

спеціальної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 4(149), 101-107 (in Ukrainian).

10. Semeniv, B. S., Yakymyshyn, I. D., & Stakhiv, M. M., (2016). Profiliuucha fizychna pidhotovka studentiv»: navch. posibn. Lviv: LNUVM ta BT imeni S. Z. Hzhyskoho (in Ukrainian).

11. Semeniv, B. S., Babych, A.M., Iakymyshyn, I. D., & Holubeva O. T. (2018). «Teoretyko-metodychni rekomendatsii z profilnoi fizychnoi pidhotovky studentiv kharchovykh tekhnolohii»: navch. posibn. Lviv: LNUVM ta BT imeni S. Z. Hzhyskoho (in Ukrainian).

12. Semeniv, B. S., Shutka, H. I., Prystavs'kyi, T. H., Babych, A. M., & Stakhiv, M. M. (2022). Vplyv zasobiv akrobatyky na formuvannya spetsial'noi fizychnoi pidhotovlenosti v ukrayins'kyi borot'bi na poyasakh na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. Naukovy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 5(150), 96-100 (in Ukrainian).

13. Shandryhos', V. I. (2006). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv: Metod. rekom. Ternopil': TNPU imeni V. Hnatyuka (in Ukrainian).

14. Shandryhos', V. I. (2016). Mistse ozdorovchoi aerobiky u pidhotovtsi maibutnoho fakhivtsia z fizychnoi reabilitatsii. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 144-147 (in Ukrainian).

15. Griban, G., Dzeneliuk, D., Dikhtarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Pronenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 19(1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

16. Hryban, H., Kosheleva, O., Mitova, O., Kharlins'ka, A., Solodovnyk, O., Semeniv, B., & Pronenko, K. (2022). Fizychny rozvytok studentiv yak pokaznyk funktsionuvannya systemy fizychnoho vykhovannya v navchal'nomu zakladi. Wiadomości Lekarskie, 75 (6), 1446-1452. doi: 10.36740/WLek202206104.

17. Khoroshukha, M., Hryban, H., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevs'ka, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrdy, T., Shkil'na, I., & Pronenko, K. (2021). Riven' lohichnoho myslennya studentok riznykh vydiv sportu ta yoho zv'yazok z uspihnistyu vyvchennya inozemnykh mov. Doslidnyts'kyi zhurnal prykladnoi linhvistyky, 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).30  
УДК 796.1332+057.874

*Синіговець В. І.*

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Синіговець Л. І.*

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Пилипенко М. І.*

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Лобас В. В.*

*студент магістратури*

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

## **ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 11-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»**

*Комплексний розвиток рухових якостей у процесі фізичного виховання навчальних закладів загальної середньої освіти є одним з пріоритетних напрямків підвищення фізичної підготовки учнів. Наукові дані свідчать, що заняття футболом сприяють розвитку і вдосконаленню основних рухових якостей учнів. Впровадження варіативного модуля «Футбол» в процес фізичного виховання навчальних закладів загальної середньої освіти і є одним із важливих розділів навчальної програми з фізичної культури для учнів 6-9 класів. Змістова частина модуля розриває відповідно поставленим завданням програми, а саме, зацікавленості та інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню здорового способу життя, процесуальна частина модуля включає навчальний матеріал засоби формування спеціальних рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей.*

*Мета дослідження спрямована на визначення динаміки розвитку рухових якостей учнів 11-15 років у процесі вивчення варіативного модуля «Футбол». Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей змін розвитку рухових якостей учнів 11-15 років в процесі занять за варіативним модулем «Футбол», у визначенні прогностичних параметрів вікових тенденцій змін; у доповненні відомостей щодо впливу засобів футболу на рівень компетентностей фізичної підготовленості.*

*Результати педагогічного експерименту вказують на позитивний вплив засобів і методів навчання і тренування з футболу на показники рухових якостей учнів середнього шкільного віку, обґрунтовують необхідності впровадження диференційованого підходу до процесу їх фізичної підготовки.*

**Ключові слова:** рухові якості, учні 11-15 років, варіативний модуль «Футбол».

**Sinigovets Vasyi, Sinigovets Larysa, Pylypenko Mykola, Lobas Vitaly. Dynamics of the development of movement skills of 11-15-year-old students in the process of studying the variable module «Football».**

*Comprehensive development of motor skills in the process of physical education in general secondary education institutions is one of the priority directions for improving the physical training of students. Scientific data show that playing football contributes to the development and improvement of the basic motor skills of students. The implementation of the variable module*

«Football» in the process of physical education of educational institutions of general secondary education is one of the important sections of the physical education curriculum for students of grades 6-9. The content part of the module meets the set objectives of the program, namely, the interest and interest of students in physical education, the formation of a healthy lifestyle, the procedural part of the module includes educational material, the means of forming special motor skills and skills, the development of motor qualities.

The purpose of the study is to determine the dynamics of the development of motor skills of students aged 11-15 years in the process of studying the variable module «Football». The scientific novelty of the study consists in the determined features of changes in the development of motor qualities of students aged 11-15 years in the process of classes according to the variable module «Football», in the determination of prognostic parameters of age-related trends of changes; supplemented with information on the impact of football equipment on the level of physical fitness competencies.

The results of the pedagogical experiment indicate the positive influence of the means and methods of teaching and training in football on the indicators of the motor qualities of middle school students, justifying the need to introduce a differentiated approach to the process of their physical training.

**Keywords:** movement qualities, students 11-15 years old, variable module «Football».

**Постановка проблеми. Фізична підготовленість дітей є важливим базовим компонентом процесу фізичного виховання.** Аналіз теоретичних і практичних аспектів програмно-методичного забезпечення системи фізичного виховання навчальних закладів полягає у плануванні змісту навчального матеріалу відповідно диференційованого підходу у відповідності до вікових та статевих особливостей учнів.

Аналіз навчальної програми з фізичної культури (6-9 класи) [9] свідчить, що варіативний модуль «Футбол» є одним із важливих розділів. Літературні дані вказують, що заняття футболом сприяють розвитку і вдосконаленню основних рухових якостей. Змістова частина модуля відповідає поставленим завданням програми, а саме, формуванню життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвитку рухових якостей, формуванню зацікавленості та інтересу учнів до занять фізичною культурою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питаннями впровадження уроків з футболу в навчальних закладах загальної середньої освіти присвячені наукові і методичні дослідження значної кількості науковців та спеціалістів А. В. Бойченко, 2014 [1]; К. Л. Віхров, 2002 [2]; О. О. Зінченко, А. Г. Васильчук [3]; Г. Коломієць, 2007 [4]; О. В. Прохорчук, 2009 [6]; В. Романюк, 2005 [7]; Є. В. Столітенко, 2011 [8] та ін.

На даний існує певна проблема з питань об'єктивного, комплексного оцінювання показників різних видів підготовок учнів в процесі фізичного виховання. Недостатність рекомендацій з даного питання може привести до порушень методики процесу навчання дітей різних вікових груп на уроках фізичної культури.

Морфофункціональний розвиток дітей середнього шкільного віку характеризується інтенсивним розвитком. Аналіз спеціальної літератури показує, що для даної вікової категорії дітей індивідуальний, диференційований підхід в процесі навчання та тренування.

Результати педагогічного контролю розвитку рухових якостей учнів в процесі занять футболом дозволяють отримати кількісні і якісні дані про стан і динаміку їх розвитку, що є важливим чинником у корекції планування фізичних навантажень, побудові уроків, прогнозуванні результатів подальших рухових тестувань.

**Мета дослідження:** визначити динаміку розвитку рухових якостей учнів 11-15 років в процесі вивчення варіативного модуля «Футбол» на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети використовувались такі методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; рухове тестування; методи математичної статистики.

У дослідницько-експериментальній роботі прийняли участь учні 11-15 років по 15 хлопчиків у кожній віковій групі, які регулярно відвідували уроки фізичної культури з футболу.

Педагогічні спостереження дозволили визначити специфіку рухової діяльності учнів середніх класів різного рівня фізичної підготовленості, визначити специфіку розвитку рухових якостей, підібрати комплекс контрольних вправ для педагогічного контролю.

Тестування рухових якостей проводились згідно програми та умов виконання тестів і нормативів оцінювання відповідно наказів Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [5] та навчальної програми для 6-9 класів з фізичної культури [9].

Процедура тестування регламентована відповідно вимог виконання контрольних вправ у формі змагань з метою визначення рівня прояву таких рухових якостей [5]:

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для визначення динаміки змін розвитку рухових якостей показників у процесі вивчення варіативного модуля «Футбол» був проведений порівняльний педагогічний експеримент з використання оперативного контролю – початок вивчення модуля (початок експерименту) і етапного контролю – кінець вивчення модуля (кінець експерименту).

Система тестування для різних вікових категорій учасників включала комплексний підхід прояву рухових якостей, а також враховувала вікові особливості учнів. Комплекс контрольних вправ (тестів) був спрямований на визначення рівнів таких рухових якостей: швидкісні якості - біг 30 м – учні 11-12 років, біг 60 м – учні 13-15 років ; витривалість: рівномірний біг 5 хв. – учні 11 років, біг 1000 м – учні 12 років, біг 1500 м – учні 13-14 років, біг 2000 м – учні 15 років; сила і силова витривалість: підтягування у висі – учні 11-15 років; спритність: човниковий біг 4x0 м – учні 11-15 років; гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи - учні 11-15 років.

До тестування були допущені учні середніх класів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до виконання контрольних нормативів, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки. Рухове тестування проводиться протягом двох днів в такій послідовності: перший день - на швидкість і витривалість; другий день - на силу, спритність і гнучкість.

В результаті педагогічного експерименту спостерігалися достовірні зміни ( $P < 0,001$ ) в показниках фізичної підготовленості учнів 11-15 років, які відображали прояв всіх рухових якостей. На всіх етапах педагогічного експерименту однорідністю вибіркового даних характеризувалися такі контрольні вправи: біг 30, 60 м –  $V=1,66-4,91$ ; біг 1000, 1500, 2000 м -  $V=1,40-5,09$ ; човниковий біг 4x9 м  $V=1,73-5,11$ ; стрибок у довжину з місця  $V=2,51-8,93$  (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни показників рухових якостей учнів 11-15 років за результатами педагогічного експерименту

| Рухові якості             | Контрольні вправи, од. вим.  | Стат. показ. | На початку експерименту |           |           |           |           | В кінці експерименту |           |           |           |           |
|---------------------------|--|--------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                           |  |              | 11 роки в               | 12 роки в | 13 роки в | 14 роки в | 15 роки в | 11 роки в            | 12 роки в | 13 роки в | 14 роки в | 15 роки в |
| 1                         | 2  | 3            | 4                       | 5         | 6         | 7         | 8         | 9                    | 10        | 11        | 12        | 13        |
| Швидкість                 | Біг 30 м, с<br>Біг 60 м, с   | X            | 6,53                    | 6,13      | 11,0<br>1 | 10,8<br>4 | 10,0<br>6 | 5,77                 | 5,48      | 10,5<br>5 | 10,0<br>4 | 9,29      |
|                           |  | Sx           | 0,18                    | 0,24      | 0,23      | 0,18      | 0,20      | 0,39                 | 0,17      | 0,22      | 0,33      | 0,46      |
|                           |  | m            | 0,05                    | 0,06      | 0,06      | 0,05      | 0,05      | 0,10                 | 0,04      | 0,06      | 0,08      | 0,12      |
|                           |  | V            | 2,69                    | 3,92      | 2,05      | 1,66      | 1,98      | 6,72                 | 3,12      | 2,12      | 3,26      | 4,91      |
| Витривалість              | Рівномірний біг без урахування часу, м<br>Біг 1000, 1500, 2000 м, хв. с. | X            | 766,<br>6               | 5,94      | 8,13      | 7,25      | 9,89      | 916,<br>6            | 5,42      | 7,54      | 6,47      | 9,12      |
|                           |  | Sx           | 134,<br>5               | 0,17      | 0,14      | 0,18      | 0,20      | 120,<br>5            | 0,19      | 0,36      | 0,33      | 0,13      |
|                           |  | m            | 34,7<br>3               | 0,04      | 0,04      | 0,05      | 0,05      | 31,1<br>2            | 0,05      | 0,09      | 0,08      | 0,03      |
|                           |  | V            | 17,5<br>5               | 2,87      | 1,75      | 2,52      | 2,06      | 13,1<br>5            | 3,57      | 4,73      | 5,09      | 1,40      |
| Гнучкість                 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см                               | X            | 4,21                    | 5,22      | 5,49      | 5,67      | 6,62      | 6,55                 | 6,46      | 7,50      | 8,19      | 8,63      |
|                           |  | Sx           | 0,72                    | 1,13      | 0,63      | 0,62      | 0,60      | 1,35                 | 1,32      | 0,84      | 0,94      | 0,87      |
|                           |  | m            | 0,19                    | 0,29      | 0,16      | 0,16      | 0,15      | 0,35                 | 0,34      | 0,22      | 0,24      | 0,22      |
|                           |  | V            | 17,1<br>1               | 21,5<br>5 | 11,4<br>3 | 11,0<br>1 | 9,05      | 20,6<br>3            | 20,4<br>6 | 11,2<br>4 | 11,5<br>3 | 10,0<br>5 |
| Сила, силова витривалість | Підтягування у висі, разів   | X            | 3,67                    | 5,33      | 6,33      | 6,93      | 8,07      | 5,00                 | 6,53      | 7,93      | 8,27      | 9,27      |
|                           |  | Sx           | 1,11                    | 1,11      | 1,45      | 1,16      | 1,10      | 1,19                 | 1,10      | 1,28      | 1,33      | 0,90      |
|                           |  | m            | 0,29                    | 0,29      | 0,37      | 0,30      | 0,28      | 0,31                 | 0,28      | 0,33      | 0,34      | 0,23      |
|                           |  | V            | 30,3<br>5               | 20,8<br>6 | 22,8<br>6 | 16,7<br>7 | 13,6<br>3 | 23,7<br>4            | 16,8<br>4 | 16,1<br>3 | 16,1<br>4 | 9,71      |
| Спритність                | Човниковий біг 4x9 м, с  | X            | 12,2<br>1               | 11,9<br>9 | 11,4<br>7 | 11,1<br>3 | 10,9<br>7 | 11,2<br>4            | 10,9<br>9 | 9,95      | 9,92      | 9,90      |
|                           |  | Sx           | 0,27                    | 0,27      | 0,27      | 0,19      | 0,21      | 0,40                 | 0,58      | 0,51      | 0,29      | 0,27      |
|                           |  | m            | 0,07                    | 0,07      | 0,07      | 0,05      | 0,05      | 0,10                 | 0,15      | 0,13      | 0,07      | 0,07      |
|                           |  | V            | 2,25                    | 2,26      | 2,33      | 1,73      | 1,93      | 3,54                 | 5,29      | 5,11      | 2,90      | 2,69      |
| Швидкісно-силові якості   | Стрибок у довжину з місця, см  | X            | 117,<br>4               | 142,<br>8 | 149,<br>5 | 166,<br>4 | 174,<br>9 | 131,<br>0            | 163,<br>5 | 172,<br>1 | 176,<br>6 | 214,<br>7 |
|                           |  | Sx           | 4,19                    | 7,84      | 5,04      | 7,58      | 4,38      | 8,70                 | 14,6<br>0 | 6,37      | 6,98      | 8,48      |
|                           |  | m            | 1,08                    | 2,02      | 1,30      | 1,96      | 1,13      | 2,25                 | 3,77      | 1,65      | 1,80      | 2,19      |
|                           |  | V            | 3,57                    | 5,49      | 3,37      | 4,55      | 2,51      | 6,64                 | 8,93      | 3,70      | 3,95      | 3,95      |

Результати педагогічного контролю вказують на незначні процентні прирости показників швидкості та витривалості дітей 11-15 років (рис. 1). Середній процентний приріст показників швидкості і витривалості учнів всіх вікових груп становив 8,19 і 10,83%, загальний приріст становив – 40,95 і 54,13% відповідно. Найбільші збільшення процентних приростів швидкості спостерігалися у показниках таких контрольних вправ, як біг 30 м в учнів 11 і 12 років - 11,63% і 10,55% відповідно, а витривалості в учнів 11 років (біг без урахування часу) – 19,57% та в учнів 14 років (біг 1500 м) – 10,68%.

Вікова тенденція змін процентного приросту швидкості та витривалості дітей 11-15 років свідчить про її зниження, що підтверджено кутом нахилу апроксимованих ліній тендеру та її кількісними характеристиками лінійних рівнянь регресії та значенням коефіцієнтів детермінації ( $R^2$ ): швидкість –  $y=-1,20x+11,79$ ,  $R^2= 0,41$ ; витривалість -  $y=-2,15x+17,27$ ,  $R^2= 0,45$ .

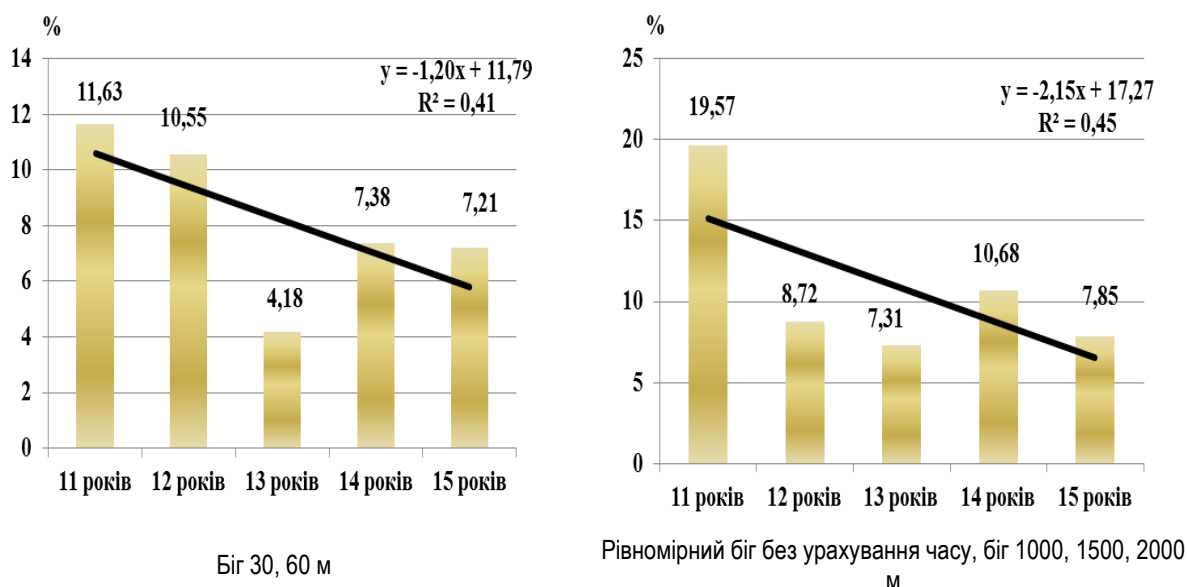


Рис. 1. Процентні прирости показників швидкості та витривалості учнів 11-15 років за результатами педагогічного експерименту.

Процентні прирости показників гнучкості (нахил вперед з положення сидячи) та спритності (човниковий біг 4x9 м) учнів 11-15 років (рис. 2) свідчать про вікову тенденцію до їх зростання:  $y=2,74x+24,12$  і  $y=0,62x+8,18$ , але з незначними  $R^2=0,28$  і  $R^2=0,20$  відповідно. Середній процентний приріст показників гнучкості учнів досліджуваних вікових груп становив 32,37%, а спритності 10,04%, загальний приріст становив – 161,87 і 50,2% відповідно.

Найбільші збільшення процентних приростів гнучкості і спритності були зафіксовані в учнів 13 і 14 років – 36,53, 44,4% і 13,31, 10,87%.

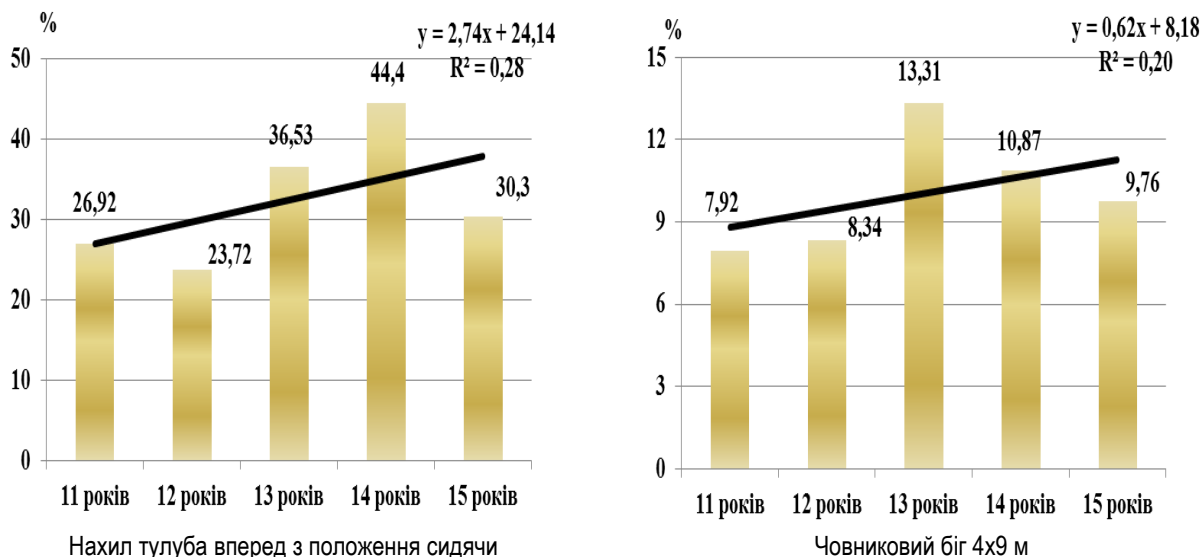


Рис. 2. Процентні прирости гнучкості і спритності учнів 11-15 років за результатами експерименту.

Результати педагогічного контролю свідчать про середні процентні прирости показників результатів рухового тестування підтягування у висі учнів 11-15 років. Найбільші процентні прирости показників силових якостей зареєстровані в учнів 11 і 13 років, відповідно на 36,36 і 25,3%. Найменші процентні прирости розвитку сили спостерігалися в учнів 14 і 15 років – 18,23 і 14,88% відповідно. Загальний процентний приріст силових якостей учнів 11-15 років становив 118,23%, середній приріст – 23,65%.

Спостерігається вікова тенденція зниження процентного приросту показника сили за результатами підтягування у висі, яка підтверджена візуальним розташуванням загальної апроксимованої лінії тендеру, її кількісними характеристиками: рівнянням регресії –  $y=-4,62x+37,2$  та значним значенням коефіцієнта детермінації рівняння регресії –  $R^2=0,82$  (рис. 3).

Процентні прирости показника стрибка у довжину з місця характеризувалися незначними збільшеннями, які знаходилися в межах від 14,59 до 20,56%. Загальний процентний приріст показників рухового тестування стрибка у довжину з місця становив 91,15%, середній показник - 18,23%. Вікову тенденцію збільшення процентного приросту показників швидкісно-силових якостей досліджуваних груп підтверджена кутом нахилу загальної апроксимованої лінії тендеру. Кількісні характеристики рівняння регресії:  $y=1,31x+14,29$ ,  $R^2=0,71$  (рис. 3).

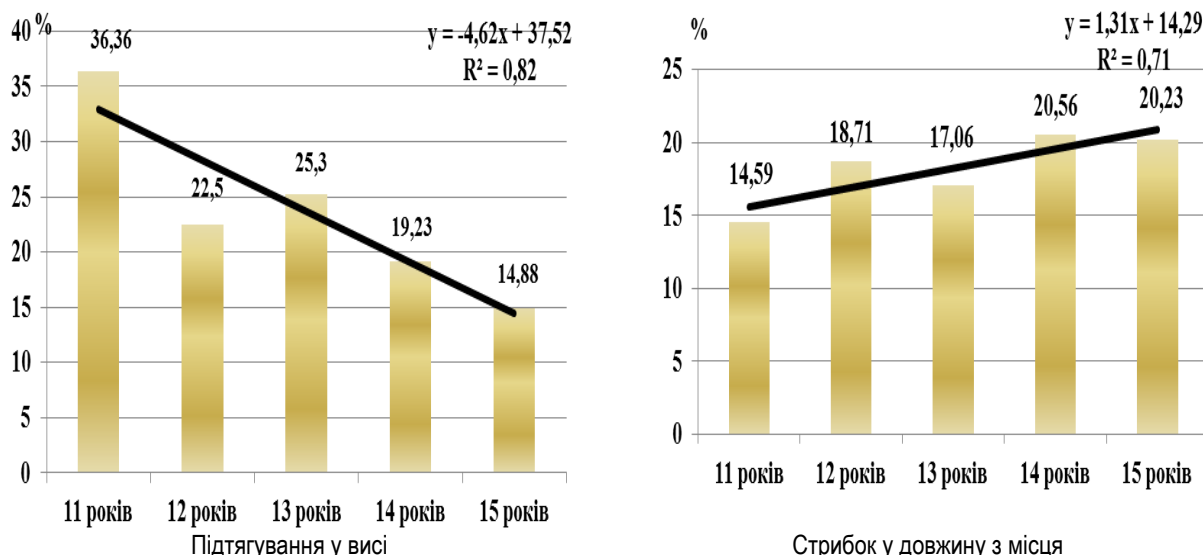


Рис. 3. Процентні прирости сили і швидко-силових якостей учнів 11-15 років за результатами експерименту.

Процес формування рівнів компетентності, які представлені в табл. 2, свідчать про те, що більшість показників розвитку рухових якостей вихідного стану учнів 11-15 років характеризувалися не однорідним розподілом, тоді як більшість компетентностей етапного стану високим рівнем.

Порівняння контрольних нормативів навчальної програми з фізичної культури [9] та результатів педагогічного експерименту (табл. 2) визначили такий середньостатистичний вихідний рівень кількісних і якісних (компетентностей) параметрів розвитку рухових якостей учнів 11-15 років: швидкість (біг 30 м) – 11 і 12 років  $6,53 \pm 0,18$  с і  $6,13 \pm 0,24$  с (достатній рівень); біг 60 м – 13 років  $11,01 \pm 0,23$  с (низький рівень), 14 і 15 років  $10,84 \pm 0,18$  с і  $10,06 \pm 0,20$  с (середній рівень). В результаті педагогічного експерименту спостерігався такий середньостатистичний рівень кількісних і якісних параметрів оцінки швидкісних якостей учнів середнього шкільного віку: 11 і 12 років (біг 30 м)  $5,77 \pm 0,39$  с і  $5,48 \pm 0,17$  с (високий рівень), 13 років (біг 60 м)  $10,55 \pm 0,22$  с (середній рівень), 14 і 15 років (біг 60 м)  $10,04 \pm 0,3$  с і  $9,29 \pm 0,46$  с (достатній рівень).

Таблиця 2

Динаміка рівнів компетентності в процесі розвитку рухових якостей учнів 11-15 років за результатами педагогічного експерименту

| Рухові якості | Контрольні вправи                      | Вихідний стан |           |           |           |           | Етапний стан |           |           |           |           |
|---------------|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|               |  | 11 роки в     | 12 роки в | 13 роки в | 14 роки в | 15 роки в | 11 роки в    | 12 роки в | 13 роки в | 14 роки в | 15 роки в |
| Швидкість     | Біг 30 м                               | Blue          | Blue      |           |           |           | Red          | Red       |           |           |           |
|               | Біг 60 м                               |               |           | Yellow    | Green     | Green     |              |           | Green     | Blue      | Blue      |
| Витривалість  | Рівномірний біг без урахування часу    | Blue          |           |           |           |           | Red          |           |           |           |           |
|               | Біг 1000 м                             |               | Blue      |           |           |           |              | Red       |           |           |           |
|               | Біг 1500 м                             |               |           | Yellow    | Green     |           |              |           | Green     | Blue      |           |
|               | Біг 2000 м                             |               |           |           |           | Yellow    |              |           |           |           | Blue      |
| Гнучкість     | Нахил тулуба вперед з положення сидячи | Red           | Red       | Blue      | Blue      | Blue      | Red          | Red       | Red       | Red       | Red       |

|                           |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Сила, силова витривалість | Підтягування у висі       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спритність                | Човниковий біг 4x9 м      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Швидкісно-силові якості   | Стрибок у довжину з місця |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Позначення: рівні компетентності –  
 низький     середній     достатній     високий

Середньостатистичні показники вихідного стану витривалості учнів 11-15 років характеризувалися такими кількісними якісними критеріями оцінки: 11 років (рівномірний біг без урахування часу) 766,6±134,5 м (достатній рівень); 12 років (біг 1000 м) 5,94±0,17хв. с (достатній рівень); 13 років (біг 1500 м) 8,13±0,14 хв. с (низький рівень); 14 років (біг 1500 м) 7,25±0,18 хв. с (середній рівень); 15 років (біг 2000 м) 9,89±0,20 хв. с (низький рівень). Результати педагогічного експерименту визначили такі зміни середньостатистичного рівня кількісних і якісних параметрів оцінки витривалості учнів: 11 років (рівномірний біг без урахування часу) - 916,6±120,5 м (високий рівень); 12 років (біг 1000 м) 5,42±0,19 хв. с (високий рівень); 13 і 14 років (біг 1500 м) 7,54±0,36 хв. с (середній рівень) і 6,47±0,33 хв. с (достатній рівень). Середньостатистичні показники гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) учнів 11-15 років на початку експерименту характеризувалися високими і достатніми кількісними і якісними критеріями оцінки: 11 і 12 років - 4,21±0,72 см і 5,22±1,13 см (високий рівень); 13-15 років - 5,49±0,63 см, 5,67±0,62 см, 6,62±0,60 см (достатній рівень). В результаті впливу засобів футболу виявлений високий рівень середньостатистичних показників оцінки гнучкості в учнів 11-15 років: 11 років - 6,55±1,35 см; 12 років - 6,46±1,32 см; 13 років - 7,50±0,84 см; 14 років - 8,19±0,94 см; 15 років - 8,63±0,67 см.

Середньостатистичні показники сили (підтягування у висі) учнів 11-15 років на початку експерименту характеризувалися високим і достатнім рівнем розвитку. Учні 11-15 років мали високий рівень компетентності 3,67±1,11 разів, 5,33±1,11 разів, 6,33±1,45 разів і 8,07±1,10 разів, учні 14 років мали достатній рівень розвитку силових якостей 6,93± 1,16 разів. Результати педагогічного експерименту зафіксували високий середньостатистичний рівень компетентності оцінки силових якостей учнів 11-15 років: 11 років - 5,0±1,19 разів, 12 років - 6,53±1,10 разів, 13 років - 7,93±1,28 разів, 14 років - 8,27±1,0 разів, 15 років - 9,27±0,90 разів. Середньостатистичні показники спритності (човниковий біг 4x9 м) на початку експерименту характеризувалися середнім рівнем розвитку у дітей 11 років - 12,21±0,27 с, у всіх інших був зафіксований достатній рівень компетентності: 12 років - 11,99±0,27 с, 13 років - 11,47±0,27 с, 14 років - 11,13±0,19 с, 15 років - 10,97±0,21 с. В результаті проведених досліджень виявлений високий рівень компетентності в усіх вікових групах: 11 років - 11,24±0,40 с, 12 років - 10,99±0,58 с, 13 років - 9,95±0,51 с, 14 років - 9,92±0,29 с, 15 років 9,90±0,27 с.

Середньостатистичні показники швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) учнів 11-15 років на початку експерименту мали такий розподіл рівнів компетентності: 11 років - 117,4±4,19 см. (достатній рівень), 12 років - 142,8±7,84 см. (високий рівень), 13 років - 149±5,04 см. (середній рівень), 14 і 15 років - 166,4±7,58 см. і 174,9±4,38 см. (достатній рівень). За результатами експерименту зафіксований середньостатистичний високий рівень компетентності швидкісно-силових якостей учнів 11-15 років: 11 років - 131,0±6,01 см., 12 років - 163,5±3,84 см., 13 років - 172,1±5,54 см., 14 років - 176,6±5,54 см., 15 років - 214,7±3,54 см.

**Висновки.** В процесі педагогічного контролю був виявлений вихідний і етапний рівень розвитку рухових якостей учнів 11-15 років в процесі вивчення варіативного модуля «Футбол». Результати впровадження засобів і методів, які спрямовані на розвиток рухових якостей школярів середніх класів свідчать про їх ефективність. Динаміка розвитку рухових якостей в процесі занять футболом свідчить про такі загальні і середні процентні прирости показників рухових якостей дітей 11-15 років: швидкість - 40,95% і 8,19%; витривалість - 54,13% і 10,83%; гнучкість - 161,87% і 32,37%; спритність - 50,20% і 10,04%; сила - 118,23% і 23,65%; швидкісно-силові якості - 91,15% і 18,23%.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення впливу занять футболом на показники технічної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

#### Література:

1. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 33-35.
2. Вітров К. Л. Футбол у школі : навчально-методичний посібник. Київ : Комбі ЛТД. 2002. 255 с.
3. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі : навчальний посібник. Київ; Чернівці. 2002. 214 с.
4. Коломієць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 11. С. 30-32.
5. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 15.12.2016 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
6. Прохорчук О. Футбол у школі. Київ : Шкільний світ. 2009. 120 с.
7. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. Луцьк. 2005. С. 352-356.

8. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом : навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ ВБ «Аванпост-Прим». 2011. 300 с.
9. Фізична культура 6-9 класи : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти /Т. Ю. Круцевич та ін. 2022. 175 с.
10. Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор : навчально-методичний посібник. Черкаси. 2015. 121 с.

#### References

1. Boychenko A. V. (2014). Football lessons for middle school students based on innovative technologies. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. Shevchenko*. Ukraine. Series: Pedagogical sciences; physical education and sports. Issue 118. P. 33-35.
2. Vkhrov K. L. (2002). Football in the school: educational and methodological manual. Kyiv, Ukraine : Combi LTD. 2002. 255 p.
3. Zinchenko O. O., Vasylychuk A. G. (2002). Lessons in football at school: study guide. Kyiv; Chernivtsi, Ukraine. 214 p.
4. Kolomiets G. Development of motor skills and strengthening of health of schoolchildren by means of football. *Theory and methodology of physical education*. 2007. No. 11. P. 30-32.
5. Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine № 4665 15.12.2016 "On the approval of tests and standards for the annual assessment of the physical fitness of the population of Ukraine." Prokhorchuk O. (2009). Football at school. Kyiv, Ukraine : School world. 120 p.
6. Romaniuk V. (2005). The influence of football classes in the conditions of an additional lesson on the physical fitness of schoolchildren. *Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works*. Lutsk, Ukraine. P. 352-356.
7. Stolitenko E. V. (2011). Physical education of students of grades 1-11 in the process of playing football: educational and methodological manual. Kyiv, Ukraine : LLC VB "Avanpost-Prim". 2011. 300 p.
8. Physical culture 6-9 grades: curriculum for institutions of general secondary education / Vol. Yu. Krutsevich and others. 2022. 175 p. Frolova L. S. (2015). Organization and methodology of the preparatory part of the lesson on sports games: educational and methodological manual. Cherkasy, Ukraine. 2015. 121 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).31

УДК: 796.853.23:612.01

**Солодка О. В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики*  
*Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*  
**Білобров В. М.,**  
*старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки*  
*Донецького державного університету внутрішніх справ,*  
**Нестеров О. С.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*  
*Таверійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного,*  
**Кусовська О. С.,**  
*старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики*  
*Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*  
**Корольов А. І.,**  
*магістр, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту*  
*Національної академії Національної гвардії України,*  
**Махінко М. П.,**  
*заслужений тренер України, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики*  
*Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*  
**Хацаюк О. В.,**  
*заслужений тренер України,*  
**старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3**  
**Харківського національного університету внутрішніх справ**

#### АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЕЛІТНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2022»

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням якісного та кількісного аналізу показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в дзюдо (спортивних одноборствах) присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки. Головною метою дослідження є аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів високої кваліфікації – чемпіонів та призерів чемпіонату світу 2022 року. Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. В результаті теоретичного дослідження членами