

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

«ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ»

Виконав: здобувач вищої освіти
групи М122-п денного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Подибайло Юрій Юрійович

Керівник: Котова О.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Олійник М.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, старший викладач кафедри
фізичної реабілітації, спортивної
медицини, фізичного виховання і
здоров'я Запорізького державного
медико-фармацевтичного університету

Запоріжжя – 2023 року

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету Імені Богдана Хмельницького
Подибайла Юрія Юрійовича
на тему: «ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ»

Одним із найважливіших факторів залучення школярів до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності є заняття різними видами спорту, зокрема футболом.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів освіти 10-11 класів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику формування рухових здібностей школярів 10–11 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

Дослідження проводили протягом 2022-2023 навчального року на базі Комунального закладу освіти «Середня загальноосвітня школа № 17» Дніпровської міської ради Дніпропетровської області. В педагогічному експерименті брали участь 30 юнаків 10–11 класів, які були розподілені на контрольну й експериментальну групи, по 15 осіб у кожній. В експериментальній групі процес фізичного виховання був побудований згідно методики формування рухових здібностей школярів 10–11 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій. У контрольній групі всі організаційні форми занять фізичними вправами проводили за традиційною шкільною програмою «Фізична культура» (10–11 класи).

У процесі педагогічного експерименту виявлено ступінь позитивного впливу інноваційних технологій на процес навчання старшокласників футболу. За час проведення дослідження достовірно ($p < 0,001$) покращилися показники функціонального стану школярів експериментальної групи. Так, життєва ємність легенів – на 33,2%; частота серцевих скорочень у стані спокою – на 10,8%; час максимальної затримки дихання – на 40%; частота серцевих скорочень після навантаження – на 7%. Також достовірно ($p < 0,05$) зросли показники фізичної підготовленості юнаків: сили – на 4%; витривалості – на 1,5%; спритності – на 1,2%; швидкості – на 0,6% та 3,3%; швидкісно-силових якостей – на 1,9%. Низький рівень результатів у вправах швидкісного характеру виявився за відсутності достатнього рухового досвіду і за невеликої кількості часу на навчання школярів. Тому потрібно збільшувати кількість занять на тиждень із трьох до чотирьох разів.

Ключові слова: рухові здібності, футбол, діти старшого шкільного віку, інноваційні технології навчання, функціональні показники.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Podybailo Yurii

on the topic: «IMPROVING THE MOTOR ABILITIES OF HIGH SCHOOL SECONDARY PUPILS IN THE PROCESS OF PLAYING FOOTBALL»

One of the most important factors in attracting pupils to a healthy lifestyle, preventing bad habits, increasing physical activity is practicing various sports, in particular football.

The object of research is the process of physical education of secondary education pupils of grades 10-11.

The purpose of the research is to theoretically substantiate and experimentally test the methodology of forming motor abilities of pupils of grades 10–11 in the process of playing football using innovative technologies.

The research was conducted during the 2022-2023 academic year on the basis of the Communal Educational Institution "Secondary School №17" of the Dnipro City Council of Dnipropetrovsk region. The pedagogical experiment involved 30 boys of grades 10-11, who were divided into control and experimental groups, 15 people each. In the experimental group, the process of physical education was built according to the methodology of forming the motor abilities of pupils of grades 10-11 in the process of playing football using innovative technologies. In the control group, all organizational forms of physical exercises were conducted according to the traditional school curriculum "Physical Culture" (grades 10-11).

In the process of pedagogical experiment, the degree of positive influence of innovative technologies on the process of teaching high school football students was revealed. During the study, reliably ($p < 0,001$) improved the indicators of the functional state of pupils of the experimental group. Thus, the vital capacity of the lungs – by 33,2%; resting heart rate – by 10,8%; maximum breath hold time – by 40%; heart rate after exercise – by 7%. Also, significantly ($p < 0,05$) the indicators of physical fitness of young men increased: strength - by 4%; endurance – by 1,5%; agility – by 1.2%; speed – by 0.6% and 3.3%; speed-power qualities – by 1,9%. A low level of results in high-speed exercises was found in the absence of sufficient motor experience and with a small amount of time for training secondary education students. Therefore, it is necessary to increase the number of classes per week from three to four times.

Key words: motor abilities, football, children of high school age, innovative teaching technologies, functional indicators.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету

Імені Богдана Хмельницького

Подибайла Юрія Юрійовича

на тему: «ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ»

Магістерська робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел. Основний зміст магістерської роботи викладено на 64 сторінках машинописного тексту. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунки. Список використаних джерел нараховує 57 бібліографічних посилань.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання формування рухових здібностей школярів як підґрунтя для збереження здоров'я та підвищення рухової активності. Предмет «Фізична культура» є універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, що орієнтує освітній процес на зміцнення здоров'я школярів, їх фізичний розвиток, набуття знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури та спорту, фізичне вдосконалення, формування культури здорового способу життя. Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання дітей, розглядається як взаємодія вчителя й учня, спрямований на виконання технічних і тактичних дій, прийомів і фізичних вправ із різних видів спорту, а також на використання навичок здорового способу життя в різних формах рухової, ігрової та змагальної діяльності. Освітній процес у школі спрямований формувати стійкі потреби дітей з дбайливого ставлення до власного здоров'я, гармонійного розвитку фізичних і психічних якостей, творчого застосування засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Перспективним шляхом подолання негативних тенденцій в освіті є підготовка вчителів фізичної культури, які могли б здійснювати освітній процес на базі особистісного творчого потенціалу з використанням передових сучасних технологій навчання.

Напрямами вирішення вказаного завдання є інноваційні підходи до підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів, діяльність яких характеризується самостійністю, професійним саморозвитком, освоєнням і впровадженням інноваційних технологій. Навчання фізичним вправам школярів у закладах загальної середньої освіти повинно ґрунтуватися на використанні сучасних методів і технологій навчання.

Сучасні соціально-економічні умови життя, погіршення стану довкілля в Україні призвели до появи вад здоров'я у 80–85% учнівської та студентської молоді. Тому одним із пріоритетних завдань сьогодення є розвиток культури здоров'я молоді протягом освітнього процесу. Формування фізичної культури школярів слід розглядати як синергічну педагогічну проблему. У зв'язку з цими обставинами пріоритетним завданням модернізації освіти є збереження та зміцнення здоров'я, формування цінностей здорового способу життя молоді.

В останні роки особливої актуальності зазначена проблема набула серед школярів закладів загальної середньої освіти. Одним із найважливіших факторів залучення дітей до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя є заняття різними видами спорту, зокрема футболом, який сьогодні завдяки своїй демократичності та видовищності набуває дедалі більшої популярності в усьому світі.

Аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду практиків указують на те, що сьогодні існує низка проблем, які не дозволяють ефективно використовувати засоби футболу з метою зміцнення здоров'я школярів: відсутність єдиної науково обґрунтованої системи оздоровлення та підготовки школярів до вступу до закладів вищої освіти та до їх майбутньої професійної діяльності, яка б базувалася на використанні занять з футболу; необхідність виконання основного завдання державної програми з фізичного виховання – зміцнення здоров'я та скорочення кількості годин на заняття з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти; потребою у збільшенні рухової активності дітей і недостатньою розробленістю підходів щодо застосування інноваційних технологій у процесі навчання школярів фізичним вправам і необхідністю їх використання на заняттях з фізичної культури.

Вирішенню цих основних проблем сприятиме обґрунтування й упровадження методики навчання футболу школярів 10–11 класів із використанням інноваційних технологій, що обумовлює актуальність дослідження формування рухових здібностей старшокласників у процесі занять футболом.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здобувачів освіти 10–11 класів.

Предмет дослідження – методика формування рухових здібностей школярів 10–11 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику формування рухових здібностей школярів 10–11 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

Відповідно до цього були визначені наступні завдання роботи:

1. На основі узагальнення літературних джерел проаналізувати стан проблеми використання інноваційних технологій в процесі занять футболом школярів 10–11 класів.

2. Теоретично обґрунтувати та розробити методику формування рухових здібностей школярів 10–11 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

3. Оцінити результативність запропонованої методики формування рухових здібностей старшокласників у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше обґрунтовано та розроблено програму занять «Футбол дітям» для школярів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, яка базується на використанні оптимальних співвідношень специфічних і неспецифічних засобів підготовки;

- вперше визначено позитивні зміни параметрів функціональної, фізичної, технічної підготовленості школярів 10–11 класів із застосуванням інноваційних технологій;

- вперше експериментально перевірено методику формування рухових здібностей старшокласників у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій

- доповнено та розширено базу даних щодо вдосконалення техніко-тактичних навичок школярів 10–11 класів у процесі навчання футболу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх впровадження в процес занять фізичними вправами школярів 10–11 класів. Використання у дослідженні програми занять з футболу дозволяє покращити рівень фізичної, технічної підготовленості, функціонального стану організму та показники стану здоров'я дітей. Обґрунтовані в процесі наукових пошуків кількісні параметри фізичної, технічної підготовленості можуть застосовуватися для оптимізації інтегральної підготовки учнівських команд з футболу до участі в змаганнях різного рівня. Розроблена методика формування рухових здібностей школярів 10–11 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій дозволяє підвищити ефективність процесу навчання на уроках фізичної культури завдяки застосуванню методів наочності та спеціальних комплексів фізичних вправ. Матеріали дослідження можна застосовувати в освітньому процесі закладів вищої освіти під час вивчення відповідних курсів: «Футбол з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Основи спортивного тренування», «Підвищення спортивної майстерності (футбол)» тощо.

У першому розділі «Теоретико-методичні основи використання інноваційних технологій в процесі занять футболом учнів старших класів» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел обґрунтовано застосування футболу як дієвого засобу покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей старшокласників, охарактеризовано теоретико-методичні засади оптимізації процесу навчання фізичним вправам школярів 10–11 класів на основі використання інноваційних технологій.

На сучасному етапі розвитку України проблема погіршення стану здоров'я дітей та підлітків набула значних масштабів. Для зміцнення та збереження їх здоров'я, покращення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, необхідно планомірно готувати їх на уроках фізичної культури на рівні сучасних вимог.

Правильний вибір методів, форм, засобів і методик навчання для занять забезпечить достатній рівень рухової активності та високі досягнення, можливо майбутніх спортсменів, в обраному виді спорту. На основі узагальнення та аналізу практичного досвіду, педагогічних спостережень і соціологічних досліджень встановлено, що перспективні розробки оздоровчих методик для школярів 10–11 класів закладу загальної середньої освіти слід пов'язувати із застосуванням новітніх засобів на заняттях з футболу. Футбол є одним із найбільш привабливих, видовищних, динамічних серед усіх видів рухової активності та набирає все більшої популярності серед юнаків та дівчат.

Аналіз показників функціонального стану організму та фізичної підготовленості дітей 10–11 класів надають унікальну можливість для розуміння механізмів адаптації, розкриття резервів функціональних систем організму, а також раціонального використання в освітньому процесі з фізичної культури (на заняттях з футболу) відповідних інноваційних методик, спрямованих на оздоровлення та формування рухових здібностей школярів. Також доведено, що заняття футболом забезпечують зростання фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості.

Застосування інноваційних технологій на уроках із фізичної культури з різних модулів програми не може бути однаковим. Це залежить від різного фахового рівня підготовки вчителів фізичної культури, змісту навчального модуля та різних можливостей педагогічних програмних засобів. Вирішальне значення мають також вікові особливості учнів.

Учені вказують, що майже єдиним шляхом вирішення проблеми покращення стану здоров'я школярів є розробка та впровадження в освітній процес з фізичної культури новітніх методик навчання, що базуються на застосуванні інноваційних технологій, сприяють формуванню рухових здібностей та покращенню рівня фізичного та психічного здоров'я школярів.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень, а також специфіки їх організації. Для досягнення мети та розв'язання завдань в роботі використовували такі теоретичні та емпіричні методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей школярів; функціональні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження здійснювали у 2022-2023 навчальному році на базі Комунального закладу освіти «Середня загальноосвітня школа № 17» Дніпровської міської ради. Метою педагогічного експерименту за участю двох груп старшокласників було виявлення оптимального співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки на заняттях з футболу.

Для перевірки ефективності розробленої методики формування рухових здібностей був організований і проведений педагогічний експерименту, в якому взяли участь 30 школярів, які були розподілені на контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ) групи, по 15 осіб у кожній, які навчалися у 10–11 класах. В експерименті брали участь тільки юнаки.

У дослідженні до занять з футболу юнаків 10–11 класів було включено:

а) синергічну навчальну програму «Футбол дітям».

Програма містила комплексну методику формування рухових здібностей старшокласників з використанням засобів скіпінгу, вправ за методикою «Табата» та вправ на спеціальних футбольних тренажерах.

б) комп'ютерну навчальну мультимедійну програму, яка дозволяє за мінімум часу на уроці донести до школярів більший об'єм навчального матеріалу, своєчасно поповнити теоретичні відомості новими фактами та подіями в галузі фізичної культури і спорту. За її допомогою відпрацьовується логіка мислення, формується вміння самостійно виражати думки, підвищується емоційний рівень уроку та його ефективність, враховуються індивідуальні особливості школярів

У третьому розділі «Ефективність методики формування рухових здібностей старшокласників у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій» надано теоретичне обґрунтування методики формування рухових здібностей школярів 10–11 класів на заняттях з футболу; охарактеризовано динаміку функціональних параметрів серцево-судинної системи старшокласників за період експерименту; розкрито особливості змін показників рівня фізичної підготовленості школярів 10–11 класів в процесі дослідження; аргументовано особливості розвитку спеціальних рухових здібностей школярів 10–11 класів у процесі занять з футболу.

Інноваційною особливістю експериментальної методики була розробка та впровадження спеціальної програми занять, що включала використання комплексів вправ скіпінгу, методики «Табата», спеціальних футбольних тренажерів і комп'ютерної програми для формування та розвитку рухових здібностей школярів 10–11 класів. Кожен розділ цієї методики має свої засоби і методи, які застосовуються в різних формах організації занять.

Навчальна комп'ютерна програма «М'яч» – один з варіантів реалізації інноваційних технологій у викладанні фізичної культури для школярів 10–11 класів. Вона дозволила якісніше презентувати ілюстрації найважливіших понять курсу, технік виконання вправ і тактик гри у футбол порівняно з традиційними методами навчання. Такий підхід покращує наочність, активізує пізнавальну діяльність, обумовлює сполучення вербально-логічного й образного мислення.

Впровадження в навчання спеціальних футбольних тренажерів зробили заняття з футболу дуже цікавими для школярів, дали змогу вдосконалювати техніку виконання спеціальних елементів, вправ, кидків та ударів по м'ячу.

Застосування на уроках методик з інших видів спорту (скіпінг, методика «Табата») дало можливість урізноманітнити певні частини уроку з фізичної культури, розвивати та вдосконалювати рухові здібності школярів, підвищити мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Отже, використання на заняттях з футболу даних інноваційних технологій дає змогу:

- самостійно розібрати матеріал, використовуючи підказки та текстові довідники;

- проводити контроль успішності навчання;
- скласти індивідуальну програму навчання для кожного школяра;
- навчити володіти ефективними готовими програмами, що дозволяють вирішувати різні завдання;
- підвищити інтерес і мотивацію до занять фізичними вправами;
- підвищити рівень розвитку рухових здібностей старшокласників.

В розробленій методиці враховані інтереси школярів 10–11 класів до рухової активності, що підвищило мотивацію до занять з фізичної культури та сприяло ефективному впливу даних засобів на формування та розвитку рухових здібностей юнаків. Результати педагогічного експерименту за розробленою методикою довели її ефективність. Під час проведення дослідження виявлено позитивну динаміку змін досліджуваних показників функціонального стану та фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи.

Динаміка подібних показників у контрольній групі була незначно вираженою, хоча й мала тенденцію до підвищення. У школярів учнів експериментальної групи процес навчання ігрових особливостей футболу здійснюється більш інтенсивно завдяки методиці навчання з використанням інноваційних технологій (використання вправ скіпінгу, методики «Табата», спеціальних футбольних тренажерів та комп'ютерної програми «М'яч»). Одержані результати доповнюють сучасні наукові уявлення про систему теоретико-методичних знань щодо використання інноваційних методів у процесі занять футболу школярів 10–11 класів.

Отримані показники розвитку рухових здібностей старшокласників дозволяють створити єдину систему оцінок, яка у подальшому може представлятися інтерес при розробці оціночних шкал (індивідуальні тести), які будуть орієнтирами у процесі занять з футболу.

Розроблену методику навчання можна рекомендувати для використання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти з метою формування рухових здібностей та підвищення мотивації до занять.

У роботі здійснено теоретичне узагальнення матеріалів літературних джерел, результатів власних досліджень та запропоновано новий підхід до розв'язання наукової проблеми формування рухових здібностей школярів 10–11 класів. Проблему розв'язано шляхом обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки методики формування рухових здібностей старшокласників із використанням інноваційних технологій у процесі занять футболом.

На основі експериментального дослідження можна зробити такі висновки.

1. З'ясовано стан дослідження педагогічної проблеми навчання фізичним вправам школярів 10–11 класів. Ретроспективний аналіз спеціальної та наукової літератури засвідчує, що система фізичного виховання в школі не спроможна вирішити питання формування та вдосконалення рухових здібностей. Нагальної потреби в удосконаленні набула навчальна програма з фізичної культури. На заняттях фізичної культури (зокрема, на заняттях футболом) необхідно використовувати інноваційні оздоровчі програми та методики навчання для визначення розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я старшокласників.

За період навчання в закладі загальної середньої освіти спостерігається низька динаміка показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму старшокласників. виправити таке положення уявляється можливим лише за умови правильного підбору найефективніших методів, засобів і форм навчання залежно від вікових та фізіологічних особливостей організму школярів, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Освітній процес з футболу потребує особливої спеціалізованої підготовки, а це можливо тільки з використанням інноваційних технологій.

2. Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено методику формування рухових здібностей школярів 10–11 класів із використанням інноваційних технологій у процесі занять футболом, модель якої у наступному: тестування вихідних рівнів фізичної, технічної підготовленості та функціонального стану організму школярів 10–11 класів; виконання базової навчальної програми занять, що включає 55% специфічних і 45% неспецифічних засобів три рази на тиждень; вихідне тестування рівнів фізичної підготовленості та функціонального стану організму дітей; виконання програми занять «Футбол дітям» із використанням комп'ютерної навчальної програми «М'яч» один раз на тиждень по 15 хв. і комплексів вправ скіпінгу, методики «Табата» та спеціальних футбольних тренажерів три рази на тиждень; тестування показників фізичної, технічної підготовленості та функціональних можливостей старшокласників на завершальному етапі занять з футболу; проведення залікових змагальних ігор. Визначено ефективність розробленої методики, яка засвідчує достовірне покращення показників фізичної підготовленості школярів 10–11 класів.

3. У процесі педагогічного експерименту виявлено ступінь позитивного впливу інноваційних технологій на процес навчання старшокласників футболу. За час проведення дослідження достовірно ($p < 0,001$) покращилися показники функціонального стану школярів експериментальної групи. Так, життєва ємність легенів – на 33,2%; частота серцевих скорочень у стані спокою – на 10,8%; час максимальної затримки дихання – на 40%; частота серцевих скорочень після навантаження – на 7%. Також достовірно ($p < 0,05$) зросли показники фізичної підготовленості юнаків: сили – на 4%; витривалості – на 1,5%; спритності – на 1,2%; швидкості – на 0,6% та 3,3%; швидкісно-силових якостей – на 1,9%. Низький рівень результатів у вправах швидкісного характеру виявився за відсутності достатнього рухового досвіду і за невеликої кількості часу на навчання юнаків. Тому потрібно збільшувати кількість занять на тиждень із трьох до чотирьох разів.

Проведене дослідження не вичерпує всього кола питань, пов'язаних із навчанням школярів 10–11 класів футболу з використанням інноваційних технологій. Подальшої розробки потребують виявлення оптимальних співвідношень часу на вдосконалення техніко-тактичної та теоретичної підготовленості школярів середньої ланки з використанням інноваційних технологій, обґрунтування обсягів застосування інноваційних технологій у мікроциклах і мезоциклах під час підготовки до змагань з футболу.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	9
1.1. Застосування футболу як дієвого засобу покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей старшокласників.....	9
1.2. Теоретико-методичні засади оптимізації процесу навчання фізичним вправам школярів 10–11 класів на основі використання інноваційних технологій.....	20
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	33
Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	36
3.1. Визначення методики формування рухових здібностей школярів 10–11 класів на заняттях з футболу.....	36
3.2. Динаміка функціональних параметрів серцево-судинної системи старшокласників за період експерименту.....	46
3.3. Зміни показників рівня фізичної підготовленості школярів 10–11 класів в процесі дослідження.....	52
3.4. Особливості розвитку спеціальних рухових здібностей старшо- класників у процесі занять з футболу.....	57
Висновки до третього розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015916613

Дата перевірки:
17.11.2023 02:49:34 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
19.11.2023 15:12:53 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Подибайло ЮЮ_диплом_ФК_ДФН

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 12456 Кількість символів: 94963 Розмір файлу: 664.65 KB ID файлу: 1015583805

5.79% Схожість

Найбільша схожість: 5.41% з Інтернет-джерелом (<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/27627/1/%d0%91%..>)

5.71% Джерела з Інтернету 106 Сторінка 53

0.17% Джерела з Бібліотеки 6 Сторінка 53

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 3