладині – це базова силова вправа для розвитку м'язів верхньої частини тіла, яка полягає у висі на перекладині та піднятті свого тіла вгору, поки підборіддя не опиниться над перекладиною, з подальшим повільним опусканням тулуба у вихідне положення, повністю випрямляючи руки. Необхідно повторити вправу стільки разів, скільки вистачить сил.

2.4. Методи математичної статистики

Для обробки результатів ми використали методи математичної статистики, наведені у спеціальній літературі [57]. Отримані дані було опрацьовані методами математичної статистики. Для оцінювання застосовувалися середнє арифметичне значення та середнє квадратичне відхилення. Достовірність відмінності результатів встановили з допомогою t – критерію Стьюдента за рівня значимості

2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент відбувався на базі Ліцею № 293 Деснянського району м.Київ.

Написання магістерської роботи здійснювалося від вересня 2024 року до листопада 2025 р. Під час педагогічного експерименту було відібрано 28 учнів 10

класу, які були зараховані до основної медичної групи і не мали проблем зі здоров'ям. Учні 10 класу (10-А, 10-Б клас) було розподілено на контрольну (КГ, 10-А, n=14) та експериментальну (ЕГ, 10-Б, n=14) групи. Учні КГ (10-А клас) займалися за загальноприйнятою програмою для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Урок фізичної культури проводився три рази на тиждень. Під час уроків фізичної культури в КГ вчитель дотримувався запланованих завдань та робочого плану. Учні ЕГ (10-Б клас) займалися за загальноприйнятою програмою для ЗЗСО та розробленою експериментальною програмою з розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу (розділ 3.2.). Розроблена програма використовувалася на кожному уроці з фізичної культури під час вивчення модуля «Футбол». В ЕГ учням пропонувався комплекс вправ, спрямований на вдосконалення швидкісно-силових здібностей на початку основної частини (до 10 хв.). На початку педагогічного експерименту та після його закінчення учні 10 класу проходили контрольне випробування (тестування) рівня розвитку швидкісно-силових здібностей.

Робота над магістерською роботою здійснювалася в чотири етапи відповідно до мети та завдань дослідження.

Перший етап (жовтень 2024 року – листопад 2024 р.) – проведено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, поставлено мету та завдання дослідження, підбрано методи дослідження, розроблено науковий апарат дослідження. На даному етапі була визначена експериментальна база, контингент дослідження, проведено констатувальний етап педагогічного експерименту (досліджено вихідний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів).

Другий етап (грудень 2024 р.) – проведено аналіз отриманих результатів під час констатувального етапу педагогічного експерименту. Розроблено програму з розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу.

Третій етап (січень – червень 2025 р.) – проведено формувальний етап педагогічного експерименту, мета якого впровадження програми з розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу в освітній процес. Було проведено контрольний етап педагогічного експерименту (проведено повторне тестування рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів).

Четвертий етап (вересень – листопад 2025 р.) – дано оцінювання ефективності запропонованої програми, проведено статистичну обробку та аналіз отриманих даних, теоретично узагальнено дані за допомогою методів математико-статистичного аналізу.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 КЛАСІВ ЗАСОБОМ ФУТБОЛУ

3.1. Дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів

На початку педагогічного експерименту нашої магістерської роботи було досліджено первинний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів. Для дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей було розроблено діагностичний інструментарій, до складу якого було включено такі контрольні тести (Л. П. Сергієнко) [41]:

1. біг 30 м.;
2. стрибок у довжину з місця;
3. кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи
4. згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

1. *Біг 30 м (с)*. Для оцінювання швидкісних якостей у учнів 10 класів визначався час пробігу 30 м на швидкість.

2. *Стрибок у довжину з місця (см)*. Для оцінювання швидкісно-силових якостей вимірюється довжина стрибка з місця. Учень стоїть на лінії стрибка, після підготовчого напівприсіду стрибає вгору-вперед, використовуючи махові рухи рук та приземляється на максимально можливій відстані. Записується найкращий результат із двох спроб.

3. *Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи* – це тест на силу верхньої частини тіла та вибухову силу рук. Для виконання тесту необхідно: сісти на підлогу, ноги зігнуті в колінах, а ступні спираються на підлогу. Взяти м'яч вагою 1 кг двома руками і тримати його перед грудьми. Використовуючи тільки силу верхньої частини тіла, кинути м'яч якомога далі вперед.

4. *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)* (хлопці

виконують від підлоги, дівчата від лави). Тест проводиться, починаючи з упору лежачи, руки мають бути на ширині плечей, тіло утворює пряму лінію від голови до п'ят. Необхідно згинати руки в ліктях, повільно опускаючи тіло доти, доки груди не будуть майже паралельні підлозі, а потім, напружуючи м'язи, розігнути руки, повертаючись у вихідне положення. Кожне повне згинання та розгинання рук зараховується як одне повторення. Зараховуються лише повні, правильні повторення.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей, зокрема швидкісно-силових здібностей, застосовуються орієнтовні контрольні тести, передбачені програмою (табл. 3.1). Передбачені контрольні тести, запропоновані в кожному модулі відповідно до року навчання (модуль «Футбол») (табл. 3.1). Порядок їх виконання встановлює вчитель згідно з календарно-тематичним плануванням. Під час складання контрольного тесту за отриманими результатами визначається рівень досягнень (низький, середній, достатній або високий). Далі, з урахуванням техніки виконання рухової дії та теоретичних знань, виставляється підсумкова оцінка в балах.

Орієнтовні контрольні тести для оцінювання розвитку фізичних якостей учнів 10 класів представлено в таблиці 3.1. (за Сергієнко Л.П.) [41].

Таблиця 3.1.

**Орієнтовні контрольні тести для оцінювання
розвитку фізичних якостей учнів 10 класів (за Сергієнко Л.П.)**

№ п/п	Показники фізичних якостей для учнів 10 класів	Стать	Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1	Біг 100 м (с)	Хл.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		Дів.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
2	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	Хл.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20

		Дів.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
3	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	до 200	200	210	220
		Дів.	до 155	155	170	185
4	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Хл.	до 350	350	380	410
		Дів.	до 250	250	280	310
5	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	до 35	35	45	50
		Дів.	до 16	16	20	25
6	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 15	15	22	30
		Дів. від лави	до 7	7	13	15
7	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 4	4	8	11
		Дів. у висі лежачи	до 6	6	16	20
8	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 3	3	6	10
		Дів.	до 11	11	15	18
9	Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)	Хл.	до 20	20	40	55
		Дів.	до 18	18	38	48

Орієнтовні контрольні тести для оцінювання для оцінювання навичок гри в футбол учнів 10 класів представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Орієнтовні контрольні тести для оцінювання навичок гри в футбол
учнів 10 класів**

Контрольні тести (10 - 11 класи)	Стать	Рівні компетентності			
		низький	середній	Достатній	високий
6 рік навчання 6 ударів на точність одним із вивчених	Хл.	0 або 1	2	3	4-6

способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	Дів.	0	1	2	3-6
6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	Хл.	1 або 0	2	3	4-6
	Дів.	0	1	2	3-6
Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	Хл.	1 або 0	2	3	4-6
	Дів.	0	1	2	3-6
7 рік вивчення 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	Хл.	1 або 0	2	3	4-5
	Дів.	0	1	2	3-5
5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або 0	2	3	4-5
	дівч.	0	1	2	3-5
Для воротарів: 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн.	1 або 0	2	3	4-5
	дівч.	0	1	2	3-5

Результати контрольних тестів для розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів на початку педагогічного експерименту подано в таблиці 3.3., рис. 3.1. – 3.4.

Таблиця 3.3.

**Результати контрольних тестів для розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів на початку педагогічного експерименту
(КГ, ЕГ (по n=14))**

Контрольні тести	Експериментальні групи	Рівні розвитку швидкісно-силових здібностей					
		Високий		Середній		Низький	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Біг 30 м (с)	КГ	3	21%	5	36%	6	43%
	ЕГ	3	21%	6	43%	5	36%
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	3	21%	6	43%	5	36%
	ЕГ	2	14 %	6	43%	6	43%
Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи	КГ	2	14 %	5	36%	7	50%
	ЕГ	2	14 %	6	43%	6	43%
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	КГ	3	21%	5	36%	6	43%
	ЕГ	3	21%	6	43%	5	36%

Контрольний тест «Біг 30 м». Після проведення з учнями 10 класів контрольного тесту «Біг 30 м», отримали такі показники (таблиця 3.3., рис. 3.1): в КГ 21 % учнів мають високий рівень розвитку швидкості, 43 % учнів мають середній рівень, 43 % учнів – низький рівень розвитку швидкості; в ЕГ також 21 % учнів мають високий рівень розвитку швидкості, 43 % учня мають середній рівень, 36 % учнів – низький рівень розвитку швидкості. Спостерігаються майже однакові результати і КГ і в ЕГ.

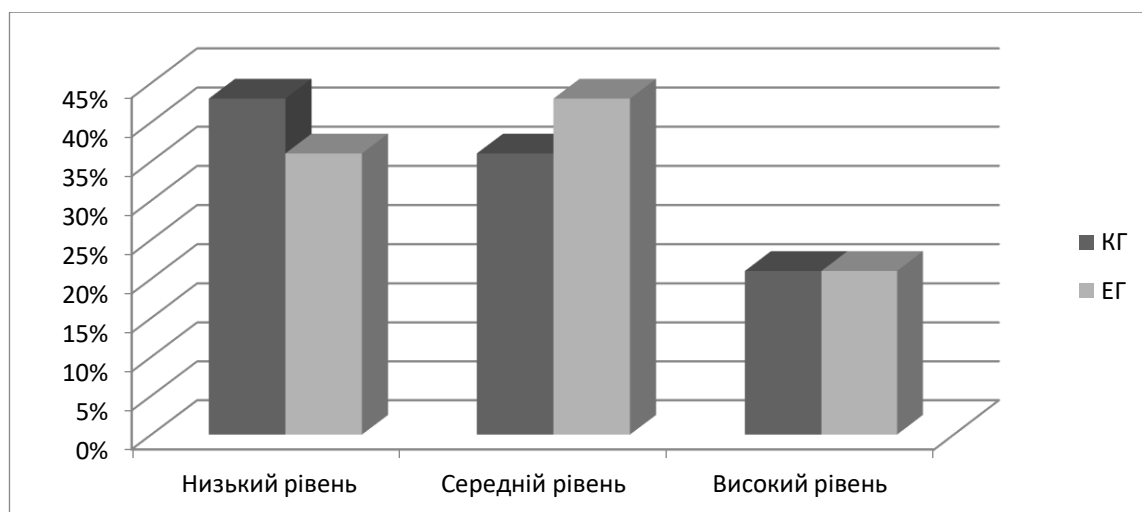


Рис. 3.1. Показники за контрольним тестом «Біг 30 м» на початку педагогічного експерименту

Контрольний тест «Стрибок у довжину з місця». Після проведення з учнями 10 класів контрольного тесту «Стрибок у довжину з місця», отримали такі показники (таблиця 3.3., рис. 3.2): в КГ 21 % учнів мають високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, 43 % учнів мають середній рівень, 36 % учнів – низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей; в ЕГ 14 % учнів мають високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, 43 % учня мають середній рівень, 43 % учнів – низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

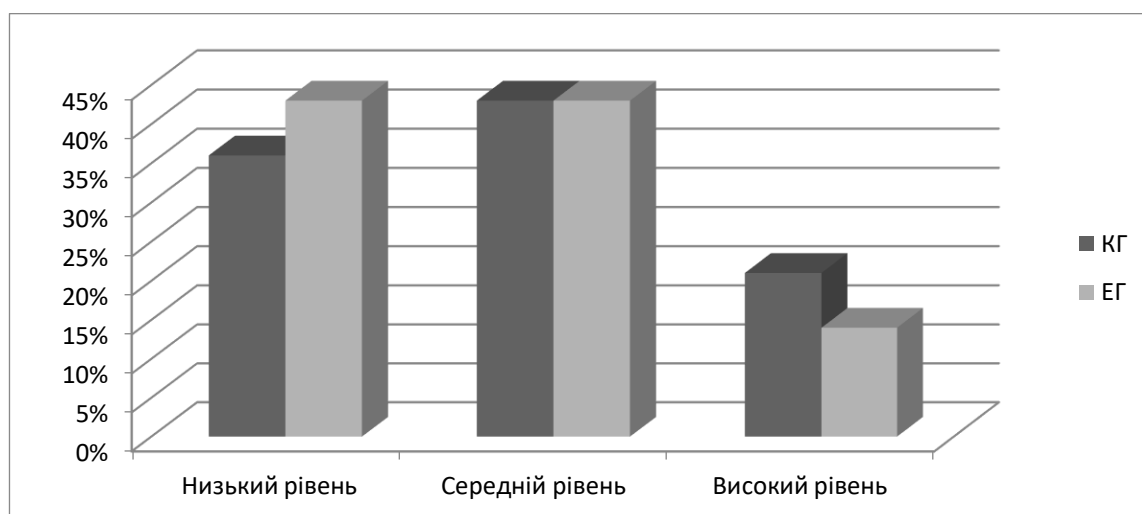


Рис. 3.2. Показники за контрольним тестом «Стрибок у довжину з місця» на початку педагогічного експерименту

Контрольний тест «Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи».

Після проведення з учнями 10 класів контрольного тесту «Стрибок у довжину з розбігу», отримали такі показники (таблиця 3.3., рис. 3.3): в КГ 14 % учнів мають високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, 36 % учнів мають середній рівень, 50 % учнів – низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей; в ЕГ 14 % учнів мають високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, 43 % учня мають середній рівень, 43 % учнів – низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

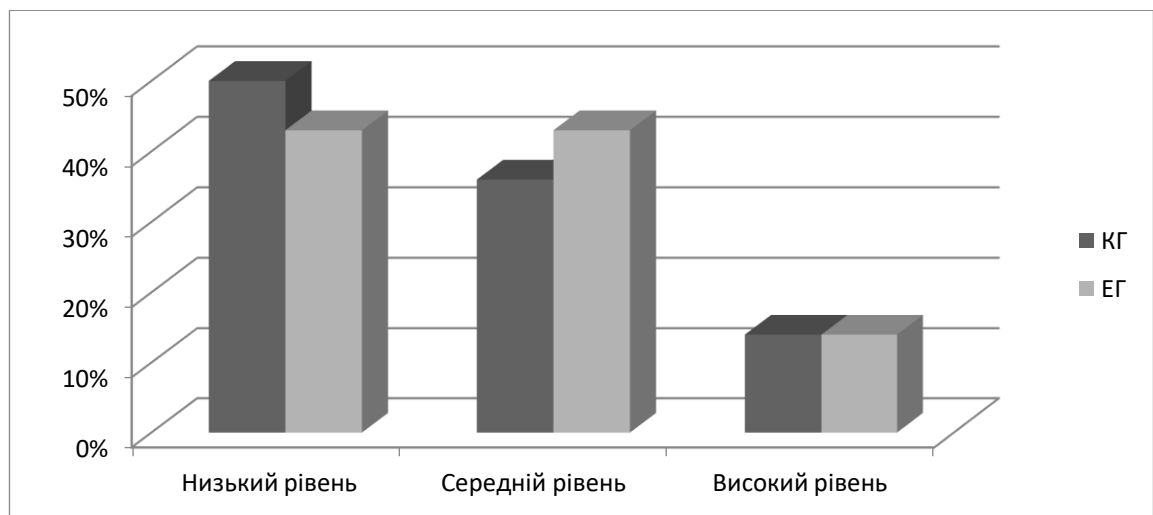


Рис. 3.3. Показники за контрольним тестом «Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи у» на початку педагогічного експерименту

Контрольний тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Після проведення з учнями 10 класів контрольного тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», отримали такі показники (таблиця 3.3., рис. 3.4): в КГ 21 % учнів мають високий рівень розвитку сили, 36 % учнів мають середній рівень, 43 % учнів – низький рівень розвитку сили; в ЕГ 21 % учнів мають високий рівень розвитку сили, 43 % учня мають середній рівень, 36 % учнів – низький рівень розвитку сили.

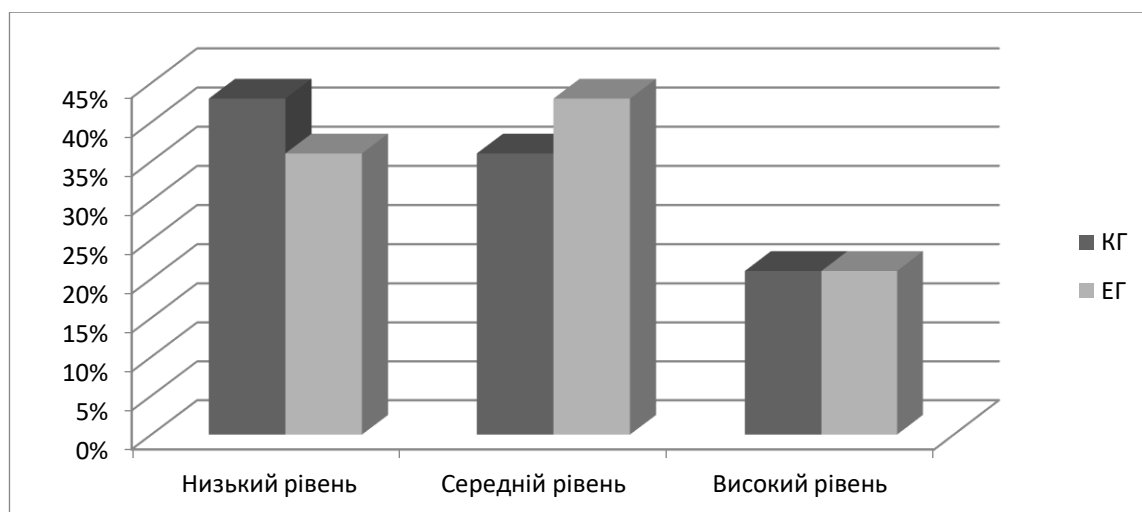


Рис. 3.4. Показники за контрольним тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на початку педагогічного експерименту

На початку педагогічного експерименту після проведення всіх запланованих контрольних тестів для вирішення нашого другого завдання, саме: визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, отримали середньостатистичні дані загального рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів (табл. 3.4., рис. 3.5.). В КГ високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей мають 21 % учнів, середній рівень – 36 % учнів, низький рівень – 43 % учнів.

Таблиця 3.4.

Результати загального рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів на початку експерименту (КГ, ЕГ по n=14)

Експериментальні групи	Рівні розвитку швидкісно-силових здібностей					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ	3	21%	5	36%	6	43%
ЕГ	3	21%	6	43%	5	36%

В ЕГ високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей мають також 21 % учнів, середній рівень – 43 % учнів, низький рівень – 36 % учнів.

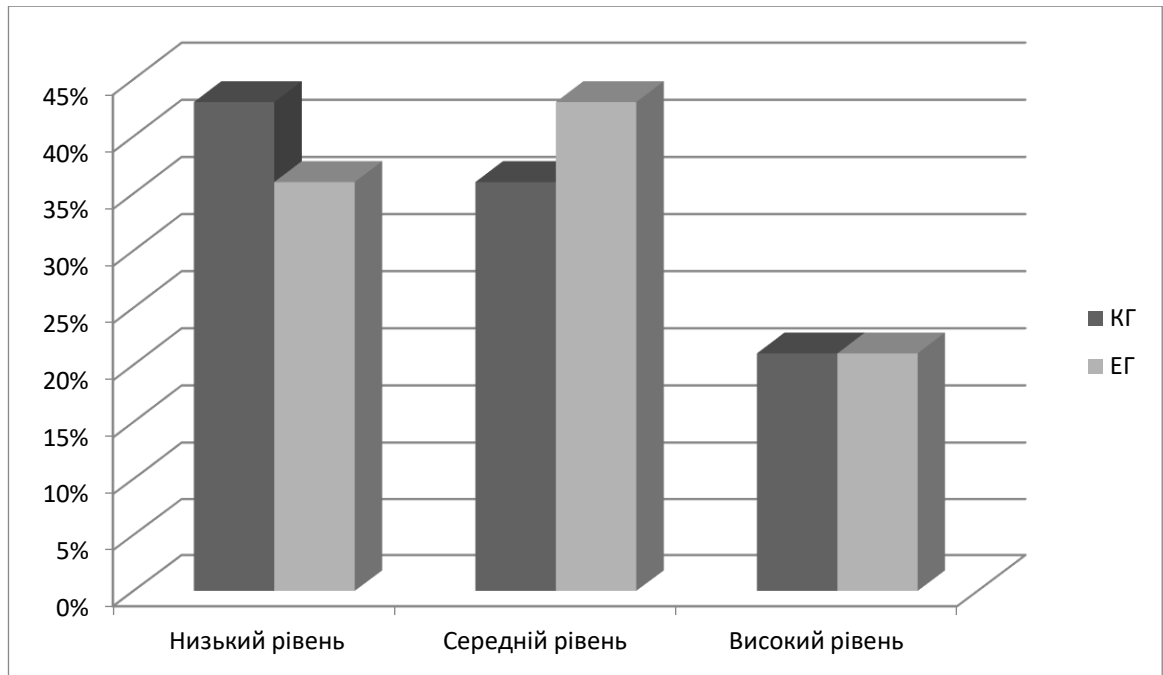


Рис. 3.5. Результати загального рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів на початку експерименту

У результаті проведеного дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів встановлено, що цей компонент фізичної підготовленості має вирішальне значення для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу зі спортивної гри футбол та забезпечення гармонійного фізичного розвитку учнів. Аналіз отриманих даних дав змогу виявити як загальні тенденції розвитку швидкісно-силових якостей у підлітковому віці, так і індивідуальні відмінності між учнями, зумовлені рівнем фізичної підготовленості, статевими особливостями та мотивацією до занять фізичною культурою і спортом.

Результати дослідження підтвердили необхідність систематичного застосування спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток вибухової сили, швидкості рухових дій та координаційних здібностей. Ефективність навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від комплексного

підходу, що передбачає поєднання традиційних методів фізичної підготовки з інноваційними педагогічними технологіями.

Таким чином, вивчення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів дозволяє не лише оцінити їхню поточну фізичну підготовленість, але й створює передумови для розробки програми розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів засобом футболу та дидактично обґрунтованих методичних рекомендацій щодо вдосконалення навчальних програм з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

3.2. Розробка та впровадження програми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу

Для розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів на уроках фізичної культури під час вивчення спортивної гри футбол можна використовувати різні засоби та прийоми, а саме, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів долати значні зовнішні опори при максимально швидких рухах, а також при розгоні та гальмуванні тулуба та його ланок. Цілеспрямований та високоефективний розвиток швидкісно-силових здібностей у різних співвідношеннях прояву сили та швидкості досягаються лише тоді, коли є конкретні вимоги та характеристики рухів, що лімітують ланки при виконанні вибраного виду. Для вирішення конкретних завдань на розвиток швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів в ЕГ під час вивчення спортивної гри футбол застосовувалися різноманітні вправи: з подоланням ваги власного тіла: швидкий біг, стрибки, стрибки на одній і двох ногах з місця та з розбігу (різного за довжиною та швидкістю), в глибину, висоту, на дальність і в різних поєднаннях, а також силові вправи, підняття ваги та на гімнастичних снарядах; з різними додатковими обтяженнями в бігу, стрибкові вправи; тест Купера.

Аналіз науково-методичної літератури з фізичної культури дозволяє зробити висновок про те, що такі дії, як: швидкий біг (ривок), біг зі змінами напрямку, що

закінчується різкою зупинкою (зигзагами або з фінтами), ведення м'яча, удари ногами та головою, штрафні та вільні удари (на полі), кутові удари, удари від воріт, зупинка м'яча, поштовхи, зіткнення, вкидання м'яча, стрибки, падіння гравця на землю носять швидкісно-силовий характер.

Спираючись на наукові дослідження, нами було розроблено Програму розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобами футболу (рис. 3.7.)

Мета програми: розвиток швидкісно-силових здібностей (вибухової сили, швидкості рухових реакцій, стартової та дистанційної швидкості) учнів 10 класів шляхом цілеспрямованого використання спеціальних ігрових та тренувальних вправ з футболу.

Завдання програми: 1. підвищити рівень фізичної підготовленості учнів 10 класів; 2. розвивати швидкість стартового прискорення, стрибкову вибухову силу, швидкість удару по м'ячу; 3. формувати стійку мотивацію до занять футболом та фізичною культурою; 4. сприяти гармонійному розвитку учнів 10 класів.

Тривалість програми: 10 тижнів.

Кількість занять: 3 рази на тиждень (урок фізичної культури).

Тривалість одного заняття: 45 хв.

Методи: ігровий, повторний, інтервальний, змагальний.

Контроль: контрольне тестування (розділ 3.1.).

Було розроблено комплекс вправ на 15 хвилин для учнів ЕГ, який входив до основної частини уроку фізичної культури з метою розвитку швидкісно- силових здібностей спеціальними фізичними вправами та засобами футболу. У додаткові 15 хвилин основного часу ЕГ входило по одній вправі з кожного з представлених нижче блоків (спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей). Такий підхід пов'язаний з тим, щоб урізноманітнити уроки фізичної культури під

час вивчення спортивної гри футбол, зацікавити учнів 10 класів займатися новими вправами або поєднаннями зазначених вправ.

Блок 1. Бігові вправи без м'яча:

1. Біг на місці у максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна.
2. Біг на різні короткі дистанції з вихідних положень:
 - з високого та низького стартів;
 - з положення сидячи підібгавши ноги;
 - із положення лежачи на спині та животі.
3. Біг із різкими зупинками за сигналом вчителя чи партнера.
4. Біг спиною вперед.
5. Біг із приставними кроками.
6. Швидкий біг з виконанням декількох перекидів вперед (на гімнастичних матах, розкладених по ходу дистанції).
7. Швидкий біг із вистрибуванням нагору та імітацією ударів головою по м'ячу.

Блок 2. Бігові вправи з м'ячем:

1. Швидке ведення м'яча по прямій на 10, 20, 30 метрів.
2. Виконання удару по м'ячу з рук, потім ривок за м'ячем і ведення м'яч ногами, повернення на вихідну позицію.
3. Повільне ведення м'яча, за сигналом вчителя, м'яч направляється ударом ноги вперед і робиться в цьому напрямку ривок, наздогнати м'яч і виконувати повільне відання.
4. Жонглювання м'ячем ногами, стоячи спиною у напрямку руху. За сигналом вчителя повернутися кругом і швидко вести м'яч на задану відстань.
5. Партнер веде м'яч по прямій, потім відправляє м'яч низом уперед, а сам відходить в сторону. Учні необхідно зробити ривок за м'ячем, опанувавши їх вести в повільному темпі.

6. Зробити прискорення до м'яча, що лежить на відстані 8-10 кроків та виконати удар у намічену мету.

7. Ведення м'яча, біля стійки різко зупинитися і зробити ривок в сторону (обвести 5-6 стійок).

Блок 3. Бігові вправи з різними завданнями:

1. Біг з імітацією ударних рухів головою, ногою (правою та лівою).

2. Біг з імітацією руху підкат, вибивання м'яча, хибних рухів.

3. Біг у поєднанні зі стрибковими вправами. Чергування стрибки на правій і лівій нозі з бігом.

4. Бігові вправи з різним положенням рук: руки за спину, за голову тощо.

5. Бігові вправи з подолання опору партнера.

6. Бігові вправи у різних естафетах.

Блок 4. Бігові вправи з подоланням перешкод:

1. Біг з обіганням стійок, прапорців, бар'єрів тощо на максимальній швидкості, перешкоди розставлені однією лінією.

2. Те саме, що і вправа 1, тільки перешкоди розставлені у шаховому порядку чи довільно. Варіант виконання вправи: руки за спину, руки за голову, в руках м'яч тощо.

3. Те саме, що і вправа 1, тільки біг виконується спиною вперед.

4. Біг з імітацією удару головою після оббігання кожної перешкоди.

5. Біг з імітацією обманного руху (фінту) перед кожною перешкодою.

Блок 5. Старти після різних бігових та стрибкових вправ, старти зі статичних вихідних положень, старти з динамічних вихідних положень:

1. Стартове прискорення після бігу з високим підніманням стегна тощо.

2. Стартове прискорення після бігу на прямих ногах із закиданням п'ят, після бігу із захльостуванням гомілки тощо.

3. Стартове прискорення після бігу скресним та приставним кроком.

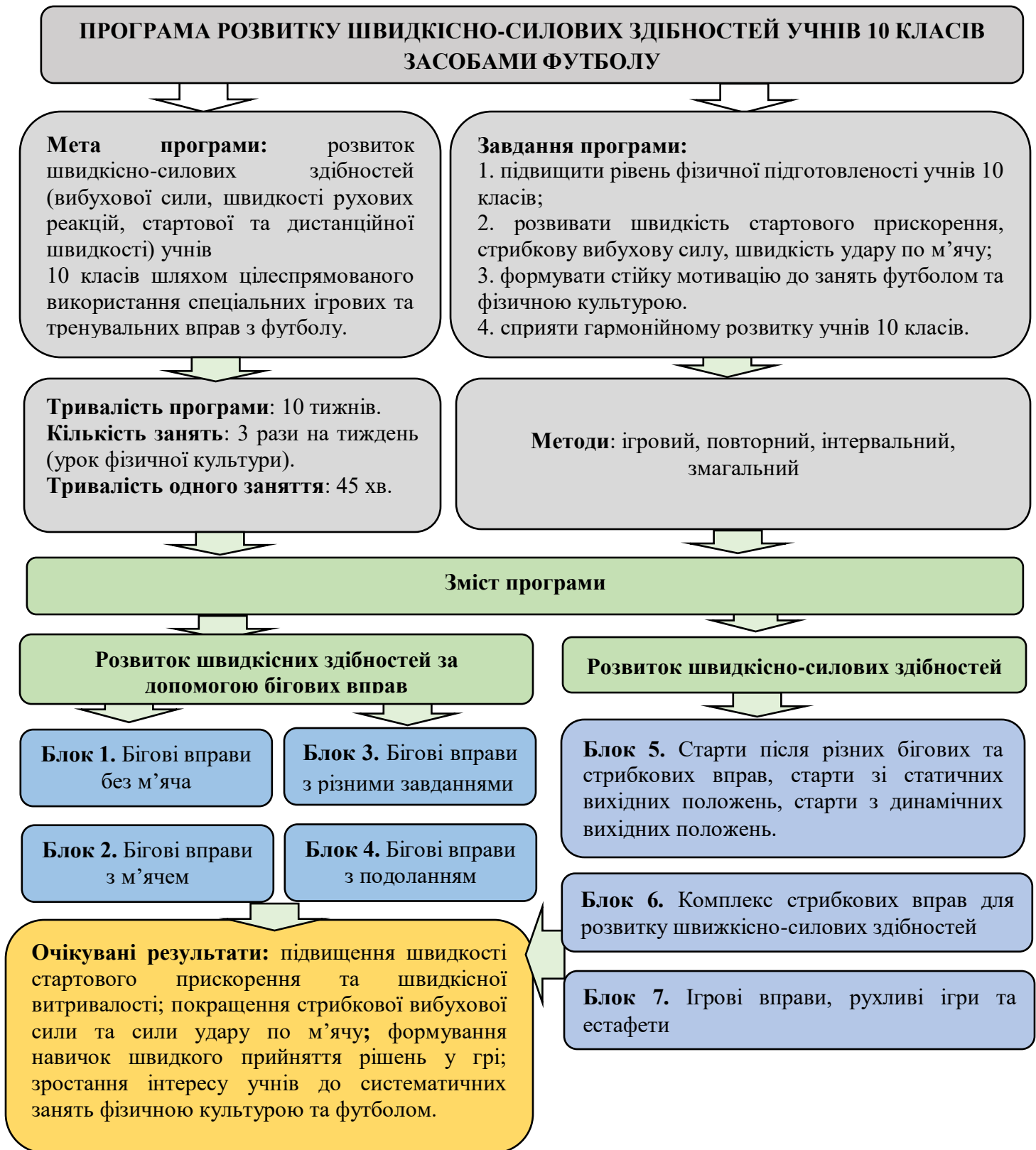
4. Стартове прискорення після бігу спиною вперед з поворотом на 180°.

5. Стартове прискорення після стрибкових вправ.
6. Старт з положення сидячи, напівприсідаючи, лежачи.
7. Старт із положення «упор руками» (учні, які займаються роблять згинання-розгинання рук в упорі лежачи, за командою вчителя виконується старт).
8. Старт із положення «спиною вперед».
9. Старт із високої або низької стартової стійки.
10. Стартовий ривок після ходьби в глибокому присіді.
11. Стартовий ривок після ходьби спиною вперед з поворотом на 180° , 360° .
12. Стартовий ривок після підскоків у присіді в рух, вперед, назад.
13. Стартовий ривок із положення «ходьба у присіді боком».
14. Стартовий ривок після перекидів вперед, назад тощо.

Блок 6. *Комплекс стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей:*

1. Стрибки на двох ногах через кубики.
2. Стрибки боком (правим, лівим) двома ногами через кубики.
3. Стрибки на правій, лівій нозі через скакалку.
4. Стрибки на двох ногах через скакалку.
5. Стрибки через скакалку зі зміною ніг на кожен стрибок.
6. Два обороти за один стрибок через скакалку.
7. Вистрибування з глибокого присіду на дальність (жабка).
8. Вистрибування з глибокого присіду вгору з витягнутими руками та торканням предмета.
9. Стрибки з поворотом на 90° , 180° , 360° .
10. Стрибки на одній нозі, на двох ногах через лінію.
11. Стрибки дома з різною висотою підскоку.

Блок 7. *Ігрові вправи, рухливі ігри та естафети (Додаток А, Б).*



**Рис. 3.6. Програма розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів
засобами футболу**

Під час розроблення нашої експериментальної програми було значно розширено набір пропонованих засобів, причому акцентували їх на розвиток сили і швидкісно-силових здібностей.

Вправи в розвитку сили

1. Присідання з гантелями, набивними м'ячами, мішечками з піском (3–5 кг), штангою (масою від 40 до 70% до ваги) для учнів 10 класів із наступним швидким випрямленням.

2. Підскоки та стрибки після присіду на одній та обох ногах.

3. У положенні лежачи на спині – згинання ніг у колінах, долаючи опір партнера чи амортизатора.

4. Біг в гору.

5. У стрибку здійснювати кидки футбольного чи набивного м'яча, затисненого ступнями, а також кидки за рахунок енергійного маху ногою вперед.

6. Удари по футбольному м'ячу ногою та головою на дальність. Стоячи в одному метрі від стінки, швидко наносити удари по м'ячу, що відскакує від неї.

7. Вкидання футбольного та набивного м'яча двома руками через голову на дальність.

8. Поштовхи плечем партнера.

Вправи для воротарів. З упору стоячи біля стіни – одночасне та поперемінне згинання рук променево-зап'ясткових суглобів;

– те саме, але відштовхуючись від стіни долонями та пальцями;

– в упорі лежачи – пересування на руках праворуч (ліворуч), по колу;

– хлопки долонями.

– багаторазове ловіння та кидки футбольного та набивного м'яча від грудей двома руками (особливу увагу звертати на заключний рух кистей та пальців).

– кидання футбольного та набивного м'яча однією рукою на дальність.

– почергове ловіння та кидки футбольних м'ячів, що направляються двома – трьома партнерами з кількох сторін.

Вправи в розвитку швидкості.

- повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень.
- біг із зупинками та змінами напрямку пересування за сигналом.
- біг стрибками.
- біг зі зміною швидкості, після ривка зупинитися чи різко уповільнити біг, потім знову виконати ривок тощо.
- човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м тощо.
- біг боком і спиною вперед на 10-20 м.
- біг між стійками, розставленими в різних положеннях, між партнерами, що стоять нерухомо або повільно пересуваються.
- біг із швидкою зміною способу пересування (наприклад, з переходом зі звичайного бігу на біг спиною вперед).
- прискорення із м'ячем на 25–30 м.
- обведення перешкод на швидкість.
- ривки на 10–15 м до нерухомого м'яча, що котиться, з наступним ударом в ціль. Виконання поєднань технічних прийомів на швидкість.

Вправи для воротарів. З основної стійки воротаря - ривки на 5-15 м вперед та в сторони.

- те саме, але з наступним ловінням або відбиванням м'ячів, що високо летять на зустріч, з флангів.
- з положення присіду, широкого випаду, сидячи, лежачи, ривки на 2-3 м з наступним ловінням або відбиванням м'ячів, що котяться і летять.

Необхідно враховувати, що під час роботи над розвитком швидкості треба використовувати лише добре засвоєні учнями прийоми. А якщо ні, то які учні не можуть виконати завдання на граничній швидкості, бо їх основна увага буде зосереджуватися на виконанні самих прийомів

Вправи для розвитку сили м'язів ніг.

1. Стрибки з місця у довжину (одинарний, потрійний, подвійний).
2. Стрибки з розбігу у довжину та висоту.
3. Потрійний стрибок із розбігу.
4. Багатоскоки на лівій та правій нозі.
5. Зістрибування з висоти 70-100 см і ривок, стрибок у довжину та висоту.
6. Стрибок через бар'єр заввишки 70-100 см і ривок, стрибок у довжину, настрибування на гімнастичний стіл.
7. Стрибки на двох ногах через бар'єри заввишки 70 – 80 см, що стоять один від одного на 100–150 см, з наступним стрибком на гімнастичний стіл.
8. Стрибок через бар'єр заввишки 70-100 см з наступним стрибком у довжину та ударом головою в падінні по м'ячу, підвішеному над матами.
9. Вистрибування нагору з ударом по м'ячу, підвішеному на висоті 200-220 см над матами.
10. Стрибки на двох ногах, а також на лівій і правій нозі з підтягуванням колін до грудей.
11. Біг із наступом однією ногою на гімнастичні лави. При бігу одна нога потрапляє на лаву, інша між ними («кульгавий» біг). У наступній спробі змінити ногу. Усього 4–5 лав.

Ефективність освітнього процесу залежить не лише від підібраних спеціальних вправ, а й від методичних рекомендацій, яких повинні дотримуватися учні під час розвитку сили та швидкості. Основні поради полягають у наступному:

– для того щоб під час навчання спортивній грі футбол досягти гармонійного поєднання сили та швидкості без негативного впливу на інші фізичні якості (координацію, витривалість), необхідно застосовувати такі засоби і методи тренування, які відповідають специфіці рухової діяльності у футболі.

– найбільш ефективним способом розвитку сили та швидкості в учнів 10 класу є комбінована динамічна робота поступово-подоланого характеру. Її суть

полягає у поєднанні амортизаційної фази (розтягнення м'язів при приземленні після стрибка) та фази активного подолання (потужне відштовхування з наступним вистрибуванням, коли ті самі м'язи енергійно скорочуються). У ході гри в футбол учні часто стикаються з необхідністю проявляти силу в найкоротший проміжок часу, тому такий тип роботи є найбільш доцільним.

Найбільш дієвим засобом розвитку вибухової сили є різноманітні стрибкові вправи, такі як стрибок у довжину з розбігу та з місця, класичний потрійний стрибок, стрибки у висоту, а особливо – стрибки в глибину, коли учень зістрибує з висоти 70–80 см і одразу виконує наступний рух. Під час виконання таких вправ важливо звертати увагу на мінімізацію часу контакту з опорою, адже саме швидкість переходу від амортизації до відштовхування визначає ефективність вибухового зусилля.

Застосовуючи стрибки в глибину, необхідно поступово підвищувати висоту зістрибування, однак вона не повинна перевищувати 110 см. Перевищення цієї межі призводить до надмірного збільшення фази амортизації, що знижує максимальну силу відштовхування.

Наукові дослідження свідчать, що динамічні вправи поступово-подолаючого характеру позитивно впливають на приріст динамічної сили порівняно зі статичними навантаженнями. Це пояснюється тим, що такий режим роботи м'язів найближчий за структурою до змагальної діяльності. У результаті зростає не лише силовий потенціал, але й відбуваються специфічні морфологічні та біохімічні адаптації, характерні для спортивної гри футбол.

Важливо враховувати, що кількість стрибків з місця або багатоскоків, особливо на початковому етапі занять, не повинна перевищувати 5–6 повторень. Якщо виконувати більше, тривалість фази амортизації зростає, що знижує прояв вибухової сили й переводить вправу у площину розвитку силової витривалості.

На перших етапах навчання стрибкам у глибину рекомендується приземлення на дві ноги, оскільки навантаження є досить значним і може

спричинити травмування гомілковостопного чи колінного суглобів. Водночас у всіх випадках основний акцент робиться на скороченні амортизаційної фази – учням пропонується негайно після приземлення виконати ривок або наступний стрибок. У деяких випадках розвиток сили доцільно виділяти не на окрему частину заняття, а на все тренування, виконавши 40–50 стрибкових вправ за одне заняття.

Відомо, що результативність навчально-виховного процесу значною мірою залежить від правильного планування річного графіка засвоєння програмного матеріалу, а також поурочних планів (планів-конспектів). При плануванні необхідно передбачити включення всіх рухових умінь і навичок, визначених навчальними вимогами програми.

Разом з тим, вчителю надається право вибирати такий зміст навчального матеріалу програми для розвитку фізичних якостей, що найкраще сприяє вирішенню завдань фізичного виховання для учнів закладів загальної середньої освіти. Враховуючи наукові дослідження нами було виділено так званий «стартовий» комплекс вправ.

Урок № 1. Футбол – 20 хв.

- ознайомлення із темою: футбол як вид спорту – 5 хв;
- історія розвитку футболу – 5 хв;
- перегляд відеоматеріалів з гри у футбол – 10 хв.

Урок № 2. Футбол – 20 хв.

- ведення м'яча різними способами (зовнішньою стороною стопи ноги, внутрішньою, верхньою частиною підйому лівої та правої ніг – 5 хв;
- передача м'яча в парах внутрішньою частиною стопи ноги в два торкання з відстані між партнерами не більше 5 м – 5 хв;
- навчальна гра у футбол на обмеженій площині;

Урок № 3. Футбол – 20 хв.

- тримання футбольного м'яча руками (2 команди, кожна – по 7 гравців у кожній з одним запасним на майданчику розміром 15x18 м – 5 хв;

- у парах: передача м'яча руками у русі різними способами – 5 хв;

- гра у футбол на майданчику 7x7 м з воротарями у кожній команді

Урок № 4. Футбол – 20 хв.

- навчання ударам по м'ячу верхньою частиною підйому ноги, внутрішньою частиною стопи в парах – 5 хв;

- навчання зупинці м'яча (підшовою, внутрішньою частиною стопи) після передачі низом – 5 хв;

- навчальна гра у футбол на дві брами – 10 хв.

Урок № 5. Футбол – 21 хв.

- ведення м'яча на обмеженій ділянці майданчика: у колі діаметра 9 м лівою та правою ногами з різною частотою торкання: за сигналом вчителя – 4 хв;

- удари по м'ячу з відскоком від стіни з відстані 5 м внутрішньою стороною стопи ноги по черзі правою та лівою ногами: кожною по 2 хв 30 с;

- жонгливання м'ячем однією та двома ногами (вірніше частиною підйому ніг) з різною заданою висотою – 3 хв;

- двостороння навчальна гра у футбол: дві серії по 4 хв кожна.

Урок № 6. Футбол – 21 хв.

- ведення двох м'ячів прямою. Група ділиться на дві команди по 7 гравців у кожній:

1. в. п. стоячи, один м'яч у руках, другий - на майданчику в ногах попереднього гравця. Ведення м'яча на відстань 12 м, покласти обидва м'ячі на лінію фінішу та швидко повернутися на старт.

2. в. п. стоячи, ведення двох м'ячів по прямій на колишню відстань до лінії фінішу, поворот навколо та повернення на лінію старту – передача естафети наступному партнеру – 5 хв.

- жонгливання ногами одним м'ячем у парах; відстань між партнерами – не більше 5 м. М'яч повинен постійно перебувати у повітрі – 3 хв;

3. в. п. стоячи, м'яч лежить попереду перед учнем; верхньою частиною підйому ноги виконати удар по м'ячу у ворота (відстань до них: 15 м – 18 м). Кожен гравець виконує щонайменше 10 ударів – 5 хв.

- навчальна гра 2 тайми по 4 хв (всього – 8 хв).

Урок № 7. Футбол – 26 хв.

- ведення м'яча з обведенням дев'яти стійок з наступним ударом по воротах до рук воротарю – повернення на вихідну позицію з жонгливанням м'ячем (м'яч не повинен падати на майданчик) – 5 хв.;

- вкидання м'яча з бокової лінії поля руками. 3 в. п. стоячи, м'яч у руках за головою, вкидання м'яча партнеру, що знаходиться від нього на відстані 15 м – 4 хв;

- те саме, але учень не ловить м'яч, а зупиняє його коліном, після чого виконується «посилання» (вкидання) м'яча руками партнеру – 4 хв;

- удар по воротах після ведення м'яча верхньою частиною підйому (лівої та правої ніг) – 5 хв.

- 2-х стороння гра: 2 тайми по 4 хв – 8 хв.

Уроки № 8-9. Футбол – 24 хв.

Удари футбольним м'ячем по воротах:

- учні розташовуються по відношенню один до одного на відстані 5 метрів таким чином, що один стає спиною до воріт, інший обличчям до них;

- у русі виконуються по 4 передачі м'яча один одному внутрішньою стороною підйому ноги в один дотик з наступним ударом м'ячем по воротах (удар виконує партнер, що розташовується обличчям до воріт) – 5 хв;

- те саме, але удар виконує партнер, що розташовується спиною до воріт – 5 хв;

- те саме, але удар виконується вже головою після накидання м'яча руками партнером – 4 хв.

Навчальна гра із завданням (з обмеженою кількістю дотиків): 2 серії по 5 хвилин кожна – 10 хв.

Урок № 10–11. Футбол – 31 хв.

Верхня передача м'яча в парах на відстані між партнерами до 20 м верхньою частиною підйому ноги з наступною зупинкою м'яча партнером у русі.

Утримання м'яча у квадраті зі сторонами 3 м:

- число торкань не більше двох і лише правою ногою – 2 хв;
- те саме, тільки лівою ногою – 2 хв;
- те саме, без обмеження часу торкань – 2 хв;
- утримання м'яча у повітрі – 1 хв.
- обведення стійок з подальшою протидією захисника та «взяттям» воріт «один на один» (захисник умовно пасивний) – 4 хв.
- удари по воротах: по м'ячу, що котиться після передачі з флангу низом (ліворуч і праворуч, лівою і правою ногами) – 5 хв.

Навчальна гра: 2 тайми по 5 хв – 10 хв.

Урок № 12-13. Футбол – 26 хв.

Передача м'яча у парах. Відстань між партнерами 4 м у коридорі шириною 4 м. У одного партнера – м'яч у руках, другий знаходиться навпроти першого. «Накидання» партнеру м'яча руками – повернення його іншим гравцем внутрішньою частиною стопи (лівою і правою ногами в один дотик). Через 1 хв партнери міняються місцями. Те ж верхньою частиною підйому, головою, прийом лівої, повернення правої (в два торкання), прийом правої, повернення лівої (в два торкання верхньою частиною стопи) – 10 хв.

«Квадрат 4х2»: утримання м'яча:

- кількість дотиків у квадраті не обмежена – 3 хв;
- кількість торкань не більше 3 хв;

- навчальна гра: 2 тайми по 5 хв – 10 хв.

Урок № 14-15. Футбол – 30 хв.

Передача м'яча в русі в парах по периметру майданчика (залу), у різних напрямках; відстань між партнерами – не менше ніж 3 м – 4 хв.

«Стречінг»: 3 вправи на розтягування м'язів ніг – 3 хв. В.п. – стоячи в парах, партнери стоять навпроти один до одного, відстань між ними 4 метри:

- перша вправа: 2 м'ячі, один у руках одного, інший – у другого партнера. Одночасні передачі двох м'ячів руками та ногами з триманням м'яча у повітрі у два торкання. 3 серії по 45 з паузою 30 с – 4 хв;

- друга вправа: передача двох м'ячів ногами низом внутрішньою стороною стопи, лівою та правою ногами з триманням м'яча в повітрі головою. 3 серії по 45" з 30" паузою - 4 хв. Учні розташовуються в колонах по діагоналі в кутках зали. Удари по воротах у зустрічних колонах після ведення м'яча на дистанцію 10 м по прямій. Передачі зі зміною сторін виконуються по діагоналі внутрішньою стороною стопи, низом; прийом м'яча у два торкання; удар по воротах – 5 хв. Двостороння гра із завданням: 2 серії по 4 хв.

Урок № 16–18. Футбол – 26 хв.

Передача м'яча в парах: угорка. В.п. – стоячи навпроти один одного: один учень стоїть обличчям до партнера, інший на відстані 4–5 м – спиною:

- перший гравець, ведучи м'яч низом поперемінно лівою та правою ногами, передає його іншому гравцю, який, отримавши цей м'яч, продовжує ведення м'яча спиною вперед; зміна ролей у зворотний бік на всю довжину майданчика (залу);

- те саме – передачі виконуються зовнішньою стороною стопи ноги;
- те саме – передачі внутрішньою стороною стопи після «накидання» м'яча партнером руками;
- те саме – верхньою частиною підйому ноги»;
- те - внутрішньою частиною стопи в стрибку;
- те саме – головою – 12 хв. Навчальна гра: 2 серії по 7 хв

3.3. Аналіз результатів дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу після проведення експерименту

На кінець педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування для долідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів. Результати зафіксовано в таблиці 3.5., рис. 3.7. – 3.11.

Таблиця 3.5.

Результати контрольних тестів для розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів на кінець педагогічного експерименту (КГ, ЕГ (по n=14))

Контрольні тести	Експериментальні групи	Рівні розвитку швидкісно-силових здібностей					
		Високий		Середній		Низький	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Біг 30 м (с)	КГ	3	21%	6	43%	5	36%
	ЕГ	5	36%	7	50%	2	14%
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	3	21%	7	50%	4	29%
	ЕГ	5	36%	6	43%	3	21%
Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи	КГ	3	21%	6	43%	5	36%
	ЕГ	5	36%	7	50%	2	14%
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	КГ	3	21%	6	43%	5	36%
	ЕГ	6	43%	6	43%	2	14%

Контрольний тест «Біг 30 м». Після повторного проведення з учнями 10 класів контрольного тесту «Біг 30 м», отримали наступні результати (табл. 3.5., рис. 3.7): в КГ 21 % учнів мають високий рівень розвитку швидкості, так як було і на початку педагогічного експерименту, 43 % учнів мають середній рівень, 36 % учнів – низький рівень розвитку швидкості. В ЕГ показник високого рівня розвитку швидкості збільшився до 36 %, середнього рівня до 50 %, низький

рівень розвитку швидкості зменшився до 14 % учнів. На кінець педагогічного експерименту спостерігаються значні покращення показників розвитку швидкості в ЕГ на відміну від КГ.

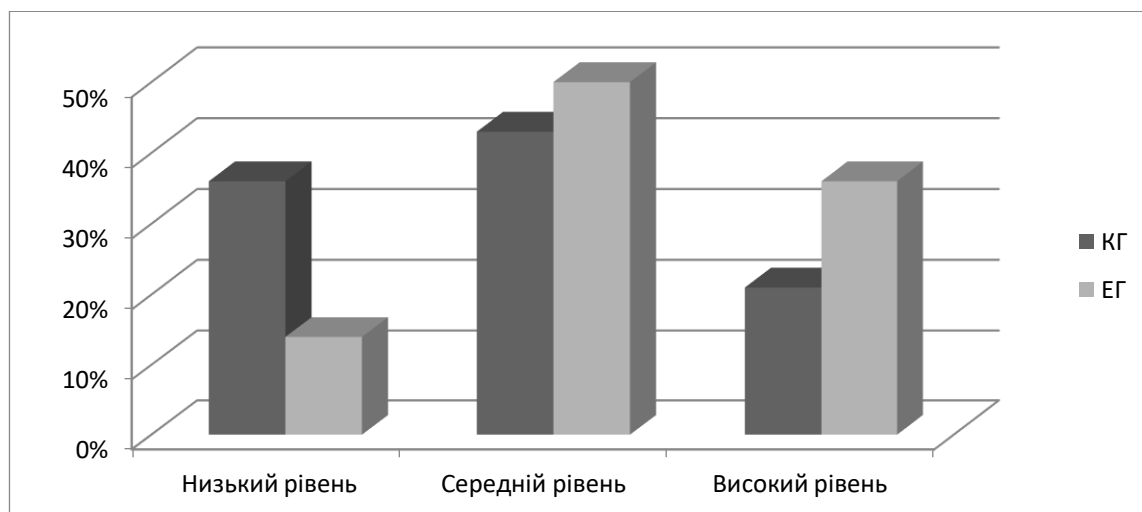


Рис. 3.7. Показники за контрольним тестом «Біг 30 м» на кінець педагогічного експерименту

Контрольний тест «Стрибок у довжину з місця». Після повторного проведення з учнями 10 класів контрольному тесту «Стрибок у довжину з місця», отримали такі результати (табл. 3.5., рис. 3.8): в КГ показники високого рівня на кінець педагогічного експерименту не змінилися, залишається 21 % учнів, показник середнього рівня збільшився до 50 % учнів, показник низького рівня розвитку швидкості у учнів не суттєво зменшився до 29 % учнів. В ЕГ показники високого рівня на кінець педагогічного експерименту збільшилися до 36 % учнів, показники середнього рівня не змінилися – 43 % учня, показник низького рівня розвитку швидкісно-силових здібностей суттєво покращився до 21 % учнів.

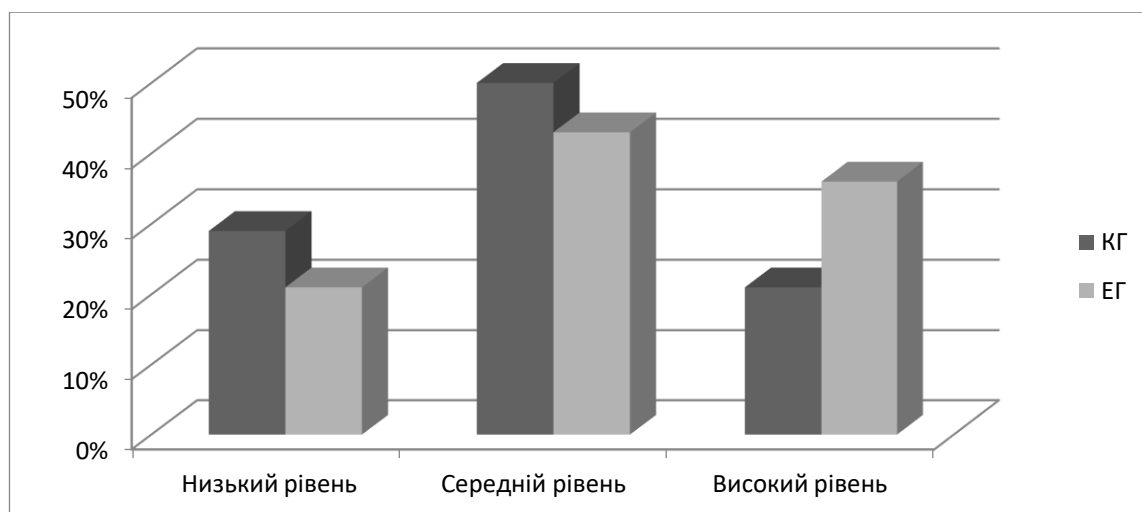


Рис. 3.8. Показники за контрольним тестом «Стрибок у довжину з місця» на кінець педагогічного експерименту

Контрольний тест «Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи».

Після повторного проведення з учнями 10 класів контрольного тесту «Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи», отримали зазначені результати (табл. 3.5., рис. 3.9): в КГ показник високого рівня на кінець педагогічного експерименту збільшився до 21 % учнів, показник середнього рівня на кінець педагогічного експерименту також не суттєво збільшився до 43 %, а показник низького рівня розвитку швидкісно-силових здібностей покращився до 36 % учнів. В ЕГ показник високого рівня на кінець педагогічного експерименту суттєво покращився до 36 % учнів, тобто в 2,5 рази, показник середнього рівня покращився до 50 %, а показник низького рівня зменшився в 3 рази, тобто до 14 % учнів.

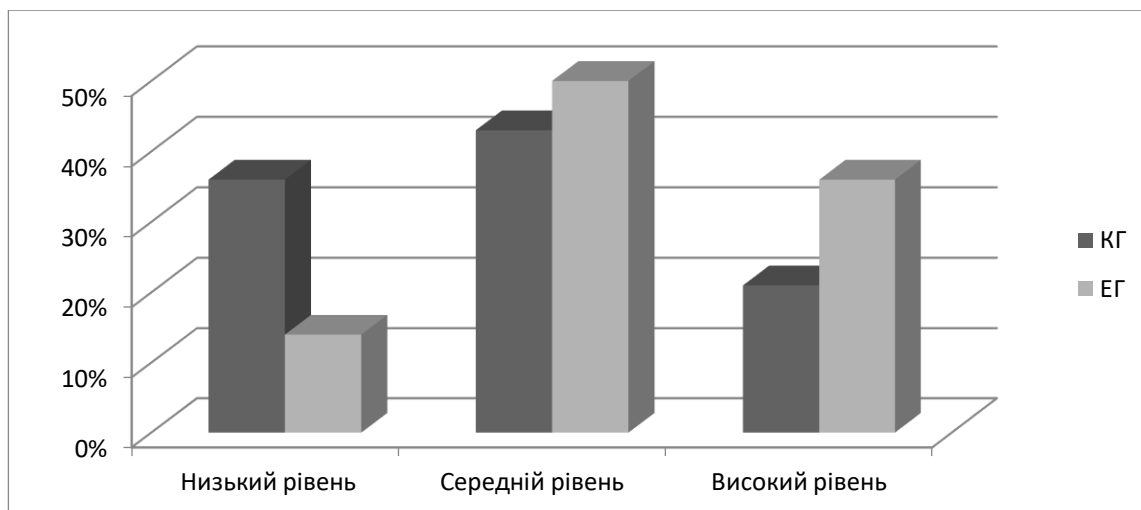


Рис. 3.9. Показники за контрольним тестом «Кидок набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи» на кінець педагогічного експерименту

Контрольний тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Після повторного проведення з учнями 10 класів контрольному тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», отримали зазначені результати (табл. 3.5., рис. 3.10): в КГ показник високого рівня розвитку сили на кінець педагогічного експерименту залишився такий, як і на початку експерименту, 21 %, показник середнього рівня на кінець педагогічного експерименту збільшився до 43 % учнів, показник низького рівня залишився на тому ж рівні, що і на початку педагогічного експерименту – 36 % учнів.

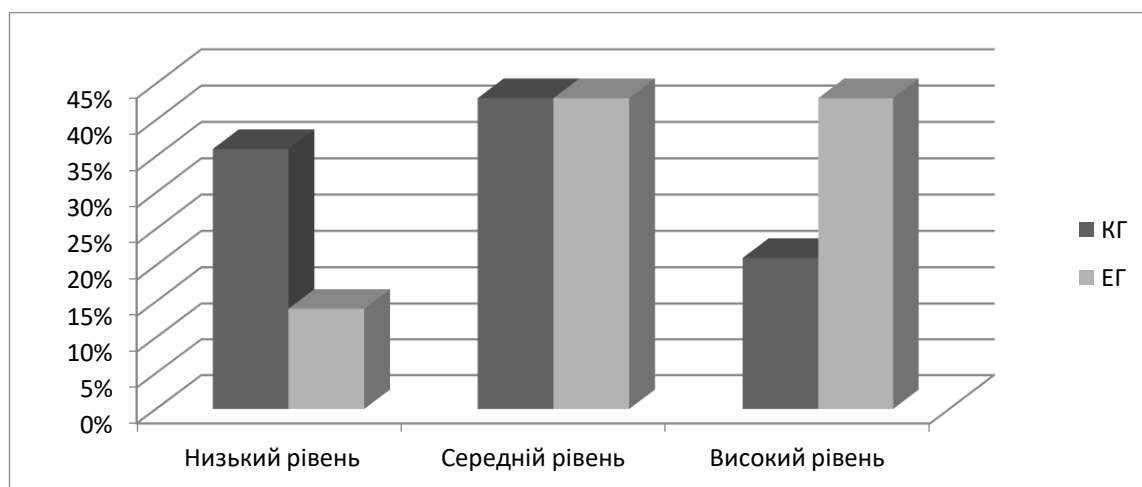


Рис. 3.10. Показники за контрольним тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на кінець педагогічного експерименту

В ЕГ показник високого рівня розвитку сили на кінець педагогічного експерименту збільшився в 2 рази і складав 43 %, показник середнього рівня розвитку сили залишився 43 %, а показник низького рівня розвитку сили покращилися в 2,5 рази.

На кінець педагогічного експерименту після проведення всіх запланованих контрольних тестів отримали середньостатистичні дані загального рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів (табл. 3.6., рис. 3.11.). В КГ показник високого рівня розвитку швидкісно-силових здібностей мають 21 % учнів, середній рівень – 43 % учнів, низький рівень – 36 % учнів. Порівнюючи показники КГ на початку та в кінці педагогічного експерименту, можемо зазначити, що суттєвих змін щодо рівнів розвитку не відбулося.

Таблиця 3.6.

Результати загального рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів на кінець педагогічного експерименту (КГ, ЕГ по n=14)

Експериментальні групи	Рівні розвитку швидкісно-силових здібностей					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ	3	21%	6	43%	5	36%
ЕГ	6	43%	6	43%	2	14%

В ЕГ показник високого рівня розвитку швидкісно-силових здібностей збільшився в 2 рази, а саме мають 43 % учнів, показник середнього рівня розвитку залишився такий, як і на початку педагогічного експерименту – 43 % учнів, показник низького рівня розвитку швидкісно-силових здібностей покращився в 2,5 рази і становить 14 % учнів.

Проведене наукове експериментальне дослідження дозволяє зробити висновок про ефективність застосування нашої програми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобами футболу.

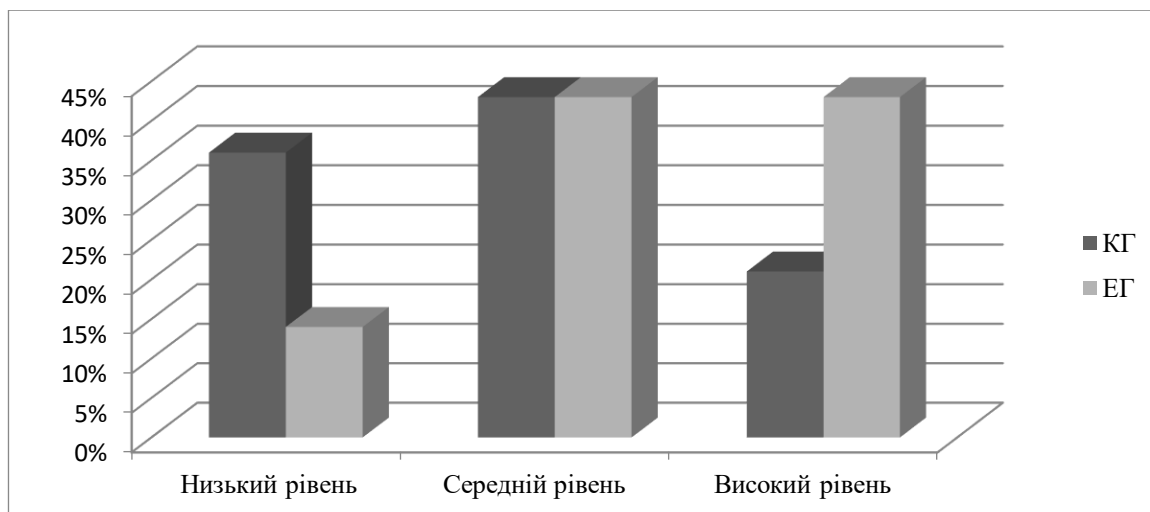


Рис. 3.11. Результати загального рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у учнів 10 класів на кінець експерименту

Статистична обробка отриманих даних показала, що результати експериментальної групи після двох тижнів навчання за новою програмою розвитку швидкісно-силових якостей призвели до поліпшення показників виконання контрольних тестів.

Висновки до третього розділу

В третьому розділі нашого магістерського доповідання «Дослідно-експериментальна робота з розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу» були обговорені такі питання, а саме: дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів, розробка та впровадження програми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу; було зроблено аналіз результатів дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів.

На початку педагогічного експерименту отримали загальні рівні розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів: в КГ високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей мають 21 % учнів, середній рівень – 36 % учнів, низький рівень – 43 % учнів. В ЕГ високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей мають також 21 % учнів, середній рівень – 43 % учнів, низький рівень – 36 % учнів. Після отримання показників швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів було розроблено нами та впроваджено програму розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобами футболу. Розроблена програма, яка мала за мету: розвиток швидкісно-силових здібностей (вибухової сили, швидкості рухових реакцій, стартової та дистанційної швидкості) учнів 10 класів шляхом цілеспрямованого використання спеціальних ігрових та тренувальних вправ з футболу, впроваджувалася в освітній процес закладу загальної середньої освіти 10 тижнів, урок фізичної культури проходив 3 рази на тиждень.

Було розроблено комплекс вправ на 15 хвилин для учнів ЕГ, який входив до основної частини уроку фізичної культури з метою розвитку швидкісно- силових здібностей спеціальними фізичними вправами та засобами футболу. У додаткові 15 хвилин основного часу ЕГ входило по одній вправі з кожного з представленого нижче блоку (спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей): Блок 1: бігові вправи без м'яча; Блок 2: бігові вправи з м'ячем; Блок 3: бігові вправи з різними завданнями; Блок 4: бігові вправи з подоланням перешкод; Блок

5: старту після різних бігових та стрибкових вправ, старту зі статичних вихідних положень, старту з динамічних вихідних положень; Блок 6: комплекс стрибкових вправ для розвитку швидко-силових здібностей; Блок 7: ігрові вправи, рухливі ігри та естафети.

На кінець педагогічного експерименту після проведення всіх запланованих контрольних тестів отримали загальний рівень розвитку швидко-силових здібностей у учнів 10 класів: в КГ високого рівня розвитку швидко-силових здібностей мають 21 % учнів, середній рівень – 43 % учнів, низький рівень – 36 % учнів. Порівнюючи показники КГ на початку та в кінці педагогічного експерименту, можемо зазначити, що суттєвих змін щодо рівнів розвитку не відбулося. В ЕГ високий рівень розвитку швидко-силових здібностей збільшився в 2 рази, а саме мають 43 % учнів, середній рівень розвитку залишився такий, як і на початку педагогічного експерименту – 43 % учнів, низький рівень розвитку швидко-силових здібностей покращився в 2,5 рази і становить 14 % учнів.

Таким чином, впровадження розробленої нами програми розвитку швидко-силових здібностей учнів 10 класів засобами футболу дала позитивні зміни, що відбулися в експериментальній групі.

ВИСНОВКИ

В першому розділі нашої магістерської роботи «Теоретико-методичні аспекти розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобом футболу» були розкриті теоретико-методичні аспекти таких питань: характеристика фізичних якостей учнів старшого шкільного віку, особливості розвитку швидкісно-силових якостей у учнів, футбол як засіб розвитку швидкісно-силових здібностей.

Під моторними (фізичними) якостями розуміють специфічні властивості рухової діяльності: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. У науковій роботі автори обґрунтовано використовують обидва поняття – «рухові якості» та «фізичні якості», адже вони акцентують увагу на різних аспектах цих характеристик. Якщо розглядати їх у контексті зв'язку з регуляторними процесами центральної нервової системи, доцільно вживати термін «рухові якості». При аналізі біомеханічних параметрів руху – «фізичні якості». А з позиції фізіологічного й психологічного регулювання, що враховує прояви вольових зусиль людини, використовується поняття «психомоторні якості».

Рухові якості традиційно поділяють на відносно самостійні групи: швидкісні, силові, витривалість, спритність тощо. Водночас між окремими якостями простежуються подібні психофізіологічні механізми, що ставить під сумнів абсолютну самостійність таких характеристик, особливо це стосується спритності. Пошук спільних компонентів і механізмів їх прояву зумовлює подальшу диференціацію та уточнення складу рухових якостей. Деякі з них, які раніше вважалися простими, нині поділяють на кілька більш елементарних і відносно незалежних одна від одної характеристик. На сучасному етапі неможливо створити універсальну класифікацію чи однозначно описати механізми прояву всіх рухових якостей.

У ході проведення дослідно-експериментальної роботи з розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 класів засобами футболу було

підтверджено ефективність цілеспрямованого використання ігрових та тренувальних вправ футбольної спрямованості для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Виявлено, що найбільшій результативності вдалося досягти завдяки застосуванню комплексного підходу, який поєднував стрибкові вправи, ривки на короткі дистанції, естафети з м'ячем, міні-ігри у форматі 3x3 та 4x4, а також елементи змагального методу. Важливе значення мав оптимальний розподіл навантаження впродовж навчального циклу та поступове ускладнення вправ відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Отримані результати свідчать, що футбол є ефективним засобом розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 10 класів, оскільки поєднує високий рівень рухової активності з емоційністю, елементом суперництва та мотиваційною привабливістю. Використання спеціально підібраних вправ у системі уроків фізичної культури сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню стійкого інтересу до занять спортом.

Таким чином, експериментально підтверджено, що впровадження програми розвитку швидкісно-силових здібностей засобами футболу є доцільним, науково обґрунтованим і може бути рекомендоване для практичного використання у закладах загальної середньої освіти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для вчителів фізичної культури, тренерів, здобувачів освіти щодо використання спортивної гри футбол для покращення швидкісно-силових здібностей у учнів

1. Організаційно-педагогічні умови

- Заняття повинні проводитися 2–3 рази на тиждень, тривалістю 45 хвилин.
- Перед виконанням вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей обов’язково проводити розминку: біг, координаційні вправи, гімнастику.
- Оптимальний час для роботи над швидкістю — перша половина заняття, коли учні ще не втомлені.
- Інтенсивність має бути високою, але навантаження дозується через коротку тривалість вправ і достатні паузи відпочинку (1:3 або 1:4 – робота: відпочинок).

2. Рекомендовані засоби розвитку швидкісно-силових здібностей під час вивчення спортивної гри футбол

Напрямок	Приклади вправ	Рекомендації щодо виконання
Спринтерська швидкість	Біг 10–30 м зі старту, біг з поворотами, біг «змією», естафети	4–6 повторень, відпочинок – повне відновлення
Стрибкова вибухова сила	Стрибки у довжину з місця, багатоскоки, стрибки через перешкоди, випригування після приземлення	Починати з 5–6 стрибків в підході; поступово збільшувати до 10–12
Ігрова швидкісна реакція	Реакція на сигнал (зміна напрямку з м’ячем і без), рухливі ігри «хто швидше перехопить м’яч»	Виконувати у формі змагання або гри
Швидкість з м’ячем	Ведення з максимальною швидкістю, ривки з м’ячем після прийому, обігрування з 1–2 дотиками	Контролювати техніку – швидкість не повинна знижувати якість

3. Принципи дозування фізичного навантаження для учнів

– Не перевантажувати учнів – максимальна кількість стрибкових вправ за заняття не більше 40–50 повторень.

– Вправи з високою ударною дією (глибина стрибка) вводити лише після підготовчого періоду.

– Стрибки у глибину виконувати з висоти 60–80 см, поступово збільшуючи до 100–110 см, але не перевищувати цей рівень.

– Для профілактики травм – обов'язково приземлення на обидві ноги на початковому етапі.

4. Методичні прийоми підвищення мотивації учнів

– Використовувати ігровий та змагальний методи (хто швидше, хто вище, хто перший досягне цілі).

– Вести індивідуальні картки самоконтролю (результати стрибка, бігу, ривка з м'ячем).

– Залучати учнів до рольового тренерства – давати можливість подавати команди, рахувати повторення.

5. Рекомендації для учнів (самостійна робота)

– Щоденно виконувати короткі комплекси з 5–7 стрибкових і швидкісних вправ (вранці або перед навчанням).

– Уникати втоми під час швидкісної роботи – якщо знижується швидкість, вправу слід припинити.

– Після занять обов'язково виконувати розтягування м'язів ніг для профілактики крепатури.

6. Контроль ефективності: рекомендується 1 раз на 2 місяці проводити тестування:

Тест	Показник	Мета
Біг 30 м	Час	Оцінка стартової швидкості
Стрибок у довжину з місця	Дальність	Оцінка вибухової сили ніг
Човниковий біг 4×9 м	Час	Швидкісна спритність
Ведення м'яча 20 м	Час	Ігрова швидкість

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Боднар І. Р., Римар О. В., Соловей А. В., Маланчук Г. Г., Дацків П. П. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього віку. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання*. 2015. №11. С. 11–19.
3. Боднар І., Шевців У. Вплив інтегративного фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Педагогічні проблеми фізичної. Фізична культура і спорт»* : зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86)17. С. 38–41.
4. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей: підруч. для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімп. л-ра», 2008. Т. 1. С. 246–259.
5. Васильчук А., Ніколенко С., Фалес Й. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу в загальноосвітній школі. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2007. Вип. 1. Т. 1. С.28-32.
6. Васильчук А. Аналіз техніко-тактичних дій старшокласників під час занять із футболу в загальноосвітній школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 32–34.
7. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ. Олімпійська література, 2003. 654 с.
8. Віхров К. Л. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 255 с.

9. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 282 с.
10. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2022. 215 с.
11. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 1993. 152 с.
12. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України 2016. 464 с.
13. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Держком. України з фізкультури і спорту. Київ, 2017. 36 с.
14. Донець І. О. Обґрунтування теоретико-методичних основ контролю в дитячому футболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2013 (112). С. 105–107.
15. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: методичний посібник. Київ : Літера ЛТД, 2009. 176 с.
16. Жлобо Т., Жлобо В. Ефективність функціонального тренування для розвитку рухових якостей учнів старшої школи у процесі занять міні-футболом . *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. 2023. Вип. 20. С. 26–31.
17. Зінченко О. О. Уроки з футболу в школі: навчальний посібник. Чернівці, 2012. 214 с.
18. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2010 (1). С. 71–73.
19. Коломієць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007 (11). С. 30–32.
20. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі

командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер. 2014. 616 с.

21. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер. 2016. 159 с.

22. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. № 1. С. 64–69.

23. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.

25. Кузьменко І. О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2017. № 10. С. 270-279.

26. Курок О.І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*. № 4 (26). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2022. С. 4–15.

27. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.

28. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / за заг. ред. М. М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.

29. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навчальний посібник. Львів: «Штабар», 1997. 172 с.

30. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. - теорет. журн.* Харків: ХДАФК, 2015. № 3 (47). С. 52–57.

31. Москаленко Н. В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2011. № 2. С. 12–16.

32. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

33. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск № 3 (22). С. 371–377.

34. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

35. Онопрієнко О. В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів: навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 92 с.

36. Пашкевич С. А., Матвієнко Я. В. Засоби розвитку швидкісно-силових здібностей, що проявляються у відштовхуванні в стрибках, на заняттях фізичної культури з учнями 10-х класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2016. Т. 11. №11. С.44-47.

37. Пелешенко І. М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 2. С. 35–38.

38. Петров А., Петров О. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С.169-176.

39. Ріпак І., Дулібський А. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колект. моногр. Львів, 2005. С. 274–278

40. Сапрун С., Корнієнко С., Кузь Ю., Машталер І. Теоретико-організаційні основи інтеграції секції футболу у загальноосвітні навчальні заклади. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 103–109.

41. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.

42. Сергієнко Л. П. Понятійний апарат теорії рухових здібностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2009 № 1. С. 58–62.

43. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2011. 264 с.

44. Соломонко В. В. Футбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.

45. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Література», 2017. 368 с.

46. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорія та методика викладання спортивних ігор: навч.-метод. посіб. для студентів пед. ВНЗ зі спеціальн. «фіз. вихов.». Київ: Вища освіта, 2003. 215 с.

47. Тітаренко С. А., Хлус Н. О. Адаптація футболісток до тренувальних навантажень підготовчого періоду в умовах закладів вищої освіти. *Спортивні ігри*. № 4 (22). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2021. С. 55–63

48. Хримова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь. ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.

49. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС. 2007. 406 с.

50. Худолій О. М., Іващенко О. В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.

51. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. *Спортивні ігри*. 2023. № 1. С. 74-83.

52. Цись Д. І., Хлус Н. О., Цись Н. О. Вплив занять міні-футболом у процесі фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти на фізичний стан студенток. *Спортивні ігри*. № 4 (22). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2021. С. 72–80.

53. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навчально методичні рекомендації. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. 60 с.

54. Чорнобай І.М., Борейко В.І. Теоретичні аспекти розвитку різновидів швидкості юних футболістів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: Збірник наукових статей*. Випуск 1. Львів, 2006. С. 58-66.

55. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: «Навчальна книга Богдан», 2007. 247 с.

56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2007. 248 с.

57. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 276 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рухливі ігри для розвитку швидкості в здобувачів загальної середньої освіти «Дванадцять паличок»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати швидкість та швидкість реакції гравців; розвивати увагу.

Підготовка. Для гри знадобиться довга дощечка і дванадцять паличок на кшталт «чижа». Палички мають бути помітні, щоб їх не можна було переплутати із тими ціпками чи сучками, які можуть траплятися на ігровому майданчику. Намагайтеся знайти досить великий майданчик, щоб палички не загубилися в кущах або траві. Можна навіть пофарбувати їх для гри у яскраві кольори.

Перебіг гри

Перед початком гри вибирають ведучого – він шукатиме гравців. На початку гри дошка кладеться на камінь або цеглу таким чином, щоб вийшла своєрідна «катапульта», на один кінець якої укладаються всі палички. Один із гравців наступає на протилежний край дощечки, палички розлітаються, а гравці розбігаються в різні боки та ховаються. Ведучий якнайшвидше збирає палички, що розлетілися, укладає їх на дощечку і після цього починає пошук гравців, що сховалися.

Як тільки він знаходить якогось гравця, вони біжать наввипередки до дощечки, як у схованках, щоб «застукатися». Але тут завдання інше: якщо знайдений гравець першим встигає «запустити» палички в повітря, гра повторюється з ведучим. Якщо ж «запустити» палички встигне ведучий – то ведучим стає знайдений гравець. Ведучий починає збирати палички на дощечку, а всі інші гравці переховуються.

У ще одному варіанті гри кількість паличок – за кількістю учасників (мінус ведучий). Тоді, знайшовши чергового гравця, ведучий кладе паличку на дощечку, ведучи своєрідний рахунок знайденим.

У складнішому варіанті ведучий повинен знайти всіх гравців і нікому не дати «запустити» палички. Тоді ведучого замінює останній знайдений. Гравці ж намагаються непомітно для ведучого дістатися дощечки і «запустити» палички, поки їх не знайшли.

«Оплески»

Мета: розвивати швидкість та швидкість реакції; розвивати увагу, пильність, спритність.

Для гри необхідні перо, легкий папірець або шматочок вати.

Перебіг гри

Гравці стають у коло, підкидають угору перо і починають по черзі дмухати на нього. Виходить такий різновид пляжного волейболу з пером замість м'яча.

Мета гри – підтримувати перо якнайдовше в повітрі і не дати йому впасти на своїй черзі. Щоб не допустити цього, необхідно швидко переміщатися і дмухати то сильно, то слабше, спрямовуючи перо суперникам. Поки супротивники намагаються «відбити атаку», можна трохи відпочити та набрати повітря. Торкатися руками пера забороняється.

Другий різновид гри можливий, коли гравців небагато (2–4). У цьому випадку перо кладеться на стіл, а гравці стоять навколо. Завдання: здути перо зі столу на бік супротивника. Руки при цьому слід тримати під столом.

«Конячки»

Мета: розвивати швидкість та швидкість реакції учасників; розвивати увагу, пильність, спритність.

Перебіг гри

Усі гравці розподіляються на трійки, у кожній трійці «кучер» та дві «конячки». Ведучий під час гри подає різні команди, «конячки» їх виконують, а

«кучер» керує і уважно дивиться, чи виконують «конячки» всі рухи. «Конячки» йдуть кроком, біжать галопом по колу, повертають праворуч, ліворуч тощо.

На слова ведучого «Конячки, в різні боки!» «кучер» відпускає «віжки», і «конячки» швидко розбігаються майданчиком. На слова «Знайдіть свого кучера!» вони якнайшвидше знаходять свого «кучера». При повторенні гри в кожній трійці «кучер» змінюється.

Правила:

1. «Конячки» повинні точно виконувати всі команди.
2. «Кучер», чиї «конячки» помиляються, отримує штраф – до його «віжків» прив'язують синю стрічку.

Вказівки до проведення.

Найважчою в цій грі є роль ведучого, який вигадує для «конячок» різні рухи. Тому коли гра проводиться вперше, роль ведучого виконує дорослий. Наприкінці гри, щоб трійки зібралися разом, можна дати нове завдання: «Кучере, знайди своїх конячок!».

Гра закінчується, як тільки в трійці гравців усі виконають роль «кучера». Наприкінці гри відзначається найкраща трійка.

«Тягни-штовхай»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати швидкість, координацію рухів.

Інвентар: прапорці або кеглі для позначення дистанції.

Перебіг гри

Змагання з бігу на 20–30 метрів. Учасники кожної пари стають спиною один до одного та беруться за руки. Завдання: добігти до фінішу та повернутися на старт. Складність у тому, що в один бік кожен гравець біжить спиною вперед, а в інший – спиною назад.

«Колінки»

Мета: розвивати уважність, кмітливість, швидкість реакції.

Перебіг гри

Гравці сідають в одну лінію і всі, окрім крайніх гравців, кладуть свої руки на коліна сусідів праворуч та ліворуч. Таким чином, усі руки перехрещуються. Далі гравцям потрібно плескати руками по колінах по порядку. І оскільки всі руки перемішані, вгадати свою чергу досить складно.

Гравець, який лягнув не у свою чергу або забарився, штрафується: він прибирає руку і ховає її за спину. Таким чином, у його сусіда змінюються умови та гра трохи ускладнюється. Крім того, для ускладнення гри учасники постійно прискорюють темп.

Гра триває доти, доки не залишиться один гравець. Він і оголошується переможцем. І все починається спочатку.

«Піжмурки»

Мета: вчити рухатися в різних напрямках бігом; розвивати спритність, швидкість реакції, увагу, слух, спостережливість. Гра відмінно тренує пам'ять та увагу, розвиває вміння працювати в команді.

Підготовка. Для гри необхідна хустка або шарф (обов'язково щільний) і дзвіночок або бубон. Якщо немає музичних інструментів, сигнали можна подавати голосом чи плескаючи в долоні.

Перебіг гри

За допомогою лічилки вибирають ведучого. Інші гравці його розкручують, примовляючи:

Кіт, кіт, де стоїш?

– На мосту.

– Що п'єш?

– Пиво, квас

– Лови мишок, а не нас!

Інший варіант:

– Де ти стоїш?

– На подвір'ї.

– Що ти п'єш?

– Квас.

– Шукай три роки нас!

Або просто:

– Опапас, Опанас!

Лови кішок, а не нас!

Після цього всі гравці розбігаються в різні боки і починають «дражнити» ведучого, подаючи йому різні сигнали про своє місцезнаходження. Можна дзвонити в дзвіночок або плескати в долоні. Щоб уникнути травматизму, необхідно обов'язково попереджати ведучого про перешкоди або гострі кути. Після того, як ведучий спіймав когось, він навпомацки намагається визначити ім'я того, хто попався. Якщо це вдається, упійманий стає ведучим. Якщо ні, то гра продовжується.

Полегшений варіант гри: ведучому необхідно просто спіймати когось із гравців, не ловлячи і не вгадуючи, хто це. У цьому випадку спійманий стає ведучим сам.

Існує кілька різновидів піжмурок:

«Сліпа курка». Правила такі самі, як у звичайних «Піжмурках», тільки гравці повинні постійно кричати: «Сліпа курка йде! Сліпа курка йде!». Не можна навмисно здаватися до рук «Сліпої курки».

«Піжмурки навпаки». Одному гравцю на шию вішають бубонець або дзвіночок, зав'язують руки за спиною, щоб він руками не заважав дзвону. Решті гравцям зав'язують очі. Вони намагаються зловити «дзвонаря», який тихенько, щоб не брязнути дзвоником, намагається пробратися між гравцями. Дуже весело проводити цю гру в невеликому приміщенні.

«Перелітні пташки». Вибираються ведучого, решта гравців сідає на дві протилежні лави або просто встає у два ряди один навпроти одного. Кожен по черзі підходить до ведучого і говорить йому на вухо назву якогось птаха. Назви

птахів не повинні повторюватися. Далі ведучому зав'язують очі, і він називає двох птахів із тих, що йому назвали гравці. Якщо названі птахи-гравці опиняються на протилежних сторонах, вони повинні перелізти з однієї лави на іншу, тобто помінятися місцями. Якщо ведучий назвав птахів з однієї лави, то він їх злякав. Вони піднімаються з місця, роблять коло навколо ведучого та сідають на свої місця.

Завдання ведучого – зловити гравця або доторкнутися до нього. Той, кого спіймали, стає ведучим, і гравці перезагадують пташок заново.

«Німецькі жмурки». Вибирають ведучого, йому зав'язують очі. Він дає першу команду: «Всі до мене!». Гравці підбігають до нього, торкаються його рукою і завмирають у такому положенні до наступної команди: «Всі від мене!». За цих слів усі розбігаються якнайшвидше. Ведучий дає наступну команду: «Стій!». За цих слів усі гравці завмирають на своїх місцях. Далі ведучий починає шукати гравців, що завмерли. Гравцям за всю гру дозволяється зробити лише один крок. Решту часу вони можуть присідати, відхилитися, але не рухатися з місця. Знайденого гравця ведучий повинен упізнати. Якщо він вгадає, то знайдений стає на його місце. Якщо ні, шукає наступного.

«Звільнення бранця». Якщо гра проходить у приміщенні, то ставиться широке коло зі стільців, якщо на вулиці – то окреслюється крейдою чи паличкою.

Лічилочкою вибирають двох – «бранця» та його «охоронця». Обом зав'язують очі, «бранця» садять на стілець і зв'язують йому руки. «Охоронець» встає в коло, поряд зі стільцем, але не зовсім упритул. Починається гра.

Завдання решти гравців – звільнити бранця, розв'язати йому руки і вивести з кола, не потрапивши при цьому до рук «охоронця». Завдання «охоронця» – зловити інших гравців свого «бранця». Ті гравці, яких «охоронець» зловив, виходять із кола та участі в цій грі більше не беруть.

«Табун»

Мета: розвивати почуття команди, швидкість, реакцію.

Кількість та тривалість гри: 3–4 кола, до 10 хв.

Перебіг гри

З гравців вибирають 2–3 вовків, одного «жеребця» і кілька «лошат». Інші гравці, узявшись за руки, утворюють коло – загін. Усередині кола знаходяться «лошата». Вони видають звуки, що імітують кінське іржання. Навколо загону ходить «жеребець», що охороняє табун від навали «вовків». «Вовки» намагаються розірвати коло і викрасти «лошат». Якщо «жеребець» доторкнеться до необережного «вовка», той вважається вбитим. Гра триває доти, поки «жеребець» не переб'є всіх «вовків» або «вовки» не потягнуть у своє лігво всіх «лошат».

«Жаба»

Мета: розвивати координацію рухів, швидкість.

Кількість та тривалість гри: 3–4 парних кола, до 10 хв.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, прапорці або кеглі для позначення дистанції.

Перебіг гри

Двом учасникам видають по 2 аркуші паперу. Вони мають перебратися через «болото» по «камінцях». Потрібно покласти перший аркуш на старт, стати на нього двома ногами, а другий аркуш покласти перед собою. Ступивши на нього, можна перекласти другий аркуш уперед тощо. Таким чином необхідно якнайшвидше дістатися до прапорця, обігнути його і повернутися на старт.

«Кільце»

Мета: розвивати реакцію, швидкість.

Кількість та тривалість гри: 5–6 кіл, до 10 хв.

Інвентар: будь-який яскравий маленький предмет, такий як «кільце».

Перебіг гри

Гравці стають за кілька кроків від стіни (можна грати і сидячи), навпроти них – ведучий. Гравці тримають долоні «човником» перед собою, а ведучий у

своїх (теж складених «човником») долоньках ховає «кільце». Підходячи до кожного гравця, він вдає, що саме йому в руки вкладає кільце (повільно проводить своїм «човником» між руками гравця). Ведучий обходить усіх гравців, відходить убік і каже: «Кільце, кільце, вийди на ганок!». Той, у кого кільце, повинен вибігти, щоб його не схопили, і торкнутися рукою обумовленого предмета на відстані 3–4 метри. Якщо зможе, він стає ведучим, а ведучий – гравцем.

«Велика естафета»

Мета: розвивати спритність, силу, швидкість, почуття команди, різні навички та вміння.

Тривалість гри: до визначення команди-переможця.

Інвентар: прапорці або кеглі для позначення дистанції; однакові пари предметів: 2 підліткові велосипеди, 2 обручі, 2 скакалки, 2 пластикові тазики, 2 м'ячі.

Перебіг гри

Після поділу на дві команди (по 2–4 гравці) проводиться в 5 етапів з послідовною участю всіх гравців команд:

- 1) гонка на велосипедах (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 2) рух з переступом через обручі (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 3) стрибки зі скакалкою (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 4) біг з м'ячем, потрапляння м'ячем в обруч біля прапорця (з передаванням наступному гравцю на старті);
- 5) «плавання» в тазіку, відштовхуючись руками (з передаванням наступному гравцю на старті).

«Дев'ять камінців»

Мета: розвивати навички роботи в команді, спритність і швидкість, а також дух змагань та перемоги.

Перебіг гри

Гравці поділяються на дві команди. На землі чи асфальті креслять квадрат, який складається з 9 клітин. До початку гри гравці обох команд стоять на периметрі ігрового поля.

У центральну клітину кладуть один на одного дев'ять плоских камінців (можна замінити пробками від пляшок або кришками від банок). Гравці першої команди кидком м'яча повинні розвалити цю башту. Як тільки «камінці» розсипалися, гравці другої команди виходять на ігрове поле і намагаються розкласти каміння так, щоб у кожній клітці поля опинився один камінь. Класти камінь у клітку можна лише тоді, коли гравець стоїть у цій клітці двома ногами. У цей час гравці першої команди перекидають м'яч, намагаючись «вибити» гравців другої команди. Якщо гравець був «вибитий» з каменем у руках, він кладе камінь у центральну клітинку і виходить з гри.

Якщо гравці другої команди змогли покласти у кожен клітку по камінчику – вони перемогли. Якщо ж усіх гравців вибили раніше, то перемогла перша команда. Команди міняються ролями.

«Розвідники»

Мета: стимулювати увагу; розвивати швидку реакцію, координаційні здібності, спритність та швидкість; розвивати роботу в команді.

Перебіг гри

Кількість гравців у цій грі – від десяти. Гравці повинні розподілитися на дві команди та обрати капітана. Потім команди стають на майданчику завдовжки один навпроти одної. «Капітан» повинен направити одну людину в розвідку, а «розвідник», у свою чергу, повинен дійти до лінії суперників, швидко торкнутися одного з них і тікати назад. Якщо той гравець, який тікає, пішов від переслідування, то він повертається до своєї команди.

Якщо «суперник» встиг до нього доторкнутися, «розвідник» стає бранцем протилежної команди і навпаки. Гра добігає кінця, коли в одній з команд залишиться менше половини гравців.

«Будиночок»

Мета: стимулювати увагу; розвивати винахідливість, швидку реакцію, координаційні здібності, спритність та швидкість.

Перебіг гри

Гравці креслять собі «будиночки», а ведучий залишається бездомним. Усі хором кричать: «По хатах!» і розбігаються по своїх місцях.

«Бездомний» звертається до одного з гравців: «Ти продаєш яйця?». Той відповідає: «Я – ні, а він, можливо, продає» і вказує на гравця, до якого і прямує «бездомний». Тим часом, гравці повинні помінятися місцями. Якщо ведучий встигає зайняти чужий «будиночок», то він стає його господарем, а решта – ведучими.

«П'ятнашки»

Мета: вправляти в бігу врозтіч, розвивати швидкість реакції, уміння діяти згідно з правилами.

Перебіг гри

Гравці перебувають у різних місцях майданчика (його кордони позначені прапорцями). Призначений педагогом або обраний гравцями «цятка», отримавши кольорову пов'язку (стрічку), стає посередині майданчика.

Після сигналу педагога «Лови!» всі гравці розбігаються по майданчику, а ведучий намагається наздогнати когось із гравців і торкнутися його рукою. Той гравець, кого ведучий торкнувся рукою, відходить у сторону. Гра закінчується, коли «цятка» спіймає 3–4 гравців.

При повторенні гри вибирається новий «цятка». Якщо «цятка» протягом 30–40 секунд не може зловити нікого з гравців, педагог повинен призначити іншого на його місце.

«Доріжки»

Мета: вчити рухатися в різних напрямках бігом, обмеженою площею, з різною швидкістю, не наштовхуючись один на одного.

Перебіг гри

На землі проводять різних форм лінії – це «доріжки». Гравці бігають по них один за одним, роблять складні повороти, зберігаючи при цьому рівновагу. Бігати по «доріжці» потрібно, точно наступаючи на лінію, не заважати один одному і не натрапляти на попередню лінію.

Вказівки щодо проведення: гру можна проводити з будь-якою кількістю гравців. Довжина доріжки може бути довільною, але не менше 3 м. Цю гру можна провести як змагання. Намалювати кілька однакових за формою ліній, наприкінці кожної покласти кольорові прапорці. Той, хто перший добіжить до прапорця, швидко має підняти його над головою.

«Палочка-виручалочка»

Мета: формувати швидкість реакції, увагу, винахідливість; вчити виконувати правила гри, діяти за сигналом.

Перебіг гри

Гравці за лічилкою обирають ведучого. Він відбігає від них і стає обличчям до стіни. Біля стіни лежить «палочка-виручалочка». Ведучий бере палочку, стукає по стіні й каже: «Палочка прийшла, нікого не знайшла. Кого першого знайде, той за палочкою піде». Після цих слів він ставить палочку біля стіни та йде шукати. Помітивши одного з гравців голосно називає його по імені, швидко підбігає до стіни, бере палочку, стукає нею по стіні і кричить: «Палочка-виручалочка знайшла...» (називає по імені гравця). Так ведучий знаходить усіх гравців. При повторенні гри повинен керувати той, хто був знайдений першим.

Якщо гравець, якого знайшли, добіжить до палочки-виручалочки раніше за ведучого, він швидко бере палочку і зі словами «Палочка, виручи мене!» стукає нею по стіні, потім кидає її якнайдалі і, поки її шукає ведучий, ховається. Ведучий

знаходить палочку, повертається до обумовленого місця, стукає нею і голосно каже: «Палочка прийшла, нікого не знайшла, кого першого знайде, той за палочкою піде!».

Правила:

1. Ведучий не повинен підглядати, коли гравці ховаються.
2. Ведучий говорить слова повільно, щоб усі гравці змогли сховатися.
3. Він повинен шукати по всьому майданчику, не стояти біля палочки-виручалочки.
4. Гравці можуть перебігти з одного місця укриття до іншого, поки ведучий шукає палочку-виручалочку та ставить її на місце.

Вказівки щодо проведення. Гру добре проводити на узліссі. Обов'язково потрібно обмежити ігровий майданчик та показати гравцям кілька місць, де вони зможуть сховатися (за кущі, дерева, пеньки, у високу траву).

Для проведення гри потрібно зробити палочку-виручалочку з дерева довжиною 50–60 см, пофарбувати в яскравий колір, щоб її добре було видно в зеленій траві.

«День та ніч»

Мета: розвивати швидкість та спритність, увагу, діяти згідно з правилами гри.

Перебіг гри

Гравці розподіляються на дві команди – «День» та «Ніч». Їхні «будинки» на протилежних сторонах майданчика, за межею. Посередині проводиться ще одна лінія. На відстані одного кроку від неї по обидва боки вишиковуються команди спиною один до одного. Педагог каже: «Приготуватися!», а потім дає сигнал тій команді, яка повинна ловити гравців іншої команди. Якщо він сказав «День», то діти з команди «Ніч» біжать у свій «будиночок», а діти з команди «День» повертаються і ловлять їх лише до межі «будинку» тих, хто тікає. Підраховується

кількість спійманих, потім усі знову вишиковуються і чекають наступного сигналу.

Гра повторюється 4–6 разів. Педагог може назвати одну й ту саму команду двічі поспіль, але потрібно, щоб загалом кожна команда ловила однакову кількість разів. Виграє та команда, яка впіймала більше гравців.

«Слон»

Мета: розвивати швидкість та спритність, увагу, швидко реагувати на сигнали, працювати в команді.

Підготовка. У грі беруть участь 6–12 гравців. Гравці розподіляються на дві групи: одні зображують «слона», інші настрибують на нього. Необхідно накреслити лінію, що позначає початок розбігу. Команда, яка утворює живий снаряд («слона»), стає колоною по одному, спиною до лінії розбігу. Направляючий (найсильніший) приймає зігнуте положення і впирається руками в коліно виставленої ноги. Наступний за ним гравець міцно охоплює його за пояс. Третій гравець, своєю чергою, охоплює за пояс другого і т. д. Таким чином вибудовується не більше шести осіб. Міцно тримаючись один за одного, вони утворюють живий снаряд для стрибків.

Перебіг гри

За сигналом педагога гравці іншої команди по черзі розбігаються та настрибують на «слона». При цьому перший намагається сісти верхи на нього якомога ближче до «голови», щоб залишити більше місця для інших гравців. Якщо порушень немає і всі гравці успішно осіддали живий снаряд, останній гравець, який стрибнув на «слона», кричить: «Є!». За цим сигналом «слон» починає рухатися вперед, до лінії, що розташована за п'ять кроків від направляючого. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка здобула менше штрафних очок.

Правила:

1. Осідлавши «слона», потрібно втриматися на ньому без допомоги рук.
2. Спроба вдатися до допомоги рук, як і невдалий стрибок (падіння зі «слона»), карається штрафним очком.
3. За кожного гравця-наїзника, який не зумів утриматися на «слоні», команді нараховується штрафне очко.

«Виклик»

Мета: розвивати швидкість та спритність, увагу, вміння швидко бігати, діяти згідно з правилами гри, вміння працювати в команді.

Підготовка. На двох протилежних сторонах майданчика з відривом 18–20 метрів кресляться лінії «міст». Гравці розподіляються на дві рівні команди, у кожній з яких вибирають капітана.

Перебіг гри

Гравці команд вишиковуються шеренгами за лініями «міст». Капітан команди, яка починає гру, посилає будь-якого гравця в «місто» іншої команди. Її гравці витягують праві руки вперед долонями вгору, зігнувши руки в ліктях. Останній гравець викликає помірятись силами будь-якого гравця протилежної команди. Він тричі торкається долонь гравців, голосно промовляючи при цьому «Один, два, три!». Той, кого він торкнеться втретє, повинен упіймати зухвалого. Кожен якнайшвидше тікає до себе додому. Якщо гравцю, якого викликали, вдалося спіймати суперника до лінії «міста», то останній іде в «полон» і стає за спиною впійманого. Якщо гравця не впіймають, то, навпаки, гравець, якого викликали, стає бранцем. Потім капітан іншої команди відправляє гравця на виклик. Той діє так само, як його попередник. Якщо викликаний гравець потрапив у «полон», за спиною якого стоять один або кілька бранців, він сам стає бранцем, а його «полонені» повертаються до своєї команди. Таким чином, кількість гравців у командах постійно змінюється.

Виграє команда, у якій після закінчення встановленого часу (8–15 хв) буде більше полонених, або команда, яка забрала всіх гравців супротивника в полон.

Правила гри:

1. Ведучий, викликаючи гравців, голосно називає їх.
2. Він може кожного разу доторкатися до кожного з них.
3. Торкатися можна лише правою рукою і витягувати вперед тільки праву руку (опускати її в момент торкання не можна).
4. Якщо капітан сам потрапив у полон, його замінює один із гравців команди.

«Наступ»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати уважність, кмітливість, спритність, швидкість, уміння працювати в команді.

Підготовка. Команди вишиковуються шеренгами один до одного на протилежних сторонах майданчика перед накресленими лініями та вибирають собі назву (наприклад, «Шахтар» та «Динамо»).

Перебіг гри

Педагог пропонує команді «Шахтар» узятися за руки та за його сигналом марширувати назустріч команді «Динамо». Коли гравці будуть на відстані трьох – чотирьох кроків, педагог дає свисток, гравці команди повертаються і стрімко тікають за лінію свого будинку, а гравці протилежної команди намагаються наздогнати і впіймати якомога більше супротивників. Гравців, яких впіймали, підраховують, і вони продовжують грати за свою команду. Потім за вказівкою педагога наступають гравці команди «Динамо», а ті, що стоять навпроти, ловлять їх. Гра повторюється кілька разів. Наприкінці гри підраховують, скільки впійманих гравців на рахунку кожної команди. Відзначаються ті, хто не був спійманий і впіймав більше за інших.

Перемагає та команда, яка за рівну кількість перебіжок упіймає більше гравців.

Правила:

1. Втікати та наздоганяти можна лише за сигналом.

2. Кожна команда наступає однакову кількість разів і ловить супротивника лише до межі.

3. Можна пропонувати гравцям приймати різні вихідні положення: гравці кладуть руки один одному на плечі, беруться під руки, з'єднують руки схресно і т. д.

4. Гравці, які очікують, можуть стояти спиною, боком, сидіти, прийняти положення низького старту.

«Восьминіг»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати уважність, кмітливість, спритність, швидкість.

Перебіг гри

Ігрова зона (кімната, майданчик) ділиться на дві частини. Одна частина представлятиме «морське царство восьминога». Її можна відповідно оформити, але так, щоб оформлення не заважало руху гравців. Інша частина – «берег». Можна відзначити цей кордон крейдою чи домовитися, що «море» закінчується біля шафи. Вибирається «восьминіг», який не може виходити на «берег», зате інші гравці бігають, де хочуть, «купаються в морі», намагаючись не потрапити до «щупальців» восьминога. Якщо «восьминіг» зміг доторкнутися до гравця, той вважається впійманим і перетворюється на «черепашку». «Черепашка» падає навколішки і групується. «Черепашку» можна звільнити, якщо оббігти навколо неї тричі.

Учасники, що «купаються в морі», можуть дражнити «восьминога»:

Восьминіг – вісім ніг!

Нас зловити не міг!

«Хто залишився без хвоста»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість.

Перебіг гри

Гравцям нанизують стрічки на кільцях або мотузочки (40–50 см), які вони закладають ззаду за гумку шортів або спортивних штанів. Лічилкою вибирається «пастка». Діти вимовляють слова:

Тра-та-та, тра-та-та,
Хтось залишивсь без хвоста.

«Пастка» наздоганяє гравців, намагається вирвати «хвіст». Ті, хто залишився «без хвоста», підходять до педагога, танцюють, стрибають, плескають у долоні.

«Північний та південний вітер»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, кмітливість.

Перебіг гри

Вибирають двох ведучих. Першому на руку пов'язують синю стрічку – це «північний вітер», другому – червону, це «південний вітер». Інші гравці бігають майданчиком. «Північний вітер» намагається «заморозити» якнайбільше гравців (доторкнутися до них рукою). «Заморожені» гравці приймають будь-яке положення. «Південний вітер» «розморожує» їх, торкаючись рукою, вигукуючи «Вільний!». Через 2–3 хв призначають нових ведучих, і гра повторюється.

«Стій!»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння діяти за сигналом.

Підготовка. На одній сторні майданчика креслиться коло (діаметром близько 1м) – місце для ведучого. На відстані 20–30 кроків від кола, на протилежному кінці майданчика, проводиться лінія кону, за нею стоять гравці.

Перебіг гри

Ведучий, стоячи спиною до поля, голосно каже: «Швидко крокуй, дивись не позіхай... Стій!». Коли він каже ці слова, гравці швидко йдуть до нього, але на слові «Стій!» завмирають. Ведучий швидко оглядається і, помітивши того, хто вчасно не встиг зупинитися і зробив після слова «Стій!» рух, повертає його за

лінію «кону». Ведучий знову повертається спиною і говорить слова, а гравці починають свій рух з того місця, де їх застав сигнал.

Гра триває доти, доки хтось з гравців не встане двома ногами в коло, перш ніж ведучий вимовить слово «Стій!». Той, хто це зробив, стає ведучим, і гра повторюється.

Правила:

1. Ведучому не дозволяється озиратися назад до слова «Стій!».
2. Він може говорити фразу «Швидко крокуй, дивись, не позіхай... Стій!» у будь-якому темпі, але голосно.
3. Гравці починають рух одночасно зі словами ведучого. Дозволяється пересуватися лише кроком.

Вказівки щодо проведення. Щоб зайняти коло ведучого, потрібно бути уважним, мати витримку і вміти швидко реагувати на сигнал. Це одна з небагатьох ігор, де дитина виграє право бути ведучим.

Дуже цікаво проходить гра, якщо ведучий говорить слова в різному темпі: дуже швидко, перед словом «Стій!» роблячи паузу, то починаючи повільно, а закінчуючи скоромовкою. Гру можна проводити будь-якої пори року.

Варіанти:

1. У всіх гравців м'ячі. На слова ведучого «Швидко крокуй, дивись, не позіхай... Стій!» гравці йдуть і одночасно грають у м'яч, виконуючи будь-яку вправу. Вони можуть вести м'яч, відбиваючи його однією рукою, по черзі правою та лівою, підкидати вгору та ловити тощо.
2. Ведучий говорить слова і одночасно грає в м'яч. Пересуваючись, гравці виконують ті самі вправи, що й ведучий.
3. М'яч тільки у ведучого. Він каже слова: «Швидко крокуй, дивись, не позіхай». Усі гравці йдуть в сторону ведучого: «Один, два, три – біжи!» На слово «біжи!» гравці біжать до лінії кона, а ведучий швидко повертається і, не сходячи з місця, кидає м'яч у тих, хто тікає. Той, у кого влучив м'яч, стає ведучим. Якщо

ж ведучий схибив, то водить ще раз. Але буває й так, що поки ведучий говорив слова, хтось з гравців дійшов до кола і встиг стати в нього. Ведучий завершує фразу, передає м'яч тому, хто став у коло, і тікає разом з кону за лінію.

«Змійка»

Мета: вправлятися в бігу, тримаючись за руки; розвивати спритність, увагу, швидкість; навчати дітей узгоджувати свої дії з діями своїх товаришів.

Перебіг гри

Гравці беруть один одного за руки утворюючи ланцюг. Одного з крайніх у ланцюзі гравців вибирають ведучим. Він біжить, захоплюючи всіх гравців, по колу, навколо дерев, роблячи різкі повороти, перестрибуючи через перешкоди; водить ланцюг змійкою, закручуючи його навколо крайнього гравця, потім її розвиває. «Змійка» зупиняється, закручується довкола ведучого.

Правила гри:

1. Гравці повинні міцно тримати один одного за руки, щоб «змійка» не розірвалася.
2. Точно повторювати рухи ведучого.
3. Ведучому не дозволяється бігати швидко.

Вказівки до проведення. Грати можна будь-якої пори року на просторому майданчику, галявині, лісовому узліссі. Чим більше гравців, тим веселіше проходить гра. Щоб вона проходила жваво, треба вигадувати цікаві ситуації. Наприклад, ведучий називає ім'я останнього гравця, названий гравець і той, хто стоїть поруч з ним, зупиняються, піднімають руки, і ведучий проводить «змійку» у ворота.

Або: за сигналом ведучого гравці розбігаються, потім відновлюють «змійку».

«Помилвся»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати у групі.

Перебіг гри

На протилежних сторонах майданчика відзначають лініями два місця на відстані 10–20 м один від одного. За 2–3 кроки від міста проводять ігрові лінії, з лівого боку відзначають місце полону.

Гравців розподіляють на дві групи, ідуть у своє місто, стають один за одним обличчям до лінії міста. За сигналом педагога перші номери біжать до місця своїх супротивників, добігають до ігрової лінії, стають однією ногою і швидко повертаються на своє місце. Гравці, які стоять у командах другими, наздоганяють тих, хто тікає. Якщо їм вдається тих гравців, хто тікає, спіймати, то ведуть їх у «полон», самі ж стають останніми у своєму ряду.

Потім до місця противника біжать треті номери, а четверті їх наздоганяють і т. д. Якщо гравець, який наздоганяє, вибігає за межі місця раніше, ніж противник наступив ногою на ігрову лінію, йому кричать: «Помилися!». Він має повернутися до міста, стати на своє місце і лише потім почати наздоганяти супротивника. Наздоганяючим не завжди вдається обманути тих гравців, хто тікає. У цьому випадку вони повертаються до свого місця і стають останніми у ряду. Виграє та група, де залишилося більше гравців.

Правила:

1. Другий гравець починає переслідувати супротивника лише після того, як він став ногою на ігрову лінію.
2. Гравці можуть звільнити свого товариша з «полону», якщо вдарять його по долоні простягнутої руки.

«Добіжи та втечи»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в групі, уміння діяти за сигналом, уміння впіймати гравця, що біжить.

Перебіг гри

На протилежних сторонах майданчика проводять лінії на відстані 10 м один від одного – це «будинки». Гравці розподіляються на 2–3 групи і стають біля

однієї лінії. Гравці, призначені ведучими, переходять на протилежну сторну і встають біля лінії, кожен навпроти своєї групи.

Гру починають перші номери. За сигналом вони біжать до протилежної лінії, добігають до ведучих, доторкаються до їхніх простягнутих долонь та швидко повертаються. Ведучі намагаються наздогнати тих, хто тікає.

Якщо гравець упійманий, то він іде на сторону ведучого і стає попереду. Гравці, яким вдалося бути неспійманими, стають наприкінці свого ряду. Гра закінчується, коли пробігають останні гравці груп. Перемагає група гравців, у якій менше зловлених учасників гри.

Вказівки до проведення. Якщо площа майданчика дозволяє, то відстань між «будинками» можна збільшити до 30 м. Кількість гравців не обмежується. Якщо у грі бере участь понад 25 гравців, то їх необхідно розподілити на 4 групи.

«Гонка м'ячів»

Мета: вправлятися в перекиданні м'яча; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати і ловити м'яч, уміння діяти за сигналом, уміння працювати в команді.

Перебіг гри

Гравці стають по колу з на відстані кроку один від одного обличчям до центру, розраховуються на перші й другі номери, розподіляючись таким чином на дві групи. У кожній групі гравці обирають ведучих. Вони мають стояти на протилежних сторонах кола. За сигналом ведучі починають перекидати м'яч лише гравцям своєї групи в одному напрямку. Виграє група, у якій м'яч раніше повернувся до ведучого.

Гравці обирають іншого ведучого. Гра повторюється, але м'ячі перекидаються у зворотному напрямку. За домовленістю гру можна повторити від 4 до 6 разів.

Правила:

1. Починати гру потрібно одночасно за сигналом ведучого.

2. М'яч дозволяється лише перекидати.

3. Якщо м'яч упав, то гравець, який впустив його, піднімає та продовжує гру.

Вказівки щодо проведення. Для гри необхідно два м'ячі різного кольору.

Щоб гравці зрозуміли правила гри, спочатку потрібно провести її з невеликою групою (8–10 осіб). Гравці повинні точно перекидати м'яч, бути уважними при його прийомі: той, хто ловить, не повинен стояти нерухомо і чекати, коли м'яч потрапить до рук. Йому потрібно стежити за напрямком м'яча, що летить, а якщо потрібно, зробити крок уперед або сісти.

Варіант 1

Гравці стають у коло, розраховуються на перші та другі номери. Два гравці, які стоять поруч, – ведучі, вони беруть м'ячі та за сигналом кидають їх один у праву, інший у ліву сторони по колу гравцям з тим самим номером, тобто через одного. Перемагає команда, у якої м'яч швидше повернеться до ведучого.

Варіант 2

Гравці стають по колу на відстані кроку один від одного та розраховуються на перші та другі номери. Два гравці, що стоять поряд, – ведучі. Вони беруть м'ячі та за сигналом біжать у протилежні боки за колом. Оббігши коло, стають на своє місце, швидко передають м'яч гравцям з тим самим номером, тобто через одного. Гра продовжується.

Перемагає команда, гравці якої першими пробіжать з м'ячем по колу і менше м'ячів упустили.

Правила:

1. Гравцеві дозволяється передавати м'яч гравцеві своєї команди лише тоді, коли він стане на своє місце.

2. М'яч гравці повинні перекидати один одному.

3. Бігти дозволяється тільки за колом.

«Мишка та дві кішки»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді

Перебіг гри

Для цієї гри потрібно вибрати двох «кішок» та одну «мишку». Гравці стають у коло і тримаються за руки. На протилежних сторонах кола відкриті «ворота», «кішки» вбігають у коло і вибігають з нього лише у відчинені «ворота». Перед «мишкою» ж гравці відкривають будь-які ворота. Якщо одній з «кішок» вдалося зловити «мишку», вона з нею стає в коло, а друга «кішка» вибирає для гри інших «кішку» та «мишку».

«М'яч з тупотом»

Мета: вправлятися в бігу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді, уміння кидати м'яч і спіймати гравця, що біжить.

Перебіг гри

Гравці розподіляються на дві групи і стають один проти одного на відстані 4–6 м. На середину поля кладуть будь-який предмет. Починає за жеребом перший гравець однієї з команд. Він називає ім'я гравця з другої команди, кидає йому м'яч і швидко біжить на середину поля, зупиняється біля предмета, тупотить ногами та повертається на своє місце. У цей час гравець, який спіймав м'яч, намагається попасти м'ячем по іншому гравцю. Якщо він промахнеться, то переходить сам у першу групу, якщо потрапить м'ячем у гравця, то цей гравець переходить у другу групу. Перемагає група, де виявиться більше гравців.

Додаток Б

Рухливі ігри для розвитку сили в здобувачів загальної середньої освіти

«Дістань»

Мета: розвивати почуття команди, силу.

Кількість та тривалість гри: 3–4 кола зі зміною позицій гравців, до 15 хв.

Інвентар: 2 апельсини.

Перебіг гри

Гравці діляться на дві команди, вишиковуються в шеренгу, тримаючись за руки (одна команда обличчям в один бік, інша – в інший, останні гравці команд також тримаються за руки). Перед першими гравцями на відстані 2 метри кладеться по апельсину. Мета – дотягнутися та підняти його.

«Виштовхни з кола»

Мета: розвивати координацію рухів, силу.

Тривалість гри: до визначення переможця.

Інвентар: мотузкове кільце діаметром 1,5 метра.

Перебіг гри

На спортивному майданчику викладається велике мотузкове кільце. Ставши на одну ногу і схрестивши руки на грудях, гравці намагаються виштовхнути один одного з кола або змусити стати на обидві ноги. Хто не втримався – виходить з гри. Найцікавішим є фінал, коли в колі залишаються два найсильніші суперники.

«Буйволи на загоні»

Мета: розвивати силу.

Кількість та тривалість гри: 5–6 кіл, до 10 хв.

Перебіг гри

З команди вибирають двох гравців («буйволи»). Інші гравці стають у коло і беруться за руки, утворюючи загін. Завдання «буйволів» – вирватися з кола, з розбігу розірвавши ланцюг. Якщо це їм вдається, «буйволами» стають гравці, які не змогли їх утримати.

«Чехарда»

Мета: розвивати координацію, силу.

Тривалість гри: до 10 хв.

Перебіг гри

Гравці стають один за одним на відстані 5 кроків, нахиляються вперед, пригнувши голову і спираючись на зігнуту в коліні ногу. Останній розбігається та перестрибує по черзі через кожного, спираючись руками йому на спину. Гравці поступово розгинаються, збільшуючи висоту стрибка. Кожен, хто перестрибнув, стає попереду. Кому стрибок не вдался – вибуває з гри.

«Півнячий бій»

Мета: розвиток сили, спритності, витривалості, почуття рівноваги під час змагань.

Інвентар: дві хустки, крейда.

Перебіг гри

На рівному майданчику креслиться велике коло. Два гравці входять до нього і стають один перед одним на коліна, у кожного позаду до пояса прикріплена хустка або шарф – «хвіст». Завдання гравців – не піднімаючись із колін, підійти до супротивника ззаду та зубами вихопити хустку. Руками допомагати собі не можна.

«Влучний футболіст»

Мета: стимулювати увагу; розвивати координаційні здібності, силу, спритність та влучність.

Перебіг гри

Необхідно із зав'язаними очима відійти від м'яча на десять метрів, потім розбігтися та спробувати вдарити по ньому. Виконати це досить складно, натомість глядачам нудьгувати не доведеться, бо дуже смішно спостерігати, як гравці, упевнені, що знають, де лежить м'яч, розтинають ногами повітря.

«Вибий м'яч із кола»

Мета: вправлятися в ударах ногою по м'ячу; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння працювати в команді.

Перебіг гри

Учасники гри стають у коло на відстані двох кроків один від одного, руки тримають за спиною. Ведучий стає в центр, кладе м'яч на землю і, ударяючи ногою по ньому, намагається викотити з кола. Гравці не пропускають м'яч, відбивають його ногами ведучому. Хто пропустить м'яч, той стає ведучим.

Правила:

1. Гравці не повинні торкатися м'яча руками.
2. М'яч гравцям дозволяється відбивати так, щоб він котився по землі.
3. Ведучому не дозволяється відходити від центру кола далі ніж на два кроки.

Вказівки щодо проведення. У гри беруть участь не більше 10 осіб. Учасникам потрібно пам'ятати, що м'яч потрібно підштовхувати внутрішньою стороною стопи чи носком. Не можна сильно вдаряти по м'ячу.

«Захищай місто»

Мета: вправлятися в ударах ногою по м'ячу; розвивати спритність, увагу.

Перебіг гри

Учасники гри стають у коло на відстані одного кроку, усі мають маленькі м'ячі. У середині кола побудовано «містечко», тобто поставлено кілька кеглів на такій відстані, щоб між ними міг вільно пройти м'яч.

«Містечко» охороняють три «сторожі». Гравці, стоячи на одному місці, ногою посилають м'яч у «містечко». Той, хто, прокочуючи м'яч, зіб'є кеглю, стає на місце «сторожа».

Правила:

1. М'яч гравці повинні лише прокочувати.
2. Не можна пропускати відбитий сторожем м'яч за коло; хто пропустив м'яч, виходить із гри.
3. «Сторожам» дозволяється, захищаючи «місто», переходити з одного боку кола на інший.
4. «Сторож» затримує та відбиває м'яч лише ногою.

«Вартовий»

Мета: вправлятися виконувати кидок м'яча по іншому м'ячу; розвивати вміння влучити в гравця, уміння кидати та відбивати м'яч палицею; розвивати спритність, увагу, швидкість.

Перебіг гри

Усі гравці беруть м'ячі, стають півколом, і кожен своє місце відзначає кутком. На відстані 3–6 м, у середині півкола, лежить великий м'яч, його охороняє «сторож» з палицею. Гравці по черзі намагаються збити його своїми м'ячами, а «сторож» з палицею відбиває їхні м'ячі. Якщо відбитий «сторожем» м'яч не докотився до гравця, він лишається в нулі.

Гравець може взяти м'яч, але так, щоб «сторож» до нього не доторкнувся. Такий гравець стає «сторожем».

Коли один з гравців зіб'є великий м'яч, «сторож» швидко повертає його на те саме місце. Але в цей час гравці, чий м'ячі лежать на кону, намагаються взяти їх.

Правила:

1. «Сторож» відбиває м'ячі лише палицею.
2. Гравці збивають м'яч, дотримуючись почерговості. Черговий гравець кидає м'яч у ціль, як тільки «сторож» відіб'є кинутий м'яч.
3. «Сторож» може доторкнутися до гравця лише рукою.

«Квадрат»

Мета: вправлятися кидати м'яч та відбивати його ногою; розвивати спритність, увагу, швидкість, уміння кидати та відбивати м'яч.

Підготовка. Гра нагадує футбол, але для неї не потрібно великого поля: знадобиться майданчик 4х4 або 5х5 м. Грати можуть двоє – троє, а на майданчику 5х5 м – до восьми осіб. Для гри потрібен футбольний м'яч.

Перебіг гри

Квадратний майданчик ділять на 4 рівні частини, у центрі креслять коло діаметром 1 м. Кожен гравець займає своє поле (свою частину квадратів).

Один з гравців зі свого поля кидає м'яч у центральне коло так, щоб він відскочив до одного з квадратів. Гравець, у поле якого потрапляє м'яч, повинен відбити його ногою на інше поле після одного дотику м'ячем до землі. Він не повинен допустити другого удару м'яча об землю в межах свого майданчика, інакше отримає штрафне очко (вийде з гри). Гра продовжується, але гравці пересуваються на полі за годинниковою стрілкою. Отримавши очко, команда починає гру кидком м'яча через центральне коло. Якщо гравець тричі промахнеться, йому також нараховують 1 штрафне очко.

Якщо грають двоє або троє, то кожен з них займає по одному полю, а при проходженні м'яча через незайняте поле очко буде нараховано тому, хто надіслав м'яч у порожнє поле. Якщо ж грають 8 осіб, то на кожне поле стають по 2 особи, які вважаються командою.

Під час гри вчотирьох можна грати двоє на двоє.

Грають до умовної кількості штрафних балів.

Правила:

1. М'яч дозволяється відбивати всіма частинами тулуба, окрім рук, як у футболі.

2. Гравець не має права двічі торкатися м'яча на своєму полі, але його може виручити сусід, переступивши на майданчик на одній нозі й пославши м'яч іншою ногою на якесь поле.

«Хто сильніший?»

Мета: розвиток сили та спритності.

Перебіг гри

Два гумові джгути, складені вдвоє або втрое, прикріплюють до гімнастичної стінки. Інші їхні кінці вільні. На підлозі роблять лінії з цифрами. Чим далі від гімнастичної стінки лінії, тим більша цифра. Наприклад, 2 м – 6 очок, 2 м 10 см –

7 очок, 2 м 20 см – 8 очок і т. д. Команди стають у колону по одному проти своїх еластичних джгутів. За сигналом перші гравці біжать до стінки і, взявши в кожному руку кінець джгута, відходять від стінки, намагаючись розтягнути бинт і наступити ногою по можливості на віддаленішу лінію. Це вдається тому, у кого сильніша мускулатура плечового поясу.

Суддя записує цифри й оголошує їх. Після цього гравець робить два кроки назад, відпускає джгута і біжить до своєї команди, торкається рукою наступного гравця, який знову повторює вправу. Коли всі гравці виконують вправу, оголошується сума очок, набраних кожною командою. За швидке закінчення естафети додають 4 очки – за I місце, 2 очки – за II місце, 1 очко – за III місце.

Правила:

1. Перед грою визначають, яким способом натягують джгут.
2. Усі гравці повинні виконувати вправу однаково.
3. Не можна кидати бинт, обов'язково потрібно спочатку зробити 2 кроки назад.
4. При повторенні гри команди міняються місцями.

«Дістань булаву»

Мета: розвиток сили та витривалості.

Перебіг гри

Діти стоять по двоє в центрі залу (килима). Кожна пара тримає гімнастичну палицю за кінці. За 1,5–2 м від кожного ставиться булава (кегля, куб). За сигналом керівника діти намагаються перетягнути один одного і дістати вільною рукою предмет. Гравець, якому вдалося це зробити, отримує 1 бал. Гра повторюється декілька разів, і щоразу раз учасники беруться за кінець палиці іншою рукою. У кінці гри оголошується переможець у кожній парі – той, кому вдалося перетягнути суперника більше разів.

Правила: гра закінчується, коли гравець візьме булаву рукою.

«Підніми суперника»

Мета: розвиток сили та витривалості.

Перебіг гри

Гравці поділяються на дві команди. Суперники сідають на підлогу один проти одного, впираються в підшви ніг і тримаються за палицю прямими руками (палиця горизонтально). За сигналом гравці починають тягнути палицю до себе, намагаючись підняти суперника. Той, хто підняв суперника, отримує очко. Команда, гравці якої здобули більшу кількість очок, перемагає. Гру повторити 5–6 разів.

Правила: не дозволяється робити ривків палицею вбік або вгору.

«Сильні та спритні»

Мета: розвиток статичної сили та спритності.

Перебіг гри

Грають дві команди, які стоять у шеренгах обличчям одна до одної. Між гравцями в шеренгах інтервал у 2 кроки. Відстань між командами – 2 м. До початку гри учасники команд лягають на підлогу на груди. На правому фланзі кожної команди стоїть гравець з набивним м'ячем. За сигналом він промовляє: «Упор лежачи!». Усі учасники переходять в упор лежачи. Гравець спрямовує м'яч під своїми товаришами, а сам приймає упор лежачи на правому фланзі. Лівофланговий, що одержав м'яч, кричить: «Лягти!». Усі гравці лягають на груди, а він з м'ячем біжить на правий фланг, перестрибуючи через своїх товаришів. Прибігши, він повторює все спочатку. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету.

Правила:

1. Якщо м'яч не докотився до лівого флангу, а зупинився під іншими гравцем, той повинен його підштовхнути, не піднімаючись з упору.
2. Гравцеві, який біжить з м'ячем, не дозволяється перестрибувати через двох – трьох гравців одночасно.

«Переправа»

Мета: розвиток сили та спритності.

Перебіг гри

Для гри потрібні 2 гімнастичні лави, по одній на команду. Один (2–4) гравець сідає верхи на лаву і тримається за неї руками ззаду. Інші за сигналом піднімають лаву, а потім тримаючи її в руках або на плечі, переносять сидячого на ній гравця (гравців) на інший бік майданчика. Там вони опускають лаву на підлогу, на лаву сідає інший гравець, а той, що сидів, займає його місце в строю, і переправа здійснюється в протилежному напрямку, тобто до лінії старту. Гра закінчується тоді, коли перенесуть останнього гравця через лінію. Кількість гравців на лаві може бути різна, а можна переправляти лише лаву. У будь-якому варіанті перемагає команда, яка раніше виконана завдання.

Правила:

1. Лаву не можна кидати.
2. Якщо гравець не втримався на лаві й зіскочив, естафету можна продовжити тоді, коли він знову сів на лаву.

«Хто сильніший?»

Мета: розвиток сили рук та витривалості.

Перебіг гри

Дві приблизно рівних за силою команди шикуються навпроти кінців паралельних брусів. За сигналом перші номери команд біжать до брусів, приймають положення упору на руках і виконують згинання і розгинання рук в упорі. Виконавши послідовно для кожного кількість згинань-розгинань в упорі, гравці зістрибують і бігом повертаються у свої колони, передаючи естафету наступному гравцеві. Перемагає команда, яка в сумі виконала більшу кількість згинань та розгинань рук в упорі.

Правила:

1. При згинанні рук кут між плечем та передпліччям повинен бути не менше 90°.

2. Розгинання рук у ліктях повинне бути повне.

«Ворони»

Мета: сприяє розвитку сили та спритності.

Перебіг гри

На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці розподіляються на дві команди і стають по обидві лінії, спинами один до одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна. І поміж командами починається така розмова:

- Ворона, ворона!
- Що?
- Де ти була?
- У Києві!
- Що ти там робила?
- Серветки шила!
- Якими нитками?
- Шовковими, кожен день по парі.

Сказавши це, гравці спинами вперед наближаються один до одного і намагаються виштовхнути суперника за лінію. Перемагає та команда, яка виштовхне більше гравців.

Правила:

1. Не можна бити ногами.
2. Не можна ударяти ліктем.
3. Коли гравець наступив на лінію, він вибуває з гри.