

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА**

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
імені С.П. КОРОЛЬОВА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
V Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

28 листопада 2023 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2023**

УДК 796.011.3

©А 43

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка від 27 грудня 2023 року, протокол № 22

Головний редактор:

Грибан Григорій – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту С.П. Корольова;

Мичка Іван – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

Жуковський Євгеній – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Рецензенти:

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

Крук Микола – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Державного університету «Житомирська політехніка».

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 190 с.

У збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування, формування здорового способу життя, культури здоров'я. Доведено, що підвищення виховних можливостей фізичної культури потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери здобувачів – бути здоровими. Щоб допомогти здобувачам знайти себе у нових умовах, оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а й також необхідні практичні уміння і навички, що призначені допомагати вирішувати проблеми збереження здоров'я, підтримувати високу працездатність та оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями необхідними в подальшій професійній діяльності. Збірник містить матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 28 листопада 2023 року).

УДК 796.011.3

©А 43

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, цитат, власних імен, посилань на літературні джерела та інші відомості відповідають автори публікації.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

ЗМІСТ

Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П. КІКБОКСИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	8
Вовченко І.І., Литвинчук Ю.Ю., Єрмоменко М.І., Головка В.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ У БАСКЕТБОЛІ.....	11
Гарлінська А.М., Мусійовський М.В., Костюк А.І., Рибак А.В. ВПЛИВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ФУТБОЛІСТІВ.....	14
Гарлінська А.М., Ковтюх О.А., Білека Р.Г., Костьов'ят І.П., Пашков О.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	16
Гедзюк Д.О., Войтюк В.Р. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	19
Гедзюк Л.В., Давидюк В.В., Підкаура О.О., Кузінський Ю. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ.....	22
Горбатюк Д.О., Мичка І.В., Опанчук Д.Р., Гаврилюк В.М. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 4 КЛАСІВ З ФУТБОЛУ ПІД ЧАС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ.....	25
Гресь М.Я., Острогляд А.Є., Цуд І.В. АНАЛІЗ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ЗНАЧЕННЯ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН».....	28
Грибан Г.П. ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗА ОСВІТНЬО-НАУКОВОЮ ПРОГРАМОЮ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)».....	31
Грибан Г.П., Дубинська О., Палкіна С.П. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	36
Грибан Г.П., Тимошенко І.О., Ткаченко П.П., Білоскаленко Т.О. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	42

Грибук В.О. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ СТРАТЕГІЧНИХ ПРІОРИТЕТІВ УКРАЇНИ.....	45
Дейнеко А.Х., Юрченко Н.В., Кіпень А.Є. ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ – ХАРАКТЕРНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ.....	50
Дишкант М.В. КРИТЕРІЇ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	53
Дрюков О.В. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ.....	57
Заїка В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З УРАХУВАННЯМ УМОВ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	60
Зелінський О.В., Мичка І.В., Опанчук Д.Р., Тібейкіна Л.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ГРИ У ФУТБОЛ.....	64
Івчук О.А., Осипенко В.Є., Пилипчук П.Б. УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	66
Ільницька К.С., Жуковська М.О., Бондарук О.О. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ.....	69
Ільченко В.П. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	72
Калиниченко О., Богоровський К. ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ.....	76
Кирпенко Є.В. ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ПІД ЧАС ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	79
Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ.....	84

Косменюк Д.В., Жуковський Є.І., Шищук Л.М. УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ.....	89
Красова І. В., Марченков М. К., Доценко Ю. М. ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ЯК КЛЮЧОВОГО АСПЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОГО СПОРТИВНОГО ІНТЕРЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....	92
Криворучко С.С., Мичка І.В., Скорий О.С. ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....	95
Кувалдіна О., Сидоров Д. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....	99
Кувалдіна О., Шпаковська Н.О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	103
Кужельний С.А., Кужельний А.В., Кудін С.Ф. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ.....	106
Куземчик Є.А., Жуковський Є.І., Бондарук О.О. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	108
Кузьмінський Я.В., Жуковська М.О., Шищук Л.М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 10–12 РОКІВ В ПОЗА НАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....	110
Логвиненко С.С., Мазяр В.С. ДОСТУПНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	113
Луцаїна І.С., Гарлінська А.М., Саранча М.П., Калатинець Р.В. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	120
Луцаїна І.С., Оксентюк Я.Р., Саранча М.П., Саверський В.В., Пасічак В.С. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	123
Нагорний О.Р. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	126

Оксентюк Я.Р., Чайка Ю.Ю., Могилевець В.Ю. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	129
Оксентюк Я.Р., Макарчук А.І., Ляшкевич В. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ.....	132
Оксентюк Я.Р. Пашков О.Ю., ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	135
Пантус О.О., Денисовець А.П. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТА.....	137
Пронтенко В.В., Підпригора М.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ...	141
Ревуцька К.Р. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ.....	144
Садигов Р.Н., Жуковський Є.І., Опанчук Д.Р. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	146
Сахневич О.К., Мичка І.В., Зубрицька Л.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ В СЕКЦІЇ ДЗЮДО.....	150
Свистун В.І. ВАЖЛИВІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	153
Семенів Б.С., Роман М.І. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ.....	156
Семизорова А.Я., Рябченко О.В., Дробушко А.В. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНОК 8–9 РОКІВ У ВПРАВІ З М'ЯЧЕМ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	160
Сущенко Л.П., Кашуба В.О. Дутчак М.В. ПРО ТЕОРЕТИЧНУ ОБІЗНАНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	162
Філіна В.А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО.....	166

Філіпцова К.А., Босенко А.І. САМООЦІНКА СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗНАЧЕННЯ ТА РІВНЯ ПРИРОДНИЧОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	169
Фурман Ю.М., Брежнєв В.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИМ СПОРТОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	172
Хлань Р.О. ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	175
Шаверський В.К., Кузніцов І.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ АТАКУЮЧОГО УДАРУ ШКОЛЯРІВ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ.....	180
Шаверський В.К., Куц В.М. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З ГАНДБОЛУ.....	182
Ягупов В.В. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА І КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	185

Список літературних джерел

1. Носко М.О., Медведєва І.М. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. № 86. Том II. С. 226–330.
2. Програма з фізичної культури. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Дерев'янко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші).
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
3. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Том 1. 391 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
5. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., Mychka I., Khurtenko O., Semeniv B., Gnydiuk O., Muzhychok V., Puzdymir M. (2020). Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 12 (3), 92-102. doi:10.29359/VJHPA.12.3.09.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 4 КЛАСІВ З ФУТБОЛУ ПІД ЧАС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ

¹Горбатюк Д. О., ¹Мичка І.В., ¹Опанчук Д.Р. ²Гаврилюк В.М.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка
²Житомирський агротехнічний фаховий коледж

Анотація. В статті розкриваються питання технічної підготовленості молодших школярів з футболу. Встановлено, що значна частина учнів не успішно освоює навчальний матеріал з футболу. Така ситуація обумовлена недостатньою кількістю годин, відведених для технічної підготовки учнів. Вирішити дану проблему можуть заняття з футболу під час гурткової роботи. Упровадження розробленої нами програми сприяло достовірному покращенню показників технічної підготовленості молодших школярів експериментальної групи у порівнянні з контрольною.

Ключові слова: футбол, учні, технічна підготовка, фізичні вправи.

Актуальність теми дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що значна частина учнів загальноосвітніх шкіл не успішно освоює навчальний матеріал з футболу, і більшість з них володіє цим матеріалом на низькому рівні. Така ситуація пояснюється неефективним плануванням навчального матеріалу з футболу та недостатньою кількістю годин, відведених для технічної підготовки учнів. Навчитися володіти елементами техніки гри в футбол неможливо виключно на уроках фізичної культури [2, 4]. Ефективність навчання досягається у поєднанні з іншими

видами активності, такими як самостійні заняття та відвідування секційних занять. У зв'язку із вище викладеним виникає необхідність впровадження секційних занять, що сприятиме підвищенню ефективності освоєння елементів техніки гри в футбол в загальноосвітніх школах [1, 3, 5].

Мета дослідження – розробити програму підвищення технічної підготовленості учнів 4 класів з футболу та перевірити її ефективність.

Результати досліджень. Для підвищення показників технічної підготовленості хлопчиків четвертих класів нами була розроблена програма, яка передбачала такі аспекти: удосконалення техніки ударів по м'ячу, передач, прийомів м'яча у різних ситуаціях; вміння застосовувати освоєні рухові дії у різних варіантах гри у футбол; мотивації до вивчення гри у футбол. Хлопчики експериментальної групи займалися за запропонованою нами програмою, а контрольної групи за традиційною програмою з фізичної культури (футбол).

На першому етапі дослідження була здійснена оцінка технічної підготовленості досліджуваних груп. Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках, які характеризують технічну підготовленість хлопчиків 4 класів немає (табл. 1).

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості хлопчиків четвертих класів на початку експерименту

Тести	Групи школярів				Р
	КГ (n=12)		ЕГ (n=10)		
	\bar{X}_1	m1	\bar{X}_2	m2	
Жонгливання (кількість раз)	5,6	1,1	5,5	1,3	>0,05
Передачі м'яча між стійками (с)	12,3	0,6	11,9	0,8	>0,05
Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,5	0,5	7,6	1,1	>0,05
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	9,2	0,7	9,1	0,8	>0,05
Удар по м'ячу на дальність (м)	19,5	2,4	19,1	1,1	>0,05
Удар по м'ячу ногою на точність 11 м	3,8	0,4	3,6	0,7	>0,05

Результати оцінки показників технічної підготовленості школярів експериментальної та контрольної груп після занять за запропонованою програмою представлені в табл. 2.

Вони свідчать про те, що за період експерименту в експериментальній групі у порівнянні з контрольною спостерігається достовірне покращення результатів показаних учнями за тестом жонгливання (кількість раз). Так, до проведення експерименту середньо груповий показник за даним тестом у експериментальній групі становить – 5,5 разів, а після – 8,7 разів. Цей же показник в контрольній групі спочатку становив – 5,6 разів, а при повторному тестуванні – 6,4 разів.

Дані наведені в табл. 2, показують, що під впливом впровадження розробленої нами програми в експериментальній групі відбулися також покращення показників за передачі м'яча між стійками (с). Так, до проведення

експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 11,9 с, а після – 10,1 с. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 12,3 с, а при повторному обстеженні – 11,9 с.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості хлопчиків четвертих класів після експерименту

Тести	Групи школярів				P
	КГ (n=12)		ЕГ (n=10)		
	\bar{X}_1	m1	\bar{X}_2	m2	
Жонгливання (кількість раз)	6,4	1,9	8,7	2,4	<0,05
Передачі м'яча між стійками (с)	11,9	0,7	10,1	0,4	<0,05
Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,3	0,6	7,0	0,8	>0,05
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	8,9	0,3	8,2	0,7	<0,05
Удар по м'ячу на дальність (м)	20,1	2,2	20,6	2,8	>0,05
Удар по м'ячу ногою на точність 11 м.	3,9	0,6	4,7	0,9	<0,05

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що у учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с). Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 9,1 с, а після – 8,2 с. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 9,2 с, а при повторному тестуванні – 8,9 с.

Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що у учнів експериментальної групи значуще покращилися середні показники за тестом удар по м'ячу ногою на точність 11 м. Так, до проведення експерименту в експериментальній групі середньо груповий показник становив – 3,6 раз, а після – 4,7 раз. В контрольній групі при первинному тестуванні цей показник становив – 3,8 раз, а при повторному тестуванні – 3,9 раз.

Висновки. Узагальнюючи результати впровадження розробленої нами програми занять з футболу необхідно відмітити, що при повторному тестуванні у школярів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною, покращилися показники технічної підготовленості. Отже, результати проведених досліджень свідчать про ефективність запропонованої програми.

Список літературних джерел

1. Васильчук А.Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2010. Т. 2. С. 46–50.
2. Дмор С.М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2014. 22 с.
3. Костюкевич В.М. Футбол: навчальний посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2006. 283 с.
4. Соломонко В.В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів. 2007. 134 с.