

спортивних ігор у процесі секційних занять. Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph -Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. 428 p. C.333-352.

7. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

References

1. Bazylevych N.O., Yurchenko I.V. (2021). Rozvytok shvydkisno-sylovykh zdibnostei shkoliariv starshoi shkoly v protsesi zaniat boksom. [Development of speed and strength abilities of high school students in the process of boxing] Formation of innovative potential of world science: collection of scientific. Tel Aviv, State of Israel: European Scientific Platform. Vol. 2. Pp. 125-130.

2. Gavrilyuk V.O. (2023). Kinesioplasty is a new science in the field of human health.. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenko. –Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 3 (161). P.54-58.

3. Krutsevich T.Yu. (2018). Theory and methodology of physical training: Volume 1. Basic principles of the theory and methodology of physical training. – Kiev. 392 pp.

4. Loza T.O., Zatilkin V.V. (2020). Professional training of future nurses of various specialties using the methods of physical training // Innovative development of high awareness: global, European and national world of changes: materials of VI M International scientific and practical conference (23-24th quarter 2020, Sumi). Sumi: Type of SumDPU named after A. S. Makarenka. –P.115-117.

5. Ribalko P.F. (2018). Features of professional training of future physical education teachers before further teaching activities // Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies: science. Magazine – Sumi: No. 9 (93)

6. Ribalko P. F., Samokhvalova I. Yu. (2020). Analysis of the development of the skills of female students of mortgages in a broad understanding of the ways of sports games in the process of sections. Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph -Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing". 428 p. C.333-352.

7. Griban G. P. (2020). Physical education: problems and prospects: monograph edited by prof. Zhytomyr: Ruta. 384 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).13

УДК: 796.011.3-057.87:796.332

Гребік О.В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Хомич А.В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Гнітецький Л.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк

Борисюк С.Ю.

доцент

Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк

Хриплюк О.П.

ст. викладач фізичного виховання,

Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк

Крот А.С.

ст. викладач фізичного виховання,

Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк

Бугайчук Н.Б.

викладач фізичної культури,

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР, м. Луцьк

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ

У даній статті визначаються зміни у показниках фізичної підготовленості юнаків 16 – 17 років під впливом занять футболом. Для реалізації мети дослідження ми використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дані засвідчують, що найчисельніша група респондентів має високий рівень інтересу до занять футболом (КГ – 46,2 %, ЕГ – 85,6 %). Середній рівень інтересу мають 37,4 % опитаних юнаків КГ та 14,4 % – ЕГ. Приємним залишається той факт, що у респондентів ЕГ не знайшлося жодного юнака, який би обрав варіант – низький або відсутній інтерес, або негативне ставлення до занять футболом. У респондентів ЕГ найвищий відсоток отримав мотив – зміцнити стан здоров'я (47,2 %). В КГ 40,3 % юнаків обрали варіант – отримати залік (40,3 %). Такі мотиви, як: оволодіти технікою фізичних вправ, інтерес до особи викладача та прагнення спілкуватися з друзями не знайшли своїх

прихильників. Динаміка темпів приросту показників фізичної підготовленості учасників педагогічного експерименту за період дослідження свідчить, що найбільших прогресивних змін було досягнуто в показниках сили, витривалості та швидкісно-силових якостях.

Наше дослідження показало, що покращення показників фізичної підготовленості здобувачів, які займаються футболом відбулось в учасників ЕГ. Можна стверджувати, що запропоновані засоби і заходи для поліпшення фізичної підготовленості є ефективними.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, інтерес, мотив, фізичні якості, футбол.

Hrebik O.V., Khomych A.V., Hnitsky L.V., Borysiuk S.Yu., Khrypluk O.P., Krot A.S., Bugaichuk N.B. The influence of football classes on the physical fitness of young men. The purpose of the study: to determine changes in the indicators of physical fitness of 16-17-year-old boys under the influence of football lessons. Research material and methods. A pedagogical experiment was conducted to determine changes in physical fitness indicators of 16-17-year-old boys under the influence of football lessons. During the pedagogical experiment, control and experimental groups were formed. All young men belonged to the main medical group. In this experiment, informed consent was obtained from all participants. 104 higher education students of LNTU participated in the pedagogical experiment. To implement research tasks, we used the following methods: analysis of scientific and methodical literature; sociological research methods; pedagogical observation; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The results. The data show that the largest group of respondents has a high level of interest in football (CG – 46.2%, EG – 85.6%). 37.4% of the surveyed young men of the CG and 14.4% of the EG have an average level of interest. The fact remains that there was not a single young man who chose the option - low or no interest or negative attitude towards football activities among the EG respondents. The highest percentage of EG respondents received the motive to improve their health (47.2%). In CG, 40.3% of young men chose the option to receive credit (40.3%). Such motives as: mastering the technique of physical exercises, interest in the personality of the teacher and the desire to communicate with friends did not find their supporters. The dynamics of growth rates of the physical fitness indicators of the participants of the pedagogical experiment during the research period shows that the greatest progressive changes were achieved in the indicators of strength, endurance and speed-power qualities.

Conclusion. Our study showed that the improvement in the physical fitness indicators of students who play football took place in the participants of the EG. It can be argued that the proposed means and measures for improving physical fitness are effective.

Key words: students of higher education, interest, motive, physical qualities, football.

Постановка проблеми. У сучасній науково-методичній літературі вказується, що існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати основну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреби населення. Зменшується кількість дітей, залучених до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Зростає група ризику серед здобувачів вищої освіти, притягнутих до кримінальної відповідальності. Як наголошують фахівці [3, 7], на сьогодні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Це зумовлено посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. Статистика свідчить, що кожний третій здобувач, який йде до 1-го курсу, має відхилення у стані здоров'я, а до кінця навчання на четвертому курсі – кожен другий. У 10 – 20 % здобувачів вищої освіти виявлено надлишкову масу тіла, у 20 – 40 % – порушення постави, у 50 – 60 % – схильність до частих захворювань, 40 % здобувачів мають хронічні захворювання. Масові обстеження молоді виявили, що тільки один з десяти здобувачів є практично здоровим, а у більше, ніж 90 % обстежених спостерігаються ті чи інші функціональні відхилення [1, 10].

За даними А. В. Дулібського [6], здобувачі більше 60 % свого часу перебування у вищому закладі освіти знаходяться у стані відносно малої рухливості, у домашніх умовах цей показник ще вищий, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість молоді.

Саме тому зміцнення та збереження здоров'я здобувачів підвищення рівня їх фізичної підготовленості є важливим завданням, яке гостро стоїть перед українським суспільством. Відомо, що використання різноманітних засобів фізкультурної діяльності сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, рівню здоров'я, розвитку якостей та рухових здібностей [2, 13]. Одним із таких засобів є футбол. Футбол – спортивна гра, яка вимагає різнобічної підготовки і характеризується постійними змінами ігрових дій. Гра для здобувачів – це навчання, виховання та дозвілля [4, 8, 11].

Враховуючи вище наведене, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Актуальним є вивчення змін у показниках фізичної підготовленості юнаків під впливом занять футболом.

Аналіз літературних джерел. Аналіз літературних даних і результатів досліджень [5, 15] свідчить про те, що проблемі виховання в підлітків та молоді потреби, інтересу та звички занять футболом досліджувалися багатьма спеціалістами [12, 14]. Зокрема низкою досліджень [3, 6, 10] доведено, що недостатня увага до спорту у сім'ї та в навчальному закладі є причиною зниження біологічної потреби організму молоді у руховій активності [5, 7]. Статистичні дані [13] свідчать, що внаслідок цього майже 70 % здобувачів вищої освіти мають негативні зміни у стані здоров'я, а юнаки в подальшому взагалі не в змозі проходити військову службу. Разом із тим, доведеним є той факт, що зі зниженням рівня фізичного стану погіршується не лише фізична, а й розумова працездатність здобувачів [5, 14]. Тому, батькам і викладачам необхідно особливу увагу приділити покращенню фізичного та функціонального стану організму дітей.

Мета – визначити зміни у показниках фізичної підготовленості юнаків 16 – 17 років під впливом занять футболом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ставлення юнаків 16 – 17 років до занять футболом, встановити їх мотиви до занять.

2. Визначити рівень і встановити зміни у показниках фізичної підготовленості юнаків, які займаються футболом.

Матеріал та методи дослідження. Проведено педагогічний експеримент для визначення змін у показниках фізичної підготовленості юнаків 16 – 17 років під впливом занять футболом. Під час педагогічного експерименту формувалися контрольні та експериментальні групи. Усі юнаки належали до основної медичної групи. У цьому експерименті інформована згода була отримана від усіх учасників.

У педагогічному експерименті брали участь 104 здобувача вищої освіти Луцького національного технічного університету (далі – ЛНТУ), факультету транспорту та механічної інженерії (далі – ФТМІ), груп ТТ-11, ТТ-12 (52 юнака) належали до контрольної групи, здобувачі ТТ-13, ТТ-14 (52 юнака) належали до експериментальної групи. Експеримент проводився з січня по травень 2023 року.

Для реалізації завдань дослідження ми використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У ході опрацювання науково-методичної літератури основна увага приділялася висвітленню питань: впливу занять футболом на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді.

Соціологічні методи дослідження. Анкетування здобувачів вищої освіти проводилося з метою виявлення їхнього ставлення до занять футболом та визначення мотивів, які спонукають юнаків до занять фізичними вправами.

Педагогічне спостереження проводилося впродовж всього експерименту. Об'єктом педагогічного спостереження були юнаки 1-го курсу спеціальності – 133 «Галузеве машинобудування». Педагогічне спостереження було відкритим, тобто здобувачі знали про спостереження. За допомогою педагогічних спостережень вивчалось ставлення юнаків до занять футболом, вивчення їхніх мотивів відвідування занять з даного виду спорту.

Педагогічний експеримент було проведено з метою визначення змін у показниках фізичної підготовленості юнаків 1-го курсу під впливом занять футболом.

Для вивчення показників фізичної підготовленості проводилось педагогічне тестування. При визначенні конкретних тестів для вирішення поставлених завдань ми виходили із адекватності виду спорту і вибирали ті тести, які знайшли своє використання у практиці тестування футболістів.

У процесі тестування ми визначали: *швидкісно-силові якості* (стрибок у довжину з місця, см), *швидкість* (біг на 30 м, с), *витривалість* (біг 2000 с, хв., с), *гнучкість* (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см), *спритність* («човниковий» біг 4х9 м, с) та *силу* (підтягування на високій перекладині, к-сть разів).

Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Математична обробка фактичного матеріалу проводилась з метою інтерпретації результатів педагогічного експерименту.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів «STATISTIKA 10.0» та EVEL, які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення ставлення юнаків 1-го курсу спеціальності 133 «Галузеве машинобудування» ФТМІ ЛНТУ до занять футболом, було проведено анкетування зі 104 здобувачами вищої освіти, результати якого наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Рівень інтересу юнаків до занять футболом, %

Рівень інтересу	Групи	
	Контрольна група	Експериментальна група
Високий	46,2	85,6
Середній	37,4	14,4
Низький	12,5	–
Відсутній	3,9	–
Негативне ставлення	–	–

Дані подані у табл. 1 засвідчують, що найчисельніша група респондентів має високий рівень інтересу до занять футболом (КГ – 46,2 %, ЕГ – 85,6 %). Середній рівень інтересу мають 37,4 % опитаних юнаків КГ та 14,4 % – ЕГ. Приємним залишається той факт, що у респондентів ЕГ не знайшлося жодного юнака, який би обрав варіант – низький або відсутній інтерес, або негативне ставлення до занять футболом. Варто відмітити, що високий рівень інтересу до занять футболом в експериментальній групі виріс на 39,4 %, порівняно з контрольною.

Результати анкетування першокурсників щодо виявлення мотивів до занять футболом наведені у табл. 2.

Таблиця 2

Мотиви юнаків до занять футболом, %

Мотиваційні детермінанти	Групи	
	Контрольна група	Експериментальна група
Зміцнити стан здоров'я	37,5	47,2
Підвищити фізичну підготовленість	20,1	21,8

Оволодіти технікою фізичних вправ	–	–
Мати гарну будову тіла	2,1	10,3
Інтерес до особи викладача	–	–
Прагнення спілкуватися з друзями	–	–
Отримати залік	40,3	20,7

Респондентам пропонувались прорангувати за мірою важливості мотиваційні детермінанти, де найбільш важливий займе I місце, другий за важливістю – II місце, третій – III і т.д. У юнаків до пріоритетних мотивів потрапили: зміцнити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість, мати гарну будову тіла та отримати залік. Слід зазначити, що у респондентів ЕГ найвищий відсоток отримав мотив – зміцнити стан здоров'я (47,2 %). В КГ 40,3 % юнаків обрали варіант – отримати залік (40,3 %). Такі мотиви, як: оволодіти технікою фізичних вправ, інтерес до особи викладача та прагнення спілкуватися з друзями не знайшли своїх прихильників.

Опрацювавши результати тестування, ми визначили такі показники фізичної підготовленості юнаків до експерименту (табл. 3).

Встановлені показники фізичної підготовленості до експерименту, поряд із матеріалами анкетування, становили основу для подальшого вибору засобів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків.

Так, в експериментальній групі було створено секцію з футболу для юнаків. Секцію було створено із врахуванням результатів анкетування, в яких здобувачі вказали, що бажають займатися цим видом спорту. Заняття проводилися після пар 2 рази на тиждень: у понеділок та четвер тривалістю 45 – 60 хвилин.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості юнаків КГ та ЕГ до експерименту (n = 104)

Тест	Контрольна група (n = 52)	Експериментальна група (n = 52)
Стрибок у довжину з місця, см	194,4±5,65	195,2±5,83
Біг на 30 м, с	5,0±0,41	5,1±0,43
Біг 2000 с, хв., с	9,38±8,6	9,43±8,1
Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	7,18±2,15	7,12±2,31
«Човниковий» біг 4х9 м, с	9,9±1,4	10,0±1,85
Підтягування на високій перекладині, к-сть разів	11,2±1,2	11,4±1,62

Заняття в секції з футболу сприяють кращому засвоєнню програмного матеріалу, дають змогу значно розширити й поглибити обсяг футбольних умінь і навичок, підвищити рівень фізичної підготовленості юнаків. Проводячи підготовчу частину секційного заняття (розминку), ми звертали увагу студентів на необхідність запам'ятовувати вправи, їхнє дозування і послідовність. Проводилося пояснення, що правильно проведена розминка сприяє попередженню травматизму і більш ефективному вирішенню поставлених завдань. Періодично ми пропонували здобувачам проводити розминку спочатку невеликими групами, а потім індивідуально. Під час розучування нових вправ для уникнення помилок спочатку відбувалося їх демонстрування.

Застосування вправ може принести користь лише за умови урахування анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей юнаків. Під час занять футболом ретельно підбирались вправи і дозувалось навантаження, частіше змінювався характер вправ, які виконувалися. Під час виконання основних та допоміжних вправ вимоги поступово підвищувалися, що сприяло розвитку і удосконаленню рухових здібностей молоді.

Планування занять секції футболу для юнаків 1-го року навчання у вищому закладі освіти:

щопонеділка у січні-лютому використовувалися вправи для розвитку швидкості, спритності, сили, гнучкості, спеціальної витривалості. Використовувалися такі засоби: спеціальні технічні вправи, стрибки, низькі старты, естафетний біг, повторний біг, вправи з навантаженнями, гімнастика;

щочетверга у січні-лютому використовувалися вправи для розвитку спеціальної та загальної витривалості. Використовувалися такі засоби: стрибки, низькі старты, повторний біг, спортивні, рухливі ігри;

щопонеділка у березні-квітні використовувалися вправи для розвитку швидкості, спритності, реакції, швидкісної витривалості, спеціальної витривалості. Використовувалися такі засоби: стрибки, низькі старты, повторний біг, перемінний біг вправи з навантаженнями;

щочетверга у березні-квітні використовувалися вправи для розвитку спеціальної та швидкісної витривалості. Використовувалися такі засоби: стрибки, повторний біг, спортивні, рухливі ігри, крос.

Застосовували наступний навчальний матеріал для юнаків, які займаються футболом.

Загальна фізична підготовка. Для підвищення загальної фізичної підготовки застосовувалися, такі вправи: біг на дистанції від 30 метрів з максимальною швидкістю, зі стартом із різних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість

400 – 800 метрів; стрибки у висоту, довжину, потрійний з місця із розбігу, стрибки з вагою, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1 – 3 кг для різних м'язових груп, присідання з вагою; акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу, баскетболу, волейболу, гандболу.

Спеціальна фізична підготовка. Фізичні вправи для розвитку швидкісних і швидко-силових якостей. Біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо). «Човниковий» біг 4x10 метрів. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін. Прискорення та ривки з м'ячем на 30 – 60 метрів. Виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль.

Вправи для розвитку сили. Присідання на одній нозі з наступним підскоком угору. Лежачи на животі – згинання ніг у колінних суглобах з протидією партнера чи гумового амортизатора. Удари в футбольний і набивний м'яч на дальність. Кидки набивного м'яча ногою на дальність внаслідок енергійного маху ногою вперед. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів плечем в плече.

Вправи для розвитку витривалості. Біг з вагою, з опором. Біг під гору та з гори. Перегони за лідером. Ті ж вправи з м'ячем. Ігрові вправи (4x4, 3x3, 3x2, тощо) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відновлення. Двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

Вправи для розвитку спритності. Використовуються ті ж вправи, що і в закладах загальної середньої освіти, але з поступовим ускладненням при їх виконанні.

Технічна підготовка. Удари в м'яч ногою. Вдосконалення точності ударів. Вміти розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі. *Техніка пересування.* Вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем. *Зупинка м'яча.* Вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводами м'яч у зручне положення для подальших дій. *Удари в м'яч головою.* Вдосконалення техніки ударів чолом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активною протидією. *Відволікаючі дії (фінти).* Вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку рухових якостей. *Ведення м'яча.* Вдосконалення ведення м'яча різними способами. *Вкидання м'яча.* Вдосконалення дальності кидання м'яча, змінюючи відстань до цілі, кидання м'яча партнерові для прийому його ногою й тулубом. *Відбирання м'яча.* Відбирання м'яча у підкаті. *Техніка гри воротаря.* Вдосконалення техніки ловлі та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах, звертаючи увагу на м'яке приземлення під час ловлі м'яча у падінні [9].

З метою визначення впливу заходів та засобів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості в юнаків, нами було проведено повторне тестування.

Опрацювавши результати тестування, після експерименту було встановлено такі показники фізичної підготовленості юнаків (табл. 4).

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості юнаків КГ та ЕГ після експерименту (n = 104)

Тест	Контрольна група (n = 52)	Експериментальна група (n = 52)
Стрибок у довжину з місця, см	198,4±4,21	208,2±4,7
Біг на 30 м, с	4,9±0,39	4,8±0,28
Біг 2000 с, хв., с	9,26±6,91	9,08±6,21
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	8,23±1,85	12,2±3,11
«Човниковий» біг 4x9 м, с	9,8±1,62	9,5±2,51
Підтягування на високій перекладині, к-сть разів	11,8±1,61	14,2±2,42

Динаміка темпів приросту показників фізичної підготовленості учасників педагогічного експерименту за період дослідження свідчить, що найбільших прогресивних змін було досягнуто в показниках сили, витривалості та швидко-силових якостях.

Висновки.

1. За результатами констатуючого експерименту від 46,2 % до 85,6 % респондентів мають високий рівень інтересу до занять футболом. Приємним залишається той факт, що у респондентів ЕГ не знайшлося жодного юнака, який би обрав варіант – низький або відсутній інтерес, або негативне ставлення до занять футболом. Варто відмітити, що високий рівень інтересу до занять футболом в експериментальній групі виріс на 39,4 %, порівняно з контрольною.

2. Пріоритетними мотивами юнаків до занять футболом є: зміцнення стану здоров'я (47,2 %), підвищити фізичну підготовленість (21,8 %), мати гарну будову тіла (10,3 %) та отримати залік (20,7 %).

3. Після педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості здобувачів-футболістів експериментальної групи. У КГ вірогідних змін у показниках фізичної підготовленості не відбулося. В ЕГ після експерименту показники бігу на 30 м становили 4,8±0,28 с, у контрольній – 4,9±0,39 с; показники бігу на 2000 м – 9,08±6,21 хв., с і 9,26±6,91 хв., с у ЕГ і КГ відповідно; показники стрибка у довжину з місця – 208,2±4,7 см і 198,4±4,21 см в ЕГ і КГ відповідно; нахил тулуба вперед із положення сидячи – 12,2±3,11 см і 8,23±1,85 см відповідно; «човниковий» біг 4x9 м – 9,5±2,51 с і 9,8±1,62 с в ЕГ і КГ відповідно; підтягування на високій перекладині – 14,2±2,42 разів і 11,8±1,61 разів в ЕГ і КГ відповідно.

Вище наведені дані свідчать про покращення показників фізичної підготовленості здобувачів, які займаються

футболом відбулось в учасників ЕГ. Можна стверджувати, що запропоновані засоби і заходи для поліпшення фізичної підготовленості є ефективними.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні змін у показниках фізичної підготовленості юнаків з 1-го по 4-ий курс засобами футболу.

Література

1. Боднар, Т. С. *Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі*. 2018;192.
2. Вихров, К. *Разминка футболистов*. 2015;192.
3. Вихров, К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2017;2:10-13.
4. Вихров, К. *Физическая подготовка юных футболистов*. Федерация футбола Украины. Научно-методический отдел. Київ. 2011;43.
5. Гладунок Ю. М. Методики футбольних тренувань дітей 10-12 років. Методична розробка для тренерів та вчителів з фізичної культури. URL: <https://urok-ua.com/metodyky-futbolnyh-trenuvan-ditej-10-12-rokiv/>
6. Дулібський, А. В. Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харків. 2009;10;31-5.
7. Ермолов, Р. & Максименко, Л. Розвиток фізичних якостей футболістів 9-10 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*. Суми. 2021;44-47.
8. Ермолов, Р. & Максименко, Л. Сучасні футбольні кросівки як ергогенний засіб розвитку швидкісних якостей. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*. Суми. 2021;20-1.
9. *Конструювання тестів. Курс лекцій: навч. посіб.* / Л. О. Кухар, В. П. Сергієнко. Луцьк; 2010. 182.
10. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є. & Кривчикова, О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. л-ра. 2017;1:384.
11. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є. & Кривчикова, О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. л-ра. 2017;2:448.
12. Лисенчук, Г. А. Управление тренировочным процессом футболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011;11:55-67.
13. Пітин, М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4-х т. Львів. 2010;1:215-220.
14. Романюк, В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2005;352-356.
15. Ценцур К. Вплив технологій на досягнення футболістів. URL: <https://nv.ua/ukr/techno/innovations/de-mij-dzhojstik-jak-tehnolohiji-zminilisuchasnij-futbol-2476067.html>

References

1. Bodnar, T. S. Sports and movement games in physical culture lessons in primary school. 2018;192.
2. Vykhrov, K. Warming up football players. 2015;192.
3. Vikhrov, K. Basics of training and training methods for young football players. *Physical education at school*. 2017;2:10-13.
4. Vykhrov, K. Physical training of young football players. Football Federation of Ukraine. Scientific and methodological department. Kyiv. 2011;43.
5. Gladunyak Yu. M. Methods of football training for children 10-12 years old. Methodical development for coaches and teachers of physical culture. URL: <https://urok-ua.com/metodyky-futbolnyh-trenuvan-ditej-10-12-rokiv/>
6. Dulibskyi, A. V. Application of modeling methods in the process of training youth football teams. *Physical education of students of creative specialties*. Kharkiv.. 2009;10;31-5.
7. Yermolov, R. & Maksimenko, L. Development of physical qualities of football players 9-10 years old. *Current issues of training athletes in Olympic and non-Olympic sports*. Sumy. 2021;44-47.
8. Yermolov, R. & Maksimenko, L. Modern soccer shoes as an ergogenic tool for the development of speed qualities. *Digital technologies in the process of training athletes in the conditions of formal and informal training*. Sumy. 2021;20-21.
9. *Construction of tests. Course of lectures: teaching. manual* / L. O. Kuhar, V. P. Sergienko. Lutsk; 2010. 182.
10. Krutsevich, T. Yu., Pangelova, N. E. & Kryvchikova, O. D. Theory and methodology of physical education. Kyiv: Olymp. l-ra. 2017;1:384.
11. Krutsevich, T. Yu., Pangelova, N. E. & Kryvchikova, O. D. Theory and methodology of physical education. Kyiv: Olymp. l-ra. 2017;2:448.
12. Lysenchuk, G. A. Management of the training process of football players. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 2011;11:55-67.
13. Pityn, M. Interrelationships of indicators of physical fitness of football players at the stage of initial training. *Young sports science of Ukraine*. Vol. 14: in the 4th district of Lviv. 2010;1:215-220.
14. Romaniuk, V. 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*. 2005;352-356.
15. Censorship K. The influence of technology on the achievements of football players. URL: <https://nv.ua/ukr/techno/innovations/de-mij-dzhojstik-jak-tehnolohiji-zminilisuchasnij-futbol-2476067.html>