ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ФУТБОЛ»

Галайдюк Микола[1], Краснобаєва Тетяна[1], Дусь Сергій[2]

[1]Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,

[2]Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

Анотація

Актуальність. Малорухливий спосіб життя старшокласників, пов'язаний із підвищенням навчального навантаження та часом, проведеним за комп'ютерними іграми, вимагає пошуку альтернативи традиційним підходам до розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок учнів, оскільки характерні для минулих десятиліть методики втрачають свою актуальність у зв'язку зі стрімким розвитком усіх сфер життя суспільства. **Мета** – розробити педагогічну технологію підвищення рівня фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» і експериментально обґрунтувати її ефективність. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь 36 хлопців 10-х класів міської школи, які навчалися в двох різних класах і входили до контрольної (n=18) й експериментальної (n=18) груп. Були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних мережі Інтернет, педагогічне спостереження й аналіз документів планування, контрольні випробування, педагогічний експеримент, статистичний аналіз. **Результати дослідження.** Розроблено педагогічну технологію вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». Структуру розробленої технології складали два компоненти – комплекси вправ на основі колового методу для розвитку фізичних якостей школярів у основній частині уроку та комплекси вправ спеціальної розминки з підвідними засобами для підготовки рухового апарату школярів до виконання завдань комплексів основної частини. За

TECHNOLOGY FOR INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ACCORDING TO THE VARIABLE MODULE "FOOTBALL"

Halaidiuk Mykola, Krasnobaieva Tetiana, Dus Serhii

Abstract.

Topicality. The sedentary lifestyle of high school students, associated with an increase in the educational load and the time spent playing computer games, requires the search for an alternative to traditional approaches to the development of physical qualities and the formation of motor skills of students, since the methods characteristic of past decades are losing their relevance in connection with rapid development of all spheres of society. **The purpose** is to develop a pedagogical technology for increasing the level of physical fitness of 10th-grade boys in physical education lessons using the variable module "Football" and to experimentally substantiate its effectiveness**. Material and methods**. The study involved 36 10th-grade boys of a city school who studied in two different classes and were part of the control (n=18) and experimental (n=18) groups. The following research methods were used: theoretical analysis of scientific-methodical and special literature, as well as Internet data, pedagogical observation and analysis of planning documents, control tests, pedagogical experiment, statistical analysis. **Results.** Pedagogical technology for improving the physical fitness of 10th-grade boys in physical education lessons based on the variation module "Football" has been developed. The structure of the developed technology consisted of two components - sets of exercises based on the circular method for the development of the physical qualities of schoolchildren in the main part of the lesson and sets of special warm-up exercises with preliminary means for preparing the motor apparatus of schoolchildren to perform

результатами впровадження впродовж 10 тижнів технології в навчальний процес школярів у експериментальній групі були отримані позитивні зрушення за більшістю показників фізичної підготовленості. **Висновки.** Отримано позитивну динаміку показників фізичної підготовленості в хлопців експериментальної групи в межах від 1,0 до 26,1 %, що підтверджує ефективність розробленої педагогічної технології та дозволяє рекомендувати її до практичного застосування на уроках фізичної культури старшокласників за варіативним модулем «Футбол».

Ключові слова: *фізичні якості, фізичне виховання, учні 10 класів, комплекси вправ.*

the tasks of the complexes of the main part. According to the results of the implementation of the technology in the educational process of schoolchildren in the experimental group for 10 weeks, positive changes were obtained in most indicators of physical fitness. **Conclusions.** A positive dynamic of physical fitness indicators was obtained in the boys of the experimental group in the range from 1.0 to 26.1 %, which confirms the effectiveness of the developed pedagogical technology and allows recommending it for practical use in physical education lessons of high school students according to the variable module "Football".

Key words: *physical qualities, physical education, 10th grade students, sets of exercises.*

Постановка проблеми. У період навчання в старшій школі юнаки та дівчата зустрічаються з багатьма новими викликами, в порівнянні з учнями середнього шкільного віку. Зокрема, перед ними постає необхідність визначитися з майбутньою професією і, як наслідок, із вибором предметів і підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання. Крім того, у старшокласників збільшується кількість уроків на день і домашніх завдань, що впливає на їхню добову завантаженість. У таких умовах більшість школярів проводять свій день у сидячому положенні, що супроводжується малорухливим способом життя [1, 7]. У результаті низької рухової активності в молоді розвиваються захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчать дані сучасних наукових досліджень із цієї проблематики. Таким чином, отримані результати підтверджують тезу про гіпокінезію, яку вважають хворобою XXI ст. [6, 10].

Для більшості учнів уроки фізичної культури в школі залишаються не лише основною, а й єдиною формою рухової активності. Це висуває перед вчителем нові виклики, що пов’язані не лише з вирішенням освітніх, оздоровчих і виховних завдань, а й забезпеченням системних заходів щодо мотивації школярів до самостійних занять фізичною культурою. У таких умовах, перш за все, гостро постає проблема пошуку альтернативи традиційним підходам до розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок учнів, оскільки характерні для минулих десятиліть методики втрачають свою актуальність у зв’язку зі стрімким розвитком усіх сфер життя суспільства [5, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень. За твердженням багатьох досліджень, не втрачають своєї популярності серед школярів спортивні ігри, зокрема, футбол, який широко відомий не лише на теренах нашої держави, а й далеко за її межами. Цей вид спорту є популярним не лише у зв’язку з активним висвітленням футбольних подій у засобах масової інформації та великою мережею дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а й завдяки всебічному позитивному впливу занять на організм тих, хто займається. Варто відзначити, що характерними для гри в футбол є бігові, стрибкові й ударні рухи, що

складають основу природних рухів людини, а техніко-тактичні дії з м'ячем сприяють розвитку моторики, координації, точності рухів, що є важливим для багатьох професій [14]. Враховуючи все вищевказане, більшість фахівців сходяться на думці про необхідність використання футболу як засобу фізичного виховання школярів [2, 9, 11 та ін.].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що дослідженню різних підходів до розвитку фізичних здібностей школярів на уроках фізичної культури з футболу був присвячений значний науковий доробок [2, 5, 8 та ін.]. Разом з тим, проблему практичного впровадження варіативних модулів зі спортивних ігор на уроках фізичної культури не можна назвати вичерпаною. Тут, перш за все, варто відзначити обмежену тривалість уроків і їх тижневий обсяг. У зв'язку з цим, проблема розвитку фізичних якостей старшокласників на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» не втрачає своєї актуальності та потребує подальшого уточнення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання та спорту.

Мета дослідження – розробити педагогічну технологію підвищення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» і експериментально обґрунтувати її ефективність.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 36 хлопців 10-х класів міської школи, які навчалися в двох різних класах і входили до контрольної (n=18) й експериментальної (n=18) груп. Формувальний етап дослідження тривав упродовж 10 тижнів.

У дослідженні використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних мережі Інтернет, педагогічне спостереження й аналіз документів планування, контрольні випробування, педагогічний експеримент, статистичний аналіз.

Результати дослідження. Гіпотезою дослідження передбачалося, що розробка педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» дозволить оптимізувати час, що приділяється на вирішення завдань фізичної підготовки школярів, уникати монотонності на уроках за рахунок використання сучасних і цікавих засобів, забезпечувати ефективний і цілеспрямований розвиток фізичних якостей. З огляду на це, важливо було вивчити структуру та зміст фізичної підготовки десятикласників на уроках фізичної культури, що використовувалися до впровадження розробленої педагогічної технології, виявити наявні засоби та методи розвитку фізичних якостей досліджуваних учнів, тобто, визначити переваги та недоліки навчального процесу з фізичної культури. Таким чином, постала необхідність проведення констатувального етапу педагогічного експерименту з використанням методів педагогічного спостереження, хронометражу й аналізу документів планування.

За результатами проведення констатувального етапу педагогічного експерименту було виявлено, що на фізичну підготовку школярів відводиться недостатня кількість годин. Здебільшого, планувався розвиток однієї фізичної якості за урок, що переважно є недоцільним, оскільки більшість якостей проявляються комплексно. Крім того, в

процесі фізичної підготовки використовували традиційні загальноприйняті засоби, що в більшості випадків викликають в учнів зниження інтересу до їх виконання.

Усунення зазначених недоліків планувалося здійснювати шляхом розробки та впровадження педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». Структуру розробленої нами педагогічної технології складали два компоненти (рис. 1.):

- комплекси вправ спеціальної розминки підготовчої частини уроку для підготовки рухового апарату учнів до виконання комплексів основної частини;

- комплекси вправ на основі колового методу для комплексного розвитку фізичних якостей десятикласників в основній частині уроку.

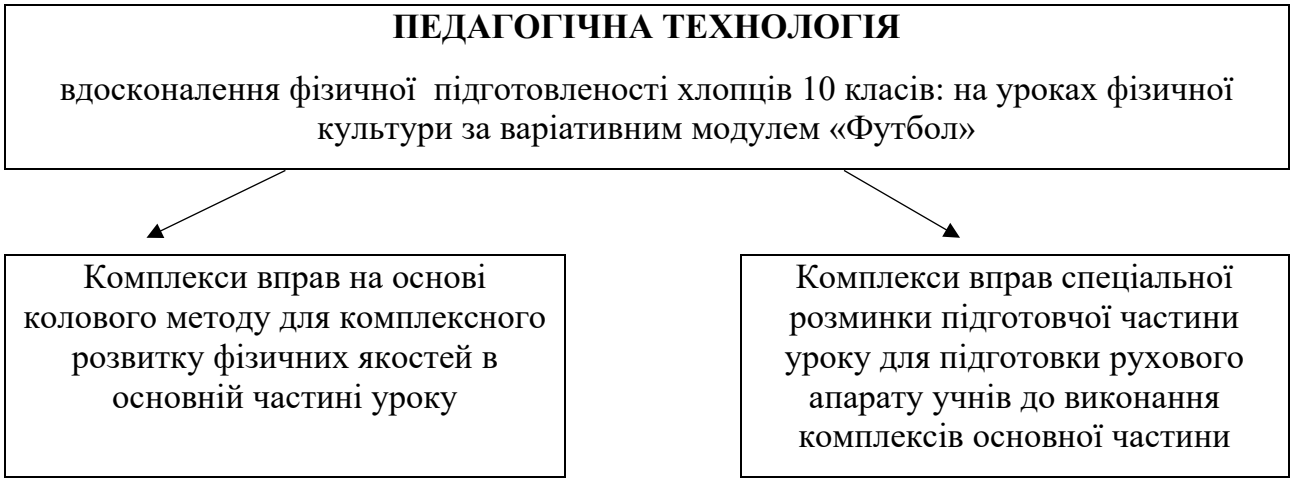


Рис. 1. Схема педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол»

Перед тим як охарактеризувати зазначені компоненти розробленої педагогічної технології, зазначимо її особливості, порівняно з традиційним підходом до фізичної підготовки десятикласників:

- розроблена технологія ґрунтувалася на комплексному підході - на уроці спочатку впроваджувався комплекс розминки, що був підвідним до виконання відповідного комплексу основної частини уроку, а після цього - комплекс вправ на основі колового методу для вдосконалення фізичної підготовленості школярів;

- розроблені комплекси вправ підготовчої й основної частин уроку фізичної культури включали як неспецифічні, так і специфічні для футболу засоби фізичної підготовки;

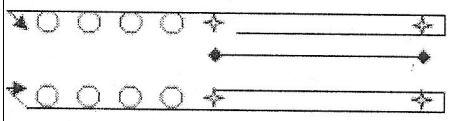
- розроблені комплекси вправ включали рухливі ігри й естафети для учнів старшого шкільного віку.

Враховуючи те, що формувальний етап дослідження тривав упродовж 10 тижнів, при цьому, перший тиждень був діагностичний (передбачав тестування вихідного рівня фізичної підготовленості досліджуваних школярів), а уроки фізичної культури в десятикласників проводилися тричі на тиждень, нами було розроблено 9 комплексів

вправ на основі колового методу для вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». При цьому, беручи до уваги комплексний підхід, було розроблено 5 комплексів розминки. Наприклад, комплекс спеціальної розминки 1 (табл. 1) застосовувався на уроках фізичної культури, де передбачалося впроваджувати комплекси 1 (табл. 2) і 2 для основної частини уроку на основі колового методу.

Таблиця 1

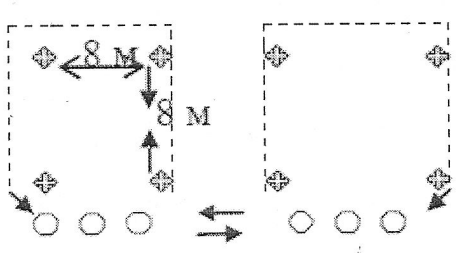
Комплекс вправ спеціальної розминки 1

№ з/п	Засіб підготовки	Трива-лість, хв	Інтенсив-ність	ЧСС, уд·хв$^{-1}$	
				На початку	В кінці
1	Бігові вправи (по два рази):  10 м а) з високим підніманням стегна; б) із закиданням гомілок назад; в) спиною вперед; г) приставним кроком (по два лівим та правим боком). Повернення в кінець колони легким бігом	3	С	114-120	144-156
2	Стрибки зі скакалкою: а) довільним способом (30 с): б) на двох на максимальну висоту (15 с): в) на двох з максимальною частотою (15 с)	1	С	130-132	165-170
3	Стретчинг (статичні вправи)	2	П	146-156	120-126
	ВСЬОГО	5	–	–	–

Примітки: ЧСС – частота серцевих скорочень; Інтенсивність: С – середня, П – помірна

Таблиця 2

Комплекс вправ 1 для розвитку швидкісних і швидкісно-силових Здібностей хлопців 10 класів

№ станції	Засіб підготовки	Дозування			
		t, хв	І	ІВ	ЧСС
1	Бігові вправи з передачами м'яча:  В П. - гравці розмішуються в колонах справа та зліва від квадратів 8х8 м, Виконують передачі між передніми гравцями колон. Після передачі необхідно оббігти квадрат різними способами бігу: спиною вперед - приставними кроками - дріботливим бігом тощо.	3	С	до 1 хв	156-162
2	Удари ногою по воротах з лінії штрафного майданчика	3	П	30 с	136-144
3	Рухлива гра «Два мало – третій зайвий»	3	С	до 1 хв	156-162
4	Різновиди кидків набивного м’яча в парах з відстані 6-8 м: двома руками з-за голови, поперемінно лівою-правою рукою зверху та збоку тощо	3	П	30 с	130-136

Примітки: t – тривалість; І– інтенсивність: С– середня, П– помірна; *ІВ – інтервали відпочинку; ЧСС – частота серцевих скорочень; В.П. – вихідне положення*

На прикладі запропонованих у таблицях комплексів вправ для підготовчої й основної частин уроку фізичної культури десятикласників за варіативним модулем «Футбол» можемо відзначити:

- сумарна тривалість комплексів становила 17 хв (5 хв комплекси спеціальної розминки та 12 хв комплекси вправ на основі колового методу для розвитку фізичних якостей), таким чином, ми не змінювали обсягів фізичної підготовки учнів, що були визначені в межах проведення констатувального етапу педагогічного експерименту;
- запропоновані комплекси вправ передбачали комплексний розвиток декількох фізичних якостей школярів, зокрема, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, швидкісних і координаційних, силових здібностей і витривалості тощо;
- у розроблених комплексах вправ передбачалося чергування характеру рухової діяльності учнів (біг, стрибки, кидки тощо) та впливу на м’язові групи (для м’язів рук, ніг тощо) з метою уникнення перевтоми школярів, перенапруження м’язів тощо.

Критеріями ефективності впровадження розробленої педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури

за варіативним модулем «Футбол» виступали результати етапних контрольних випробувань щодо визначення показників фізичної підготовленості досліджуваних школярів, проведені на початку й у кінці формувального етапу педагогічного експерименту.

Для проведення формувального етапу педагогічного експерименту на основі контрольних випробувань десятикласників, які брали участь у дослідженні, було розподілено на дві приблизно однакові за рівнем фізичної підготовленості групи - контрольну й експериментальну (табл. 3), оскільки статистично достовірної різниці в показниках фізичної підготовленості виявлено не було (p>0,05).

Таблиця 3

Результати контрольних випробувань хлопців 10 класів контрольної й експериментальної груп на початку проведення формувального етапу педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Статистичні показники			
		Контрольна група (n=18)	Експериментальна група (n=18)	t	P
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$		
1	Біг 100 м, с	15,44±0,19	15,29±0,16	0,61	>0,05
2	Рівномірний біг 1500 м, хв с	6,88±0,07	6,92±0,09	0,37	>0,05
3	Стрибок у довжину з розбігу, см	379,79±4,63	379,15±2,94	0,12	>0,05
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	21,64±1,46	21,92±0,95	0,17	>0,05
5	Удари футбольного м’яча на точність, кількість разів	2,36±0,16	2,38±0,17	0,12	>0,05

Наступним кроком було впровадження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» хлопців 10 класів експериментальної групи впродовж 10 тижнів розробленої педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості школярів. У цей самий час юнаки контрольної групи паралельно відвідували традиційні уроки фізичної культури за варіативним модулем «Футбол».

По завершенню формувального етапу педагогічного експерименту ми провели повторну діагностику показників фізичної підготовленості десятикласників і проаналізували виявлені відмінності (табл. 4).

Загалом, відзначаємо позитивну динаміку всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості хлопців 10 класів контрольної й експериментальної груп. Разом з тим, більш яскраво вираженими є зміни в десятикласників експериментальної групи. Зокрема, статистично достовірно покращився показник загальної витривалості

за результатом рівномірного бігу 1500 м на 0,23 хв, що становило 3,3 % (t=2,14; p<0,05), показник динамічної силової витривалості за результатом згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги – на 2,54 рази, що становило 11,6 % (t=2,06; p<0,05), показник спеціальних швидкісно-силових здібностей за результатом ударів футбольного м'яча на точність – на 0,62 рази, що становило 26,1 % (t=2,62; p<0,05).

Таблиця 4

Динаміка результатів контрольних випробувань хлопців 10 класів контрольної (КГ, n=18) й експериментальної (ЕГ, n=18) груп упродовж формувального етапу педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Група	Статистичні показники				
			$\bar{x} \pm m$		$\Delta\bar{x}$	t	P
			початкові	кінцеві			
1	Біг 100 м, с	КГ	15,44±0,19	15,36±0,16	-0,08	0,30	>0,05
		ЕГ	15,29±0,16	15,03±0,12	-0,26	1,38	>0,05
2	Рівномірний біг 1500 м, хв	КГ	6,88±0,07	6,70±0,06	-0,18	2,08	<0,05
		ЕГ	6,92±0,09	6,69±0,07	-0,23	2,14	<0,05
3	Стрибок у довжину з розбігу, см	КГ	379,79±4,63	382,07±4,22	2,28	0,38	>0,05
		ЕГ	379,15±2,94	383,08±2,42	3,93	1,07	>0,05
4	Згинання та розгинання рук вупорі лежачи від підлоги, кількість разів	КГ	21,64±1,46	22,86±1,22	1,22	0,66	>0,05
		ЕГ	21,92±0,95	24,46±0,87	2,54	2,06	<0,05
5	Удари футбольного м'яча на точність, кількість разів	КГ	2,36±0,16	2,71±0,24	0,35	1,26	>0,05
		ЕГ	2,38±0,17	3,00±0,17	0,62	2,62	<0,05

Крім того, виявлено покращення показника швидкості за результатом бігу 100 м на 0,26 с, що становило 1,7 % та показника швидкісно-силових здібностей за результатом стрибка в довжину з розбігу на 3,93 см, що становило 1,0 %, але без статистично достовірних змін (p>0,05).

Таким чином, відзначаємо позитивну динаміку показників фізичної підготовленості в хлопців експериментальної групи в межах від 1,0 до 26,1%.

У хлопців контрольної групи загалом спостерігається позитивна динаміка результатів контрольних випробувань упродовж формувального етапу педагогічного експерименту, однак статистично достовірне покращення відбулося лише по відношенню до показника загальної витривалості за результатом рівномірного бігу 1500 м у середньому на 2,08 хв, що становило 2,6 % (t=2,08; p<0,05). Що стосується інших показників фізичної підготовленості хлопців контрольної групи, відзначаємо

позитивну динаміку в межах 0,5-14,8 %, однак без статистично достовірних змін ($p>0,05$).

Отримані результати підтвердили ефективність розробленої педагогічної технології вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» і дозволяють рекомендувати її до практичного застосування в навчальному процесі старшокласників.

Дискусія. Футбол – це не тільки улюблена гра мільйонів людей на планеті, але й дієвий засіб фізичного виховання, що застосовується як з метою фізичного вдосконалення, так і як форма рекреації [3, 4]. Про можливості й ефективність застосування засобів футболу з учнями закладів середньої освіти в своїх працях наголошували такі фахівці як К.Л. Віхров [5], І. Ріпак, А. Дулібський [11], А. Васильчук, С. Ніколенко, Й. Фалес [2], А. Петров, О. Петров [9] та ін.

Проведене нами дослідження та розроблена педагогічна технологія вдосконалення фізичної підготовленості хлопців 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» доповнює дані О.А. Томенко [12] щодо інформації з приводу рівня рухової активності школярів і можливих шляхів його оптимізації в закладах загальної середньої освіти. Про ефективність застосування технологічного підходу, певної моделі в підготовці школярів на уроках фізичної культури свідчать і дослідження, проведені групою закордонних фахівців [13, 14].

До запропонованої нами структури технології входили два компоненти – комплекси вправ на основі колового методу для розвитку фізичних якостей школярів в основній частині уроку та комплекси вправ спеціальної розминки з підвідними засобами для підготовки рухового апарату школярів до виконання завдань комплексів основної частини. Особливостями розробленої педагогічної технології були цілісний (комплекси розминки розроблялися як підвідні до комплексів основної частини) і комплексний (комплексний розвиток фізичних якостей засобами одного комплексу вправ) підходи, використання специфічних засобів футболу, застосування рухливих ігор і естафет для створення сприятливого емоційного фону уроку, чергування характеру рухової діяльності учнів і впливу на м’язові групи з метою уникнення перевтоми школярів.

Отримані результати показали ефективність запропонованого підходу щодо підвищення рівня фізичної підготовленості – за більшістю показників були отримані статистично достовірні зміни. Винятком стали результати в бігу на 100 м і в стрибку з розбігу, що пов’язуємо з тим, що розвиток швидкісного компоненту в старшому шкільному віці ускладнений, що, зокрема, підтверджується дослідженнями С. А. Пашкевич, Я. В. Матвієнко [8].

Висновки. Аналіз документів планування показав, що загальна фізична підготовка старших школярів здійснюється на кожному уроці в рамках інваріантної частини навчальної програми, а спеціальна фізична підготовка є складовою варіативної частини навчальної програми та здійснюється відповідно до виду спорту (варіативного модуля), що вивчається.

Впровадження розробленої педагогічної технології впродовж 10 тижнів сприяло статистично достовірному покращенню показників, що характеризували прояв загальної витривалості, динамічної силової витривалості, спеціальних швидкісно-силових здібностей хлопців експериментальної групи в межах від 1,0 до 26,1 %, що підтверджує ефективність розробленої педагогічної технології та дозволяє рекомендувати її до практичного застосування на уроках фізичної культури старшокласників за варіативним модулем «Футбол».

Список літературних джерел

1. Бухановська Т. М., Мальцева Л. О., Андрейчин Л. В. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення. Україна. Здоров'я нації. 2012. №1. С.44-50.
2. Васильчук А., Ніколенко С., Фалес Й. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу в загальноосвітній школі. Молода спортивна наука України. Л., 2007. Вип. 1. Т. 1. С.28-32.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 282 с.
4. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу: Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2022. 215 с.
5. Віхров К. Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник. К.: Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
6. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №10. С.7-11.
7. Кіндзера А. Б., Боднар І. Р. Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. Вип. 5К (86). С.144-147.
8. 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.

References

1. Bukhanovska T. M., Maltseva L. O., & Andreychyn L. V. (2012). State of health of modern schoolchildren, ways to preserve and improve it. Ukraine. The health of the nation, 1,44-50.
2. Vasylchuk, A., Nikolenko, S., & Fales, Y. (2007). Physical fitness of high school students in curricular and extracurricular forms of football lessons in a secondary school. Young sports science of Ukraine, 1, 28-32.
3. Vozniuk, T.V. (2017). Modern game sports: theory and teaching methods. Vinnytsia: FOP Korzun D.Yu., 282.
4. Voitenko, S.M., Kostyukevich, V.M., & Stasyuk, I.I. (2022). Theory and methodology of teaching futsal: Study guide. Vinnytsia: Planer, 215.
5. Vikhrov, K. L. (2002). Football at school: educational and methodological manual. K.: Combi LTD, 256.
6. Harkusha, S. V. (2013). Modern trends in the state of health of children and youth in educational settings. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 10, 7-11.
7. Kindzera, A. B., & Bodnar, I. R. (2017). Characteristics of physical activity of schoolchildren in grades 5-9. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov, 5K (86),144-147.
8. Pashkevich, S.A., & Matvienko, Y.V. (2016). Means of development of speed and strength abilities, manifested in repulsion in jumps, in physical education classes with 10th graders. Actual problems of physical education, 11, 44-47.

Актуальні проблеми фізкультурної освіти. 2016. Т. 11. №11. С.44-47.

9. 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.

10. Рингач Н. О. Здоров'я учнівської молоді: соціологічний аспект. Україна. Здоров'я нації. 2011. № 3. С.18-24.

11. 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.

12. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С.141-146.

13. Koonlaboot Maitree, Kongsilp Noppadon, Malalat Anan, Rattanarojanakul Parkpoom. A Study on Current Conditions and Soccer Teaching Model for Elementary School Students in Demonstration Schools. International Journal of Higher Education. 2018. Vol. 7, No. 3. P. 45-51.

14. Phanumas Klinkhom. Development of basic skills for playing soccer using a set of learning activities focusing on practical skills for students in Grade 6. Paper presented at the third National Symposium for Integrated Researches, Use Knowledge to Sustainable Development, Nakhon Ratchasima College, Nakhon Ratchasima, Thailand. http://journal.nmc.ac.th/th/admin/Journal/2559Vol4No1_74.pdf

9. Petrov, A., & Petrov, O. (2012). Attracting schoolchildren to a healthy lifestyle by means of football. Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health, 5, 169-176.

10. Ringach, N. O. (2011). Health of students: sociological aspect. Ukraine. The health of the nation, 3,18-24.

11. Ripak, I., & Dulibskyi, A. (2005). A physical education lesson with elements of football as an effective means of increasing physical activity and strengthening the health of student youth. Actual problems of theory and methods of physical education: collection. monogr. Lviv, 274–278.

12. Tomenko, O. A. (2008). The level of motor activity of schoolchildren and ways to increase it in the conditions of a comprehensive school. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 2, 141-146.

13. Koonlaboot Maitree, Kongsilp Noppadon, Malalat Anan & Rattanarojanakul Parkpoom. (2018). A Study on Current Conditions and Soccer Teaching Model for Elementary School Students in Demonstration Schools. International Journal of Higher Education, 7 (3), 45-51.

14. Phanumas Klinkhom (2016). Development of basic skills for playing soccer using a set of learning activities focusing on practical skills for students in Grade 6. Paper presented at the third National Symposium for Integrated Researches, Use Knowledge to Sustainable Development, Nakhon Ratchasima College, Nakhon Ratchasima, Thailand. Paper retrieved from http://journal.nmc.ac.th/th/admin/Journal/2559Vol4No1_74.pdf

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-28-39

Відомості про авторів:

***Галайдюк М. А.*;**orcid.org/0000-0003-3250-1005;halaidiuk.kolya@gmail.com;

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вулиця Острозького, 32, Вінниця, 21000,Україна;

Краснобаєва Т. М.;orcid.org/0000-0002-9607-4287;tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua;

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; вулиця Острозького, 32, Вінниця, 21000,Україна;

Дусь С.В.;orcid.org/0000-0002-2803-9420; sergdusik@gmail.com; Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова ,вулиця Пирогова, 56, Вінниця, 21018,Україна