

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Шлапацький Владислав Віталійович

студент групи ФВм-1-24-1.4д

**ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА
ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева

Науковий керівник:

Марія Приймак,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ ФУТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ	
ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	5
1.1. Система спортивної підготовки у футболі	5
1.2. Особливості організації занять в процесі позакласної роботи ..	10
1.3. Методи розвитку фізичних якостей школярів під час занять футболом.....	22
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ	
ПІДГОТОВЛЕННОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	38
3.1. Характеристика рівня фізичної підготовленості школярів	38
3.2. Організація позаурочних занять футболом для учнів молодших класів	42
3.3. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості учнів, які займаються футболом	49
Висновки до розділу.....	57
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	60
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності серед дітей молодшого шкільного віку постає серйозна загроза для їхнього гармонійного фізичного розвитку. Значна частина школярів проводить багато часу в сидячому положенні – за партою, вдома за комп'ютером або смартфоном, що сприяє зростанню гіподинамії, порушенню постави, надмірній масі тіла та зниженню загальної витривалості. У зв'язку з цим виникає потреба в ефективних формах організації фізичної активності дітей поза межами обов'язкових уроків фізичного виховання [2, 17, 26].

Футбол, як одна з найпопулярніших і доступних ігрових видів спорту, є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Участь дітей у позаурочних заняттях з футболу не тільки сприяє їх фізичному вдосконаленню, а й забезпечує формування колективізму, дисципліни, емоційної стабільності та стійкого інтересу до регулярних занять спортом. Саме тому важливо науково обґрунтувати позитивний вплив футбольних тренувань на рівень фізичної підготовленості молодших школярів [4, 6, 28].

Актуальність теми також зумовлена необхідністю пошуку ефективних форм фізичного виховання, які відповідали б віковим особливостям дітей 8–9 років і водночас дозволяли б досягати стійких позитивних змін у їх фізичному стані. Позаурочна спортивна діяльність, зокрема у формі секцій або гуртків з футболу, дозволяє індивідуалізувати підхід до кожної дитини, що суттєво підвищує якість підготовки та мотивацію до занять [7, 24, 27].

Зараз у науково-методичній літературі недостатньо уваги приділяється комплексному аналізу саме позаурочних занять футболом як інструменту цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток молодших школярів. Більшість досліджень стосується професійної підготовки юних футболістів або загальних аспектів фізичного виховання у школі. Це створює наукову прогалину, яку необхідно заповнити шляхом проведення прикладного

дослідження в умовах сучасної школи. Вивчення впливу позаурочних занять футболом на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, є не лише науково обґрунтованим, але й соціально важливим [4, 28, 30].

Мета дослідження - визначити вплив позаурочних занять футболом на динаміку показників фізичної підготовленості учнів 8-9 років

Завдання:

1. Провести аналіз наукової літератури та методичних матеріалів щодо впливу позаурочних занять футболом на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.
2. Надати характеристику організації позаурочних занять футболом для учнів молодших класів, враховуючи вікові особливості.
3. Дослідити рівень фізичної підготовленості школярів 8-9 років, які займаються футболом.
4. Оцінити динаміку показників фізичної підготовленості дітей, які відвідують позаурочні заняття футболом.

Об'єкт дослідження: фізична підготовленість учнів молодших класів.

Предмет дослідження: вплив позаурочних занять футболом на рівень фізичної підготовленості дітей 8-9 років.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі Інтернет; педагогічні методи (тестування); порівняльний аналіз; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі впливу позаурочних занять футболом на фізичну підготовленість учнів 8–9 років та визначення взаємозв'язків між фізичними якостями та технічними елементами гри. Показано, що розвиток швидкісно-силових здібностей має провідне значення у формуванні навичок ведення та удару м'яча.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для удосконалення позаурочних занять футболом. Запропоновані підходи та структура занять дозволяють учителям фізичної культури та тренерам ефективніше розвивати фізичні якості школярів.

РОЗДІЛ 1

ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ ФУТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

1.1. Система спортивної підготовки у футболі

У сучасній системі спортивної підготовки з футболу розрізняють кілька структурних рівнів, що відображають поступовий та поетапний розвиток фізичних і технічних здібностей спортсмена. До них належать: багаторічна підготовка (що охоплює увесь період становлення гравця), річна підготовка, середньострокові цикли (мезоцикли), короткострокові цикли (мікроцикли) та окремі тренувальні заняття. Кожен із цих рівнів має свої завдання, спрямовані на формування як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості, з урахуванням вікових, фізіологічних та психоемоційних особливостей учнів [50].

Для дітей молодшого шкільного віку (6–10 років), які лише починають знайомство з футболом у межах позаурочної діяльності, особливого значення набуває етап початкової підготовки. У цей період головна мета полягає не стільки у досягненні спортивних результатів, скільки у створенні міцного фундаменту для подальшого фізичного розвитку. Основними завданнями є зміцнення здоров'я, формування правильної постави, розвиток базових рухових якостей, оволодіння елементарними технічними прийомами гри, а також виховання інтересу до фізичної активності [7, 12].

У контексті позаурочних занять з футболу особливо важливо застосовувати комплексний підхід до тренувального процесу. З огляду на вікові особливості дітей 8–10 років, доцільно зосередити увагу на розвитку тих фізичних якостей, що мають сенситивні періоди у цьому віці – насамперед швидкості та гнучкості. Це забезпечує не лише ефективне засвоєння технічних елементів гри, але й формує основу для гармонійного фізичного розвитку дитини [7, 12].

Важливо також зазначити, що розвиток одних фізичних якостей

(наприклад, гнучкості чи швидкості) позитивно впливає на удосконалення інших (витривалості, спритності, координації). Таким чином, на етапі початкового залучення до футбольної діяльності доцільно говорити про різнобічну базову фізичну підготовку, що не лише сприяє ефективності тренувань, а й забезпечує високий рівень загальної рухової активності школярів.

У молодшому шкільному віці діти активно опановують нові рухові дії, що пов'язано з природним фізіологічним розвитком організму. Це створює сприятливі умови для засвоєння елементарних технічних прийомів гри у футбол. Важливу роль у цьому процесі відіграє якісно організований навчально-тренувальний процес, який має бути адаптований до вікових можливостей школярів. Саме на етапі початкової підготовки формується моторна база, на основі якої у подальшому здійснюється як технічне, так і фізичне вдосконалення дитини [11, 33].

Починаючи з молодшого шкільного віку, багаторічна спортивна підготовка повинна будуватися за принципом поступовості, із поетапним ускладненням навчальних і тренувальних завдань. Це дозволяє плавно переходити від простих до складніших рухових дій, забезпечуючи постійне зростання навичок та рухових здібностей. Суттєвим компонентом такого підходу є контрольоване збільшення навантаження відповідно до індивідуального рівня підготовленості дитини. Поступове зростання вимог дозволяє забезпечити не лише розвиток рухового апарату, але й формування стійкого інтересу до занять футболом, що є важливою умовою мотивації у цьому віці.

Принцип прогресивного підвищення навантажень у поєднанні з досягненням оптимальних результатів на кожному етапі підготовки є ключовим у довготривалому тренувальному процесі. Його реалізація дозволяє підвищити ефективність засвоєння технічних елементів гри та сприяє гармонійному розвитку основних фізичних якостей. Водночас особливу увагу слід приділяти створенню комфортного психоемоційного середовища, що підтримує впевненість та інтерес дитини до занять [1, 33].

Таким чином, у процесі організації позаурочних занять з футболу необхідно враховувати не лише фізичну готовність, але й вікові закономірності росту, розвитку та індивідуальні особливості кожного учня. Рациональне поєднання фізичного, технічного та емоційного компонентів підготовки дає змогу не лише досягати помітних результатів у розвитку фізичних якостей, а й формувати загальну культуру рухової активності у молодших школярів [1, 8].

Сучасні підходи до фізичної підготовки юних футболістів акцентують увагу на необхідності цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей, відповідно до вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку. Особливої ваги набуває врахування сенситивних періодів – етапів підвищеної чутливості організму до розвитку окремих рухових якостей. У цей період організм дитини найбільш сприйнятливий до навантажень, спрямованих на формування швидкості, гнучкості, координації, що й становить основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Для дітей 8–10 років характерною є нерівномірність фізичного розвитку, яка виявляється у чергуванні періодів інтенсивного росту з більш стабільними фазами. Така гетерохронність потребує особливо уважного та диференційованого підходу з боку педагога чи тренера. Правильно підібрані засоби і методи фізичної підготовки не лише сприяють оптимальному розвитку фізичних якостей, а й ефективно формують рухові навички, необхідні для участі у футбольних іграх [13, 18].

На етапі початкової підготовки пріоритет надається різносторонньому розвитку моторики, що реалізується через включення до занять загальнорозвиваючих фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор з елементами бігу, стрибків, естафет. Це дозволяє не лише підготувати організм дитини до більш складних технічних дій, а й розвинути інтерес до регулярної рухової активності. При цьому важливо підбирати ігрові завдання та технічні вправи відповідно до віку, спираючись на ті ситуації, які найчастіше зустрічаються під час футбольного матчу.

Опрацювання технічних елементів доцільно проводити як індивідуально,

так і в малих групах, щоб забезпечити частий контакт дитини з м'ячем та створити оптимальні умови для формування техніки. Під час занять активно використовуються словесні інструкції, демонстрація вправ, а також метод ігрового моделювання ситуацій. Важливо не лише навчити дітей технічним діям, а й формувати правильну поведінку у грі, взаєморозуміння між гравцями, повагу до партнерів, суперників та суддів. Саме такі завдання стають важливою частиною виховної функції позаурочних занять з футболу [9, 20].

Етап початкової підготовки у футболі розглядається як вихідна ланка системи спортивної діяльності, що закладає фундамент для подальшого розвитку фізичних та психічних якостей юних спортсменів. Основним його завданням є створення оптимальних умов для цілісного фізичного розвитку, формування початкової функціональної готовності організму до виконання інтенсивних рухових завдань, а також забезпечення базової адаптації до тренувальних навантажень. Саме на цьому етапі формуються первинні загальнотеоретичні уявлення про спорт, а також базові спеціальні знання, що стосуються техніки, правил гри, етики поведінки у спортивному середовищі.

Зміст навчально-тренувальної діяльності на цьому рівні має бути орієнтований на досягнення загального фізичного розвитку в поєднанні з елементами технічної підготовки. Показником ефективності процесу можуть виступати результати участі у змаганнях, що слугують формою зовнішнього контролю якості підготовки. Проте важливо пам'ятати, що в молодшому шкільному віці основною метою змагань має бути не перемога, а участь, емоційне задоволення, мотивація до подальших занять, а також можливість перевірити набуті навички у реальних ігрових умовах [4, 40].

Ключовою умовою результативності тренувального процесу на етапі початкової підготовки є систематичне проведення педагогічного контролю. До основних його форм належить виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки, оцінка динаміки індивідуального прогресу дитини, аналіз сформованості рухових навичок і технічних дій. Такий моніторинг дозволяє не лише об'єктивно оцінити ефективність занять, але й вчасно коригувати програму

тренувань відповідно до індивідуальних особливостей школярів [38, 45].

Таким чином, початковий етап підготовки юних футболістів є вирішальним у становленні інтересу до занять спортом, розвитку основних рухових якостей і навичок. Його зміст має бути збалансованим, доступним за рівнем складності, педагогічно доцільним та спрямованим на гармонійний фізичний розвиток дитини в умовах позаурочної діяльності.

Для оцінки результатів навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки використовують різні групи показників. Насамперед аналізується рівень оволодіння технічними прийомами гри, що дозволяє зробити висновки про якість формування базових ігрових дій. Також застосовуються критерії тактичної грамотності, які демонструють здатність юного футболіста орієнтуватися у змінних ігрових ситуаціях та приймати доцільні рішення. Антропометричні вимірювання і результати медичного огляду дають змогу об'єктивно оцінити фізичний розвиток, функціональні можливості організму та його адаптацію до запропонованих навантажень. Окрему роль відіграє педагогічне спостереження за мотивацією, дисциплінованістю та ставленням учня до занять, що також є важливими чинниками ефективності підготовки [35, 43].

На даному етапі особлива увага приділяється не лише спеціальній, а й загальній фізичній підготовці, формуванню функціональних основ рухової активності та забезпеченню поступового переходу до більш складних форм тренувань. Це дозволяє уникнути перевантаження, водночас сприяючи стійкому розвитку всіх складових спортивної підготовленості.

Отже, етап початкової підготовки у футболі є фундаментальним у системі багаторічної спортивної підготовки, оскільки забезпечує гармонійне поєднання загального фізичного розвитку, формування рухових навичок, морально-вольових якостей і стійкої мотивації до занять. Саме на цьому етапі створюються умови для поступового і цілеспрямованого переходу до наступних етапів спортивного вдосконалення.

1.2. Особливості організації занять в процесі позакласної роботи

Футбол як один із найпопулярніших і доступних видів командних ігор широко використовується у шкільній практиці для залучення учнів до активної рухової діяльності. Окрім уроків фізичної культури, важливою формою спортивного виховання є позаурочні заняття, зокрема з футболу, які викликають особливий інтерес у дітей молодшого шкільного віку. Саме такі заняття створюють сприятливі умови для розвитку фізичних якостей та підвищення рухової активності школярів [30, 34].

З 2001 року в Україні почали активно впроваджувати уроки футболу в рамках освітнього процесу, що було зумовлено необхідністю реалізації положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Одним із напрямів виконання вимог щодо збільшення кількості занять фізичною культурою стало впровадження у шкільну програму тематичних уроків з ігрових видів спорту, серед яких футбол займає чільне місце.

Разом з тим, позаурочна спортивна діяльність є не менш важливим елементом у формуванні сталого інтересу до фізичних вправ, розвитку позитивної мотивації до занять та загального фізичного вдосконалення. Організація футбольних секцій, гуртків або індивідуальних тренувань у позаурочний час сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів, формує в них дисципліну, наполегливість і бажання досягати результату в команді [3, 44].

Футбольні заняття у позаурочний час не лише доповнюють базову шкільну програму з фізичної культури, а й створюють додаткові можливості для цілеспрямованого фізичного розвитку дітей. Регулярне залучення учнів до таких форм діяльності позитивно впливає на їхню загальну моторну підготовку, сприяє формуванню здорових звичок та активного способу життя з раннього віку.

Футбол, як динамічна та емоційно насичена гра, відіграє важливу роль у

фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку. Залучення до футбольних занять у позаурочний час сприяє підвищенню рухової активності, стимулює розвиток базових фізичних якостей, формує інтерес до систематичної рухової діяльності. У цьому віковому періоді закладаються основи рухової енергійності та закріплюється потреба у щоденній фізичній активності [5, 8, 41].

Під час дослідження особливостей впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість молодших школярів враховуються показники фізичного розвитку, рухових здібностей та загального функціонального стану дітей. Комплексна оцінка рівня фізичної підготовленості дозволяє не лише виявити сильні та слабкі сторони фізичного стану учнів, але й обґрунтовано підібрати вправи для ефективного удосконалення рухових якостей.

Футбольні заняття у позаурочний час, з урахуванням вікових особливостей, особливо сприяють розвитку швидкості, спритності, витривалості та швидкісно-силових якостей. Завдяки повторюваним ігровим діям, які потребують постійного прийняття рішень і швидкого реагування, у дітей також активізуються психофізіологічні процеси, що позитивно впливають на їхню увагу, пам'ять та здатність до навчання [16, 19].

Включення футболу в систему позаурочних занять створює сприятливі умови для гармонійного фізичного розвитку молодших школярів. Цілеспрямовані вправи, що застосовуються в ігровій формі, не лише підвищують рівень фізичної підготовленості, а й формують у дітей важливі риси характеру, такі як наполегливість, відповідальність і прагнення до колективного результату.

Після впровадження футбольних занять у шкільну систему освіти в Україні спостерігається зростання зацікавленості дітей у цьому виді спорту. На сьогодні сформована чітка структура розвитку дитячо-юнацького футболу, яка охоплює учнів різного віку – від шкільних секцій до участі в офіційних змаганнях. Залучення дітей до занять футболом починається саме в початкових класах, де позаурочна діяльність відіграє ключову роль у формуванні інтересу до систематичних тренувань і фізичної активності [23, 48].

Розвиток позаурочної спортивної роботи з футболу у школах потребує методичного підґрунтя – навчальних програм, що відповідають сучасним умовам та наявній матеріальній базі. Зміст занять має бути адаптований до технічних можливостей шкіл, зокрема до стану та розмірів спортивних майданчиків, доступного інвентарю, рівня підготовленості учнів. Особливу увагу варто приділяти відповідності програми віковим можливостям дітей молодших класів [6, 52].

Проте сьогодні інфраструктурні можливості багатьох закладів загальної середньої освіти залишаються обмеженими. Через відсутність повнорозмірних футбольних полів більшість занять проводиться на компактних майданчиках з ґрунтовим або синтетичним покриттям. Це накладає певні обмеження на організацію повноцінного навчально-тренувального процесу, однак не знижує його значущості для фізичного розвитку дітей.

За таких умов оптимальною формою є мініфутбол, який дозволяє ефективно реалізувати освітні та оздоровчі завдання, передбачені позаурочними заняттями. Зменшені розміри поля, обмежений склад команд і адаптовані правила гри створюють безпечні умови для тренувань та сприяють формуванню базових технічних і фізичних навичок у дітей молодшого шкільного віку [22, 29, 53].

Аналіз тенденцій розвитку футболу як у світі, так і в Україні за останні десятиліття дозволяє виокремити ключові напрями його еволюції. До таких змін належать зростання популярності професійного футболу, активне впровадження інноваційних технологій у тренувальний та змагальний процес, а також поява та поширення нових форматів гри – зокрема футзалу, пляжного футболу, міні-футболу тощо.

У контексті шкільної освіти особливу увагу заслуговує саме розвиток міні-футболу як оптимального формату для занять у межах позаурочної діяльності. Завдяки своїм організаційним і просторовим особливостям, міні-футбол значно краще адаптований до умов більшості закладів загальної середньої освіти, які не завжди мають змогу забезпечити повноцінне футбольне поле. Натомість малі

спортивні майданчики та зали чудово підходять для проведення тренувань з міні-футболу [25, 39, 46].

Крім того, цей формат гри краще відповідає фізичним можливостям і віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку. Техніко-тактичні дії у міні-футболі мають простішу структуру, що полегшує засвоєння основних прийомів. Зокрема, використання спеціального м'яча зі зниженим відскоком дає змогу дітям швидше оволодівати технічними елементами гри: веденням, передачею, зупинкою м'яча та ударами по воротах. Це сприяє формуванню координації рухів, розвитку дрібної моторики, а також загальної фізичної підготовленості.

Таким чином, міні-футбол є ефективним засобом організації позаурочних занять у школі, який поєднує освітню, виховну та оздоровчу функції, що цілком відповідає меті фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

З тактичної точки зору міні-футбол як варіант футбольної гри у форматі 5×5 вирізняється більшою структурованістю та передбачуваністю ігрових епізодів порівняно з класичним футболом. Така особливість робить його простішим для засвоєння, що особливо важливо для учнів молодшого шкільного віку. Водночас участь у грі передбачає активну залученість у як в атакувальні, так і в захисні дії, що сприяє розвитку в дітей універсальності, швидкої реакції та вміння працювати в команді. Саме цей аспект робить заняття з міні-футболу привабливими та динамічними для школярів [3, 10, 21].

Слід підкреслити, що рівень вимог до фізичної підготовки під час занять міні-футболом є досить високим і в цілому відповідає базовим критеріям, які висуваються до підготовки юних футболістів. Це дає змогу ефективно впливати на розвиток фізичних якостей дітей, зокрема витривалості, спритності, швидкості, сили та координації рухів.

Отже, міні-футбол як одна з форм позаурочних занять з футболу є надзвичайно доступним та ефективним засобом фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, який поєднує ігрову привабливість, простоту організації та значний тренувальний потенціал [10, 31, 53].

Позаурочна діяльність у школі є важливою складовою освітнього процесу, що реалізується з метою задоволення інтересів учнів і створення умов для їх всебічного розвитку. У контексті фізичного виховання однією з ефективних форм позаурочної роботи є організація спортивно-оздоровчих занять, зокрема футбольного спрямування, які проводяться за межами основного навчального розкладу педагогічним колективом закладу освіти.

Однією з рекомендованих форм такої діяльності є факультативи, під час яких учні мають можливість поглиблювати свої знання з тематики футболу та водночас удосконалювати практичні навички. Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, для цього доцільно відводити одну годину на тиждень для факультативних занять із фізичного виховання [18, 32, 53].

Під час організації занять футбольного спрямування в рамках позаурочної діяльності слід враховувати кілька важливих особливостей. Такі заняття, як правило, включають елементи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також вправи, спрямовані на формування технічних і тактичних навичок, відповідно до вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів. Наприклад, структура заняття може передбачати поєднання загальнорозвивальних вправ із вправами з техніки володіння м'ячем або елементів ігрової взаємодії. Водночас важливо, щоб фізичне навантаження під час занять було логічно пов'язане з основною метою тренування – удосконалення рухових здібностей дітей засобами гри у футбол.

Позакласні заняття з футбольного напрямку доцільно активніше використовувати в роботі з учнями середнього шкільного віку, проте вже з молодшого шкільного віку вони можуть бути ефективним засобом фізичного розвитку. Незалежно від конкретного формату занять, вони повинні забезпечувати комплексний вплив на дитину – освітній, виховний та оздоровчий. Важливо, щоб усі ці напрями були гармонійно поєднані, без домінування одного над іншими [8, 49].

Так, при формуванні навчальної мети, спрямованої на засвоєння технічних дій з футболу, розвиток фізичних якостей чи формування ігрових

навичок, педагог має одночасно враховувати й виховні завдання – наприклад, розвиток наполегливості, відповідальності, вміння працювати в команді – та завдання оздоровчого характеру, які пов’язані із загальним підвищенням фізичної працездатності та зміцненням здоров’я школярів.

У кожному занятті бажано формулювати щонайменше два–три ключові завдання. Частина з них має бути спрямована на опанування нового навчального матеріалу, а інші – на закріплення і повторення вже засвоєних елементів на вищому рівні складності. Такий підхід забезпечує поступове зростання рівня фізичної та технічної підготовленості учнів [4, 27, 48].

Організація позаурочного футбольного заняття починається ще до його фактичного початку. До підготовчого етапу належать перевірка та розміщення інвентарю, вибір місця проведення, підготовка ігрового майданчика, а також забезпечення порядку в роздягальнях. Якісна організаційна підготовка створює позитивний емоційний фон у дітей, що сприяє більш ефективному та результативному проведенню заняття.

Позакласне заняття з футболу повинно мати чітку структуру та послідовність. Традиційно воно поділяється на три основні частини: вступну, основну та заключну. Такий поділ відповідає природному циклу змін працездатності організму під час фізичної діяльності, що дозволяє найбільш ефективно планувати фізичне навантаження та забезпечувати оздоровчий ефект.

Вступна частина відповідає фазі поступового підвищення працездатності. На цьому етапі вирішуються важливі підготовчі завдання як у фізіологічному, так і в психологічному аспектах. Психологічна підготовка полягає в налаштуванні молодших школярів на активну діяльність, зосередженні уваги та формуванні інтересу до заняття. Фізіологічна – у поступовому «включенні» організму в роботу за допомогою загальнорозвивальних та підвідних вправ, які готують м’язи, серцево-судинну та дихальну системи до подальших навантажень [7, 28, 47].

Важливо, щоб на цьому етапі не виникало перевтоми — фізичне навантаження повинно бути легким і приємним, без перевантаження організму.

Також на вступному етапі можуть вирішуватися окремі виховні або освітні завдання – наприклад, розвиток правильної постави чи вдосконалення базових рухових навичок.

Початок заняття, як правило, включає організаційні моменти: вишиковування, передача черговим рапорту вчителю, короткий вступ з поясненням завдань заняття, створення позитивної мотивації в учнів.

Основна частина заняття, яка відповідає фазі стабільної працездатності, є центральною за змістом і призначенням. Саме в цей період досягається реалізація основних цілей позаурочного заняття – навчальних, розвивальних і виховних. Для дітей молодшого шкільного віку на цьому етапі доцільно поєднувати вивчення нових технічних елементів з футболу із розвитком базових фізичних якостей [17, 38, 50].

На початку основної частини, як правило, подається новий навчальний матеріал, який поступово закріплюється через повторення та включення у різні варіанти ігрової діяльності. Важливо дотримуватися методично обґрунтованої послідовності при розвитку фізичних якостей. Наприклад, спочатку доцільно застосовувати вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, координації та спритності, а вже наприкінці основної частини – вправи на силу і витривалість, які вимагають тривалішого зусилля [28, 51].

Структура основної частини може бути як простою – наприклад, поєднання вивчення техніки удару серединою підйому м'яча з відповідною ігровою вправою – так і складнішою, коли проводиться навчання тактичних елементів, умовні або змагальні вправи, а також завдання зі спеціальною фізичною підготовкою. Доцільно перед основними вправами використовувати підготовчі, що створюють передумови для кращого засвоєння складніших рухових дій.

Заключна частина заняття відповідає фазі зниження функціональної активності. Її мета – поступове переведення організму дитини зі стану фізичного напруження у відносно спокійний стан. Для цього використовуються стройові вправи, елементи на формування правильної постави, повільний біг, вправи на

розслаблення м'язів, прості технічні дії з м'ячем (набивання, ведення). Важливо, щоб ця частина не викликала втоми, а навпаки – сприяла відновленню. Наприкінці заняття педагог підбиває підсумки, дає оцінку активності учнів та формує позитивне ставлення до подальших занять [11, 27, 54].

Отже, ефективне підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів у процесі позаурочних занять із футболу значною мірою залежить від методично обґрунтованого підбору, послідовності та систематичності використання фізичних вправ на кожному етапі заняття. Основним принципом організації тренувального процесу є поступове й гармонійне формування основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості, а також удосконалення техніко-тактичних навичок, що мають прикладне значення для гри у футбол.

При побудові заняття доцільно дотримуватися певної логіки у розподілі навантаження. Так, після розминки (вступної частини) вводяться загальнорозвивальні вправи, які сприяють підготовці організму до інтенсивнішої роботи. Далі проводяться вправи на розвиток швидкісних якостей: стартові прискорення, біг з місця, повторні спринти, естафети тощо – з урахуванням вікових особливостей дітей. Після цього переходять до складніших за координацією дій – вправ із техніки володіння м'ячем, таких як ведення, передачі, зупинки, удари [13, 22, 42, 57].

Залежно від цілей заняття інтенсивність виконання вправ варіюється. Якщо основна мета – розвиток фізичних якостей, вправи виконуються у високому темпі, з відповідним дозуванням. У разі акценту на засвоєння або вдосконалення технічних елементів, доцільно застосовувати індивідуалізований підхід – діти виконують вправи в оптимальному для себе темпі, що забезпечує кращу якість засвоєння рухової дії.

Після виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості та координації рухів, доцільно включати вправи, що формують витривалість, такі як тривалі бігові вправи, ігрові вправи та ігри з елементами футболу. Вправи на розвиток сили рекомендується виконувати під час підготовчої частини заняття

або на початку основної його частини.

Під час тематичних занять, присвячених вдосконаленню технічних та тактичних навичок футболу, доцільно дотримуватися послідовності від простих до складніших вправ. Інтенсивність тренувальних вправ з техніки володіння м'ячем має поступово зростати: спочатку діти виконують базові рухи з м'ячем, згодом удосконалюють передачі та зупинки, далі тренують ведення м'яча, і на завершення – удари по воротах. Тактичні вправи зазвичай поєднують з технічними і проводять у основній частині заняття – у середині або ближче до кінця [5, 28, 56].

Ігри та ігрові вправи з високою емоційною залученістю і значним руховим навантаженням сприяють закріпленню та вдосконаленню рухових навичок і, як правило, включаються до кінця основної частини заняття. У завершальній частині заняття проводяться вправи, що сприяють розслабленню та зниженню збудливості нервової системи, наприклад, повільний біг, ходьба босоніж по траві або вправи на розтягнення.

При виконанні завдань з фізичної або тактичної підготовки в процесі позаурочних занять з футболу технічні вправи відходять на другий план і можуть бути включені у будь-який етап тренування.

У випадках підвищеного навантаження технічні вправи виконують роль емоційного стимулу, що допомагає підтримувати високу інтенсивність роботи та максимально наближує тренування до ігрової ситуації.

Напередодні змагань доцільно проводити заняття з помірним навантаженням, метою яких є підтримання оптимального рівня працездатності дітей. Зміст таких занять може бути різноманітним – рухливі ігри, вправи з м'ячем. В цей день рекомендується орієнтуватися на індивідуальні плани розвитку кожної дитини [14, 18, 55].

Вправи на розвиток витривалості, які пов'язані з істотною втомою, виконуються у вигляді спеціалізованих занять (кроси, змінний біг тощо) або включаються до кінця основної частини тренування.

Ефективність позаурочного заняття з футболу визначається рівнем

навантаження, яке діти отримують під час виконання фізичних вправ. Педагог повинен прагнути максимально використовувати час заняття для корисного рухового навантаження. Для цього важливим показником є щільність тренування, що поділяється на загальну та моторну [15, 55].

Загальна щільність характеризує відношення часу, який педагогічно ефективно використовується під час заняття, до його загальної тривалості. Ідеальним є показник близький до 100%, що означає практично повне залучення дітей до активної роботи без тривалих пауз, перестановок інвентарю або порушень дисципліни, які знижують загальну щільність.

Моторна щільність – це співвідношення часу безпосередньо, витраченого на рухову активність, до тривалості всього заняття. Для молодших школярів, які займаються футболом, оптимальним вважається рівень моторної щільності близько 50–60%. Досягнення цього показника вимагає ретельного планування тренувального процесу та кожного окремого заняття, а також підготовки тренера. На рівень моторної щільності впливають такі фактори, як місце проведення занять, кількість та розміщення футбольного інвентарю, організаційні форми роботи, а також тривалість пояснень та інструктажів [13, 17, 47].

Під час позаурочних занять з футболу серед молодших школярів надзвичайно важливо правильно регулювати фізичне навантаження, тобто визначати оптимальну міру впливу рухових вправ на організм дітей. Обсяг навантаження оцінюється за кількістю виконаних вправ, тривалістю заняття, довжиною пробігу та іншими характеристиками. Інтенсивність навантаження можна вимірювати за темпом і швидкістю рухів, рівнем прискорення, а також за частотою серцевих скорочень (ЧСС) [17].

У молодшому шкільному віці збільшення фізичного навантаження в позаурочних заняттях з футболу спочатку відбувається за рахунок зростання обсягу тренувальної роботи, а з часом, у міру розвитку фізичних можливостей дітей, – переважно за рахунок підвищення інтенсивності вправ.

Фізичне навантаження має поступово наростати, досягаючи

максимальних показників у другій половині основної частини заняття, а потім знижуватися до його завершення. Для ефективного контролю за навантаженням рекомендується використовувати моніторинг частоти серцевих скорочень дітей під час тренувань. Аналіз графіків ЧСС до і після заняття дає змогу оцінити правильність чергування вправ різної складності та інтенсивності, а також адаптацію дітей до фізичного навантаження. Важливо, щоб пік ЧСС припадав на другу половину заняття, а до завершення тренування вона поверталася до вихідного рівня [27, 44].

Особливу увагу контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС) варто приділяти дітям із недостатнім рівнем фізичної підготовленості або тим, хто пропустив кілька занять через хворобу. Для коректного регулювання навантаження окремих учнів тренер може застосовувати відомі функціональні тести з вимірюванням та аналізом ЧСС. Це дозволяє отримати цінну інформацію про стан серцево-судинної та дихальної систем дітей.

Однією з найпростіших та доступних є проба з присіданнями. Спочатку вимірюють частоту пульсу в стані спокою, після чого дитина виконує 20 присідань за 30 секунд. Час відновлення ЧСС до початкового рівня до 3 хвилин вважається хорошим, від 4 до 5 хвилин – задовільним, понад 6 хвилин – незадовільним результатом.

Організація роботи під час позаурочних занять з футболу базується на застосуванні побічних, поточних, групових та індивідуальних методів навчання, а також на використанні кругових тренувань, що сприяють ефективному розвитку фізичних якостей школярів [17, 28, 55].

Побічний метод найчастіше застосовується у вступній та заключній частинах позаурочних занять з футболу під час виконання простих рухових дій (загально-розвиваючі вправи, передача м'яча). Цей підхід дає можливість тренеру спостерігати за всіма учнями, які займаються. Однак його недоліком є те, що неможливо контролювати дії кожного футболіста індивідуально.

Поточний метод, при якому діти виконують вправи по черзі, використовується для забезпечення більш точного контролю за виконанням

вправ кожним учнем. Наприклад, молодші школярі, вишикувавшись один за одним, по черзі виконують удари по м'ячу серединою стопи у стрибку, при цьому м'яч накидає тренер.

Якщо немає достатньої кількості інвентарю чи обмежена площа для занять, застосовують нестійкий метод організації роботи. Суть цього способу полягає в тому, що різні групи учнів по черзі виконують завдання. Наприклад, під час вправ на ведення м'яча між стійками тренер може розподілити дітей на три підгрупи по шість осіб: одна група виконує завдання, друга готується до виконання, а третя аналізує помилки та допомагає покращити техніку [13, 27].

За наявності відповідних умов для одночасного виконання основного завдання всіма учасниками або при потребі варіювати завдання, застосовується груповий метод організації занять. Колектив розподіляється на кілька підгруп, які під керівництвом лідерів виконують різні вправи. Тренер перебуває поруч із групою, яка виконує найскладніше завдання, одночасно контролюючи діяльність інших підгруп. По завершенню встановленого часу тренер подає сигнал про зміну завдань, що дає змогу кожній підгрупі опрацювати кілька різних вправ у процесі заняття.

Для поглибленого засвоєння матеріалу при роботі з обдарованими дітьми ефективно використовувати метод індивідуальних доручень. Цей підхід є дієвим за умови високої дисциплінованості, усвідомленої мотивації учнів та достатнього рівня підготовки для самостійного виконання вправ. Важливою передумовою для застосування методу індивідуальної роботи є наявність необхідної матеріально-технічної бази та ретельне облаштування місць для занять [18, 27, 50].

Одним із найбільш ефективних методів організації позаурочних занять з футболу, який забезпечує високу загальну та моторну щільність тренувального процесу, є кругове тренування, про яке вже згадувалося раніше. У міру опанування учнями основ техніки та тактики футболу, у програму кругового тренування доцільно включати вправи, спрямовані на розвиток спеціалізованих навичок. До таких вправ належать багаторазове ведення м'яча на відстані

близько 30 метрів, ведення м'яча між стійками, передачі біля стінки або в парах, удари на силу, дальність та точність, а також вправи на витягування підвішеного м'яча головою чи ногою у стрибку [17, 28].

Підсумовуючи викладене, позаурочне заняття з футболу може складатися з таких основних елементів: Розминковий біг – вступна частина; Загально-розвиваючі вправи; Вправи спеціальної розминки – основна частина; Вправи на розвиток швидкості та спритності; Персональні та командні тактичні дії; Двосторонні ігри або вправи на загартування – заключна частина; Вправи для відновлення.

1.3. Методи розвитку фізичних якостей школярів під час занять футболом

Формування основ фізичної підготовленості є одним із провідних завдань у роботі з дітьми молодшого шкільного віку. У цьому віковому періоді відзначається висока пластичність нервової системи, активне зростання опорно-рухового апарату та формування функціональних систем організму, що створює сприятливі умови для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Систематичні заняття спортом, зокрема футболом, дають можливість впливати на всі ці компоненти в комплексі, що особливо важливо для гармонійного розвитку дитини [50, 55].

Футбол – один з найпопулярніших і доступних видів спорту для дітей. Він поєднує в собі ігрову привабливість, емоційну насиченість та широкий спектр фізичних навантажень. У процесі гри активно розвиваються рухові вміння, координація, орієнтація у просторі, витривалість, швидкість реакцій. Саме тому футбольні заняття є ефективним засобом для вдосконалення фізичних якостей молодших школярів як у межах навчального процесу, так і позаурочної діяльності.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання під час занять футболом можливе за умови раціонального підбору методів розвитку фізичних якостей з

урахуванням вікових особливостей дітей. Застосування відповідних методичних підходів дозволяє не лише покращити загальний фізичний стан учнів, а й сформувати в них інтерес до рухової активності, бажання займатися спортом, потребу в здоровому способі життя [13, 26].

Позаурочні заняття з футболу у молодшому шкільному віці сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. У цьому віці важливо застосовувати цілеспрямовані методи фізичного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. На думку вітчизняних та зарубіжних дослідників, комплексний підхід до формування рухових якостей забезпечує ефективніший фізичний розвиток і створює підґрунтя для подальших спортивних досягнень.

Розвиток сили у молодших школярів, які займаються футболом, слід починати з вправ загального укріплювального характеру, поступово переходячи до більш специфічних футбольних вправ. Особливу увагу доцільно приділяти зміцненню м'язів нижніх кінцівок, оскільки саме вони беруть активну участь у більшості техніко-тактичних дій, таких як удари, ривки, ведення м'яча. Разом із тим не варто ігнорувати розвиток м'язів тулуба, шиї, плечового поясу та черевного преса, що забезпечує загальну координацію та стійкість при зміні положення тіла [13, 17, 50].

У практиці позаурочних занять можуть використовуватись такі методи розвитку сили:

Метод короткочасних зусиль – передбачає виконання вправ із максимально можливою для дитини напругою м'язів протягом нетривалого часу. Цей метод доречно використовувати у старших класах початкової школи під контролем вчителя.

Метод субмаксимальних (ненасичених) зусиль – застосовується для учнів із середнім рівнем фізичної підготовленості. Вправи виконуються з навантаженням у межах 30–50% від максимального зусилля з високою швидкістю. Цей метод дозволяє зберігати мотивацію та уникати надмірної

ВТОМИ.

Метод поєднаного впливу – реалізується через вправи, які поєднують розвиток сили та технічну підготовку. Наприклад, удари по м'ячу з обтяженням або ведення м'яча з додатковим опором.

Кругове тренування – є особливо ефективним у позаурочній роботі з дітьми, оскільки дозволяє варіювати навантаження, забезпечує рухову активність кожного учня та розвиває широкий спектр фізичних якостей. Створюється 6–10 станцій, кожна з яких має конкретне завдання (стрибки, кидки, удари, лазіння, вправи з м'ячем). Навантаження варіюється залежно від індивідуальних можливостей: починають із 50–60% від умовно максимального рівня, поступово збільшуючи інтенсивність відповідно до динаміки розвитку фізичної підготовленості [5, 50].

Науково обґрунтоване використання зазначених методів дозволяє ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, формувати базову рухову культуру та створювати передумови для здорового способу життя.

Швидкість як фізична якість відіграє провідну роль у структурі рухової підготовленості молодших школярів, що займаються футболом. У контексті дитячого віку вона проявляється не лише як здатність до швидкого переміщення або виконання окремих дій, а й як оперативність реакції на зовнішні подразники та координаційна мобільність. Швидкість можна охарактеризувати як здатність до виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу за умов оптимального нервово-м'язового контролю [5, 28, 50].

У молодшому шкільному віці розвиток швидкісних якостей має здійснюватися диференційовано з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей: збудливості нервової системи, рівня рухового досвіду та здатності до концентрації уваги. Ефективність впливу позаурочних занять з футболу на швидкість залежить від правильного підбору методів і вправ, які сприяють комплексному розвитку швидкісних здібностей.

До методів розвитку швидкості у дітей молодшого шкільного віку можна

віднести [5, 15, 17, 18]:

Метод підвищення швидкості об'єкта, що рухається. Його суть полягає у створенні умов, що вимагають швидкої сенсомоторної реакції. Наприклад, вправи на зупинку м'яча у русі, ловіння м'яча воротарем або миттєве реагування на зміну напрямку передачі. Цей метод дозволяє не лише формувати загальну швидкість реакції, а й покращує технічну підготовку в ігрових умовах.

Метод поєднаного впливу. Вправи, що поєднують розвиток швидкості із елементами витривалості чи сили, наприклад, серії ривків із м'ячем або без нього, рухи по полю з перемінним темпом, зміною напрямку руху чи під різним кутом. Цей метод сприяє адаптації організму до складних умов футбольного матчу та розвиває стійкість до стомлення при високій інтенсивності роботи.

Метод виконання вправ у ускладнених умовах. До нього відносяться вправи, що виконуються з нестандартного стартового положення (наприклад, із положення сидячи, лежачи, спиною до напрямку руху), з додатковим опором (резинові амортизатори, легке обтяження), а також з використанням перешкод (фішки, бар'єри). Такі вправи стимулюють нервово-м'язову активність і сприяють підвищенню рухової реактивності [15, 36].

Регулярне використання зазначених методів у структурі позаурочних занять дозволяє ефективно впливати на швидкісні характеристики молодших школярів, формуючи важливі передумови для засвоєння техніко-тактичних елементів футболу. Крім того, розвиток швидкості позитивно позначається на загальному фізичному розвитку, психоемоційному стані та підвищує мотивацію дітей до активного рухового способу життя.

Важливим напрямом фізичної підготовки молодших школярів у процесі позаурочних занять з футболу є розвиток швидкісних здібностей у різних умовах та формування початкових проявів витривалості. Враховуючи вікові особливості дітей 6–10 років, слід використовувати переважно ігрові, емоційно забарвлені та доступні за координацією вправи, які дозволяють не лише впливати на розвиток фізичних якостей, а й підтримувати інтерес до занять [5, 15].

Окрім уже розглянутих методів розвитку швидкості, доцільно застосовувати:

Виконання вправ у полегшених умовах із підвищеною швидкістю. Це може бути, наприклад, біг під нахил (плавне спускання вниз по схилу), що стимулює активні м'язові скорочення та дозволяє досягти вищої частоти кроків. Застосування подібних вправ сприяє удосконаленню швидкісної координації.

Кругове тренування зі спрямованістю на швидкість. Комплекси вправ підбираються таким чином, щоб залучити до роботи великі м'язові групи (ноги, спина, тулуб), а також активізувати нервово-м'язову систему. Вправи можуть включати короткі ривки, багаторазові стрибки, передачі м'яча в русі, вправи на зміну напрямку. Ключовим завданням є стимуляція швидкості реакції, частоти рухів і швидкості одиничного м'язового скорочення [5, 50].

Ігровий метод. Один із найефективніших способів розвитку швидкості у дітей молодшого віку. Використовуються рухливі ігри, командні змагання, спеціальні естафети із застосуванням м'ячів, конусів, фішок та інших предметів. Наприклад, гра «Хто швидше передасть м'яч», «Швидкі ворота», «Спритна естафета». Такі ігрові форми є не лише ефективними, а й емоційно привабливими для дітей.

Ще однією ключовою фізичною якістю, розвиток якої доцільний у межах позаурочних занять з футболу, є витривалість. У цьому віці її формування пов'язане з вихованням здатності виконувати фізичне навантаження помірної інтенсивності протягом тривалого часу без помітного зниження ефективності рухової діяльності. Витривалість – це здатність організму протистояти втомі під час тривалої або повторної фізичної роботи [5, 28].

Методичний арсенал розвитку витривалості в молодшому шкільному віці включає:

Змінний метод. Передбачає чергування інтервалів високої та низької інтенсивності. Наприклад, чергування прискореного бігу з повільним бігом або ходьбою, стрибкові вправи з чергуванням різного навантаження. Такий метод ефективно тренує серцево-судинну та дихальну системи.

Метод збільшення інтенсивності при зменшенні тривалості. Наприклад, скорочується тривалість ігрового епізоду (2–3 хв замість 5), проте зростає темп та активність дій. Цей метод розвиває здатність до інтенсивної короткочасної роботи [5, 27].

Метод зменшення інтенсивності при збільшенні тривалості. Застосовується під час вправ на витривалість загального характеру, таких як біг у помірному темпі протягом 6–8 хвилин, що поступово сприяє адаптації серцево-судинної системи.

Поточний метод. Використовується у вигляді комплексного виконання послідовності вправ, які впливають на силу, спритність, швидкість, з короткими інтервалами відпочинку. Наприклад: ведення м'яча – передача – ривок – кидок – поворот – знову ведення. Така структура вправ сприяє розвитку спеціальної витривалості, близької за умовами до змагальної діяльності у футболі.

Регулярне застосування зазначених методів у позаурочній діяльності сприяє цілісному фізичному розвитку молодших школярів, підвищенню рівня їхньої загальної та спеціальної підготовленості, формуванню стійкого інтересу до систематичних занять спортом [5, 28, 55].

Серед основних фізичних якостей, які формуються в процесі позаурочних занять з футболу, важливе місце посідає спритність – здатність до швидкого оволодіння новими рухами та ефективного виконання рухових дій в умовах, що змінюються. У грі у футбол, яка відзначається високою динамікою і непередбачуваністю, ця якість є надзвичайно важливою, оскільки дає змогу орієнтуватися в просторі, швидко приймати рішення та перебудовувати свої дії залежно від ігрової ситуації.

Формування та вдосконалення спритності в молодшому шкільному віці здійснюється завдяки використанню таких методичних прийомів:

Метод ускладнення раніше засвоєних вправ. Передбачає поступове ускладнення знайомих рухів шляхом зміни вихідних положень тіла, введення додаткових елементів або використання зовнішнього опору (наприклад, опір партнера під час ведення м'яча, виконання фінтів у тісному просторі тощо).

Такий підхід дозволяє розвивати рухову гнучкість мислення, моторну пам'ять і координацію [5, 24].

Метод двостороннього освоєння рухів. Є надзвичайно важливим для удосконалення технічних прийомів футболу, які повинні виконуватися як провідною (сильною), так і допоміжною (слабшою) ногою або рукою. Ведення, зупинка м'яча, удари по м'ячу, передача тощо повинні відпрацьовуватись обома ногами. У воротарів – ловіння, відбиття м'яча, кидки повинні виконуватися як правою, так і лівою рукою.

Виконання знайомих рухів у нових комбінаціях. Вправи такого типу сприяють розвитку реакції, вмінню орієнтуватися в просторі та адаптувати свої рухи до нових умов. Наприклад, за командою (свисток, прапорець, колір) змінюється напрямок ведення м'яча або додається додатковий елемент, як-от пас чи обіграш. Такі вправи ефективно розвивають оперативне мислення та швидкість прийняття рішень у змінній ситуації.

Гнучкість – ще одна важлива фізична якість, що впливає на успішність освоєння технічних елементів гри у футбол, попередження травм та забезпечення свободи рухів. У молодшому шкільному віці гнучкість розвивається особливо ефективно, тому доцільно приділяти цьому компоненту регулярну увагу в тренувальному процесі [5, 27].

Для розвитку гнучкості застосовуються:

Вправи без предметів (нахили, повороти, пружинні рухи тулубом, розтягування в парах).

Вправи з легкими предметами (палиці, м'ячі), які сприяють збільшенню амплітуди рухів у суглобах.

Динамічні вправи, що поєднують розтягування з укріпленням м'язово-зв'язкового апарату.

Розвиток спритності та гнучкості забезпечує фундамент для засвоєння складних координаційних дій, формує стійкі рухові навички та сприяє підвищенню загальної фізичної культури дитини. З цією метою вчителям фізичної культури та тренерам рекомендується регулярно використовувати

рухливі ігри, спортивні міні-ігри, елементи гімнастики та акробатики, вправи на рівновагу, а також спеціальні стрибкові та координаційні комплекси [10, 24, 25, 48].

Таким чином, раціональне використання методів розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості – в межах позаурочних занять з футболу дозволяє досягти цілісного фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку, формує основу для успішного оволодіння технікою гри та сприяє гармонійному становленню їх рухової культури.

Таким чином, ефективний розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку під час занять футболом можливий лише за умови використання науково обґрунтованих методів, адаптованих до вікових особливостей учнів. У процесі систематичних тренувань з футболу доцільно поєднувати різні методи: від традиційних (кругове тренування, повторний, ігровий, поточний метод) до більш складних, що вимагають елементів координації, спритності й високої рухової активності. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню рухових навичок, формує витривалість, силу, гнучкість, швидкість і спритність [5, 27, 50].

Окрім фізичного розвитку, правильно організовані заняття з футболу сприяють вихованню в учнів дисципліни, колективізму, емоційної стійкості та інтересу до активного способу життя. Важливо, щоб учителі фізичної культури та тренери враховували індивідуальні можливості дітей і поступово ускладнювали тренувальні завдання, що дозволяє не лише підвищити ефективність занять, але й уникнути перевантажень. Залучення молодших школярів до активних форм фізичної діяльності через футбол є перспективним напрямом у справі зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей.

Висновки до розділу 1

1. У підрозділі розкрито багаторівневу структуру спортивної підготовки у футболі, зокрема її адаптацію до вікових та психофізіологічних особливостей

дітей молодшого шкільного віку. Зазначено, що на початковому етапі головна увага приділяється створенню фізичної, технічної та емоційної бази для подальшого розвитку юного спортсмена. Формування інтересу до фізичної активності, розвиток базових рухових якостей і опанування елементарних технічних прийомів гри є визначальними завданнями цього етапу, що реалізуються через позаурочну діяльність у формі ігор, естафет і вправ із м'ячем.

Особливе місце у системі підготовки займає принцип поступовості та індивідуалізації навантажень. Врахування сенситивних періодів розвитку (насамперед швидкості, гнучкості, координації) дає змогу ефективно використовувати тренувальні засоби і методи, що відповідають віковим можливостям дітей 8–10 років. У поєднанні з педагогічно доцільним змістом занять це створює передумови для гармонійного фізичного розвитку, закладає основу для формування техніки гри у футбол та забезпечує стійкий інтерес до занять спортом.

Окрему увагу приділено педагогічному контролю, що є невід'ємною частиною ефективної підготовки. Застосування різноманітних діагностичних засобів (контрольні нормативи, техніко-тактична оцінка, медико-біологічні показники, педагогічне спостереження) дозволяє відстежувати динаміку фізичного стану, рухових навичок і загальної мотивації учнів. Таким чином, початковий етап спортивної підготовки у футболі в умовах позаурочної діяльності виступає фундаментальним компонентом формування фізичної культури особистості та забезпечення готовності до подальшого спортивного вдосконалення.

2. Позаурочні заняття з футболу мають важливе значення у системі фізичного виховання молодших школярів, оскільки сприяють формуванню стійкого інтересу до рухової активності та загальному розвитку фізичних якостей. Їхня ефективність зумовлена динамічним характером гри, емоційною привабливістю та можливістю реалізувати освітні, виховні й оздоровчі завдання. Успішна організація таких занять дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості учнів, але й впливає на формування важливих соціальних

якостей – дисципліни, відповідальності та командної взаємодії.

Особливе місце у позаурочній діяльності займає міні-футбол, який найкраще адаптований до умов більшості шкільних закладів і фізичних можливостей дітей молодшого віку. Завдяки зменшеним розмірам поля, спрощеним правилам та доступному інвентарю, міні-футбол забезпечує ефективне використання навчально-тренувального часу та створює безпечне середовище для оволодіння базовими технічними навичками. Водночас він є засобом розвитку не лише фізичних якостей, а й психофізіологічних здібностей школярів, таких як увага, швидкість реакції та координація рухів.

Таким чином, організація позаурочних занять з футболу вимагає продуманого підходу, що враховує інфраструктурні можливості, вікові особливості учнів і змістовне наповнення навчального процесу. Успішне впровадження таких занять у школах сприяє підвищенню якості фізичного виховання, формуванню позитивного ставлення до активного способу життя та створює передумови для залучення дітей до систематичних занять спортом у майбутньому.

3. У процесі позаурочних занять футболом у молодшому шкільному віці доцільно застосовувати спеціально підібрані методи фізичного виховання, які сприяють цілеспрямованому розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Результативність таких занять значною мірою залежить від урахування вікових та психофізіологічних особливостей дітей, а також використання поєднаних та ігрових методів, що поєднують фізичне навантаження з емоційним задоволенням від гри.

Комплексне застосування методів короткочасних і субмаксимальних зусиль, кругового тренування, вправ у полегшених або ускладнених умовах, змінного бігу та ігрових форм сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню позитивної мотивації до регулярних занять спортом. Таким чином, футбольні заняття стають ефективним інструментом фізичного виховання молодших школярів, забезпечуючи гармонійний розвиток організму та закладаючи основу для подальших спортивних досягнень.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час написання магістерської роботи були використані такі методи дослідження [14, 27, 37]:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- тестування фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет. З метою теоретичного обґрунтування теми дослідження було здійснено аналіз науково-методичної літератури та актуальних джерел мережі Інтернет, присвячених фізичному вихованню дітей молодшого шкільного віку, особливостям їх анатомо-фізіологічного розвитку, а також специфіці організації позаурочних занять з футболу. Вивчення джерел дозволило визначити сучасні наукові підходи до організації фізичного виховання у школі, зокрема з використанням ігрових видів спорту як ефективного засобу розвитку рухової активності дітей.

Основна увага приділялася роботам, у яких розкрито психофізіологічні особливості дітей 8–9 років, їхня сприйнятливність до навчання новим руховим діям, а також сенситивні періоди розвитку основних фізичних якостей. Окремо було проаналізовано джерела, що описують методичні підходи до проведення занять футболом у рамках шкільної позакласної діяльності, зокрема з використанням адаптованих форм – міні-футболу, рухливих ігор, естафет та координаційних вправ із м'ячем. Також розглянуто нормативні документи щодо впровадження гурткової діяльності та фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Поряд із друкованими джерелами, активно використовувалися електронні ресурси – наукові публікації у відкритому доступі, освітні портали, бази даних педагогічних розробок, методичні рекомендації провідних фахівців зі спортивної педагогіки. Це дозволило доповнити теоретичні основи дослідження актуальними прикладами з практики впровадження позаурочних занять футболом у школах України та за кордоном. Узагальнення інформації з різних джерел допомогло сформувати цілісне уявлення про потенціал футбольних занять як засобу гармонійного фізичного розвитку молодших школярів.

Таким чином, аналіз науково-методичних джерел став основою для формування гіпотези дослідження, уточнення його мети та завдань. Отримані теоретичні дані лягли в основу планування дослідної частини роботи, зокрема вибору педагогічних методів і тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів. Використання цього методу дало змогу забезпечити наукову обґрунтованість дослідження та адаптувати практичну частину до реальних умов освітнього середовища.

Тестування фізичної підготовленості. Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (8–9 років), які відвідують позаурочні заняття з футболу, було проведено комплексне тестування. До програми тестування включено тести на загальну та спеціальну фізичну підготовленість. Тестування проводилося у три етапи: у жовтні (початковий рівень), січні (проміжний контроль) та у травні (фінальний контроль) [5, 42, 43].

Загальна фізична підготовленість. Оцінювання загальної фізичної підготовленості проводилося за допомогою шести контрольних вправ, що відображають різні фізичні якості: швидкість, витривалість, сила, координація рухів і гнучкість. Тестування виконувалося в стандартних умовах, з дотриманням техніки безпеки та регламенту.

1. Біг на 30 м (секунди). Мета: оцінка розвитку швидкісних здібностей. Опис виконання: Учасник займає високе стартове положення за лінією старту. За сигналом «Руш!» він максимально швидко пробігає 30 метрів по прямій. Фіксується час проходження дистанції секундоміром з точністю до десятих

часток секунди. Дозволяється одна пробна спроба, після чого дві залікові. Зараховується кращий результат.

2. Човниковий біг 4×9 м (секунди). Мета: оцінка швидкісно-силової витривалості та координаційних здібностей. Опис виконання: Дві паралельні лінії розміщуються на відстані 9 м одна від одної. Учень виконує чотири пробіжки між лініями зі зміною напрямку. Завдання – якомога швидше торкатися лінії ногою або рукою. Зараховується кращий час з двох залікових спроб.

3. Стрибок у довжину з місця (сантиметри). Мета: визначення сили м'язів нижніх кінцівок. Опис виконання: Учень стоїть перед розміткою на лінії старту, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тіла. Після махового руху руками вперед і вниз здійснюється стрибок вперед з обох ніг одночасно. Фіксується відстань від стартової лінії до п'яток місця приземлення. Результат – кращий із двох спроб.

4. Змішане пересування на 500 м (хвилини, секунди). Мета: оцінка загальної витривалості. Опис виконання: Учасник проходить дистанцію 500 м за змішаним способом пересування (біг, швидка ходьба). Дозволяється змінювати темп залежно від самопочуття. Рекомендується бігти без зупинок. Фіксується загальний час проходження дистанції. Темп не регламентується, але фіксується час з точністю до секунд.

5. Підтягування у висі лежачи (кількість разів). Мета: оцінка сили м'язів плечового пояса та верхніх кінцівок. Опис виконання: Учень лягає під перекладину (висота приблизно на рівні грудей у лежачому положенні), хапається за неї хватом зверху трохи ширше плечей. Згинаючи руки, виконує підтягування, торкаючись грудьми перекладини. Тулуб тримається прямо, ноги витягнуті. Зараховується кількість правильно виконаних повторень.

6. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (сантиметри). Мета: визначення гнучкості. Опис виконання: Учень сідає на гімнастичний мат або спеціальну платформу з витягнутими вперед ногами, стопи притиснуті до опори. Повільно, без ривків, нахиляється вперед, тягнеться руками до максимальної

точки. Результат фіксується за шкалою на платформі (нуль – рівень ступнів). Зараховується кращий результат із двох спроб.

Спеціальна фізична підготовленість. Для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості учнів використовувалися тести, які відображають рівень розвитку фізичних і технічних якостей, безпосередньо пов'язаних із грою у футбол.

1. Ведення м'яча по прямій на 10 метрів (секунди). Мета: оцінка швидкості та координації рухів, орієнтування у просторі. Опис виконання: Учень розміщується за стартовою лінією з м'ячем. За сигналом він починає ведення м'яча по прямій дистанції 10 м, використовуючи внутрішню частину стопи. Завдання – пройти дистанцію якомога швидше, контролюючи м'яч. Фіксується час подолання дистанції від старту до перетину фінішної лінії тулубом. Ведення м'яча повинне бути контрольованим, м'яч не має віддалятися від гравця більш ніж на 1–1,5 м. Якщо м'яч виходить за межі прямої траєкторії — спроба не зараховується або перезараховується. Виконуються дві залікові спроби, зараховується кращий результат.

2. Удар м'яча на дальність (метри). Мета: оцінка сили удару, точності координації та техніки виконання удару по м'ячу. Опис виконання: Учень розташовується за ударною лінією з м'ячем, що лежить нерухомо на землі. Після розбігу виконується удар по м'ячу однією ногою на максимальну дальність. Фіксується відстань від точки удару до місця першого торкання м'яча землі. Удар виконується з місця або з короткого розбігу, без порушення техніки (м'яч не повинен торкатись стелі, стін або вильотів за межі майданчика). Зараховується кращий результат з двох спроб.

Порівняльний аналіз. З метою виявлення ефективності позаурочних занять футболом у структурі фізичного виховання молодших школярів у дослідженні було застосовано метод порівняльного аналізу. Він дозволив зіставити рівні фізичної підготовленості учнів на різних етапах експерименту (до початку, у процесі та після завершення циклу занять), а також порівняти динаміку змін за окремими показниками у межах однієї групи. За допомогою

цього методу було визначено, які фізичні якості (швидкість, витривалість, сила, гнучкість, координація тощо) зазнали найбільшої позитивної динаміки під впливом систематичних занять футболом.

Порівняльний аналіз також дав змогу провести якісну та кількісну інтерпретацію результатів тестування, визначити тенденції розвитку фізичної підготовленості, оцінити силу впливу обраних форм позаурочної діяльності. Цей метод був логічним продовженням тестових вимірювань та математичної обробки даних, забезпечуючи комплексний підхід до оцінки ефективності педагогічного експерименту. Порівняння результатів у динаміці дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо доцільності використання занять футболом у практиці фізичного виховання молодших школярів.

Методи математичної статистики. Для обробки результатів дослідження використовувалися базові методи математичної статистики, зокрема обчислення середнього арифметичного значення ($\bar{X}$), стандартного відхилення (SD) та приросту у відсотках (%). Це дозволило об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, простежити зміни показників до та після проведення позаурочних занять з футболу, а також визначити ефективність застосованих форм і методів роботи.

Усі розрахунки та візуалізацію даних (у формі графіків, гістограм і діаграм) здійснювали за допомогою табличного процесора Microsoft Excel, який забезпечив оперативну та наочну обробку кількісних результатів. Застосування цих статистичних методів дало змогу отримати достовірні та інтерпретовані дані для подальшого аналізу й формулювання висновків [14, 37].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Ліцею № 289 Дарницького району м. Києва протягом жовтня 2024 року – жовтня 2025 року. У ньому взяли участь 16 учнів 2–3 класів віком 8–9 років. Метою дослідження було визначення ефективності організації позаурочних занять з футболу для молодших школярів,

оцінка динаміки фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості дітей упродовж навчального року.

Організація дослідження здійснювалася в три етапи:

I етап (жовтень – грудень 2024 року) – аналіз і відбір науково-методичних джерел з проблеми організації позаурочної спортивної діяльності, зокрема з футболу, розробка програми занять, визначення методик педагогічного контролю та тестування вихідного рівня фізичної підготовленості школярів.

II етап (січень – травень 2025 року) – організація спостережень, педагогічного контролю та фіксація показників фізичної підготовленості на початку та в кінці етапу.

III етап (червень – жовтень 2025 року) – обробка отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики, порівняльний аналіз динаміки змін, формулювання висновків і рекомендацій щодо організації позаурочних занять з футболу для молодших школярів.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є одним з основних чинників, що впливають на формування їх здоров'я, рухових навичок та загальної працездатності. У цьому віці особливо важливо створити умови для гармонійного розвитку основних фізичних якостей, що закладають фундамент для подальшого вдосконалення. Одним із найбільш ефективних засобів розвитку рухових здібностей молодших школярів є спортивно-ігрова діяльність, зокрема футбол, який поєднує елементи швидкості, витривалості, координації, сили та гнучкості.

Організація систематичних занять футболом у структурі фізичного виховання учнів дозволяє не лише удосконалювати спеціальні навички гри, а й забезпечує всебічне фізичне вдосконалення дітей. У цьому розділі розглянуто динаміку змін показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів 8–9 років під впливом занять футболом. Аналіз отриманих результатів дозволяє оцінити ефективність застосованої програми та виявити особливості впливу футбольних тренувань на фізичний стан молодших школярів.

3.1. Характеристика рівня фізичної підготовленості школярів

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку було проведено вхідне тестування, яке охоплювало як показники загальної фізичної підготовленості, так і елементи спеціальної підготовки, притаманні футболу. Це дозволило сформувати об'єктивне уявлення про вихідний рівень фізичного розвитку дітей та визначити основні напрями подальшої педагогічної роботи.

У таблиці 3.1 представлено результати тестування учнів молодших

класів ($n = 16$) на початку педагогічного експерименту за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Дані наведено у форматі середнього арифметичного значення та стандартного відхилення ($X \pm SD$), що дає змогу оцінити варіативність результатів у межах групи. Проведене дослідження дозволяє охарактеризувати фізичну підготовленість дітей 8–9 років на етапі початку спостереження.

Таблиця 3.1

Показники загальної та спеціальної підготовленості учнів молодших класів на початку експерименту ($n=16$)

Тест	Значення, жовтень	
	X	SD
Біг 30 м (с)	6,7	0,4
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,5	0,6
Стрибок у довжину з місця (см)	104,2	8,5
Біг 500 м (хв, с)	3:55	15,1
Підтягування у висі лежачи (к-ть разів)	8,1	2,1
Нахил тулуба (см)	2,3	1,5
Ведення м'яча 10 м (с)	6,1	0,5
Удар м'яча на дальність (м)	12,2	1,8

За результатами швидкісних тестів, час подолання дистанції 30 метрів склав у середньому $6,7 \pm 0,4$ с, що свідчить про середній рівень розвитку швидкісних здібностей у дітей цього віку. Аналогічно, у тесті човникового бігу 4×9 м, що оцінює швидкісно-силову витривалість і координацію, зафіксовано результат $13,5 \pm 0,6$ с. Це вказує на помірний рівень розвитку цих якостей, що відповідає віковим нормам. Загальна витривалість, що визначалась за результатами змішаного пересування на 500 м, склала 3 хв 55 с $\pm 15,1$ с, при цьому значне стандартне відхилення демонструє високу варіативність у рівні функціональної підготовленості учасників.

Показники сили та гнучкості також варіювалися. Середня кількість підтягувань у висі лежачи дорівнювала $8,1 \pm 2,1$ разів, що свідчить про помірну силу м'язів верхнього плечового поясу. Стрибок у довжину з місця мав середній показник $104,2 \pm 8,5$ см, що відповідає середньому рівню розвитку

сили м'язів нижніх кінцівок. У тесті на гнучкість – нахил тулуба вперед – результат склав лише $2,3 \pm 1,5$ см, що свідчить про недостатній рівень розвитку цієї фізичної якості в більшості учнів.

Показники спеціальної фізичної підготовленості – ведення м'яча на 10 м та удар м'яча на дальність – мали значення $6,1 \pm 0,5$ с та $12,2 \pm 1,8$ м відповідно. Це демонструє початковий рівень технічної підготовленості у футболі, характерний для дітей, які лише починають систематичні заняття. Варіативність цих результатів, зокрема у вправі на дальність удару, свідчить про відмінності у координаційних здібностях та силі нижніх кінцівок.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що учні 8–9 років мають середній рівень загальної фізичної підготовленості та нижче середнього за показниками гнучкості та спеціальної технічної майстерності. Отримані дані слугують базовою точкою для подальшого аналізу.

Після аналізу рівня фізичної підготовленості учнів було доцільно дослідити, наскільки тісно пов'язані між собою показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Для цього проведено кореляційний аналіз, який дозволив виявити характер і силу зв'язків між контрольними вправами загального спрямування та результатами, що характеризують специфічні навички, пов'язані з грою у футбол. Це забезпечило глибше розуміння впливу окремих фізичних якостей на ефективність виконання спеціальних вправ.

На Рис. 3.1 представлено результати кореляційного аналізу між показниками загальної фізичної підготовленості та результатами виконання тесту на ведення м'яча на 10 м. Найвищий кореляційний зв'язок встановлено між веденням м'яча та бігом на 30 м ($r = 0,52$), що свідчить про суттєвий вплив швидкісних якостей на результативність цього футбольного елементу. Досить високий взаємозв'язок також простежується з човниковим бігом 4×9 м ($r = 0,48$), що може пояснюватися необхідністю частих змін напрямку руху під час ведення м'яча. Помірний зв'язок встановлено зі стрибком у довжину з місця ($r = 0,41$) та бігом на 500 м ($r = 0,33$), що свідчить про важливість сили ніг і

загальної витривалості для успішного контролю м'яча під час руху.

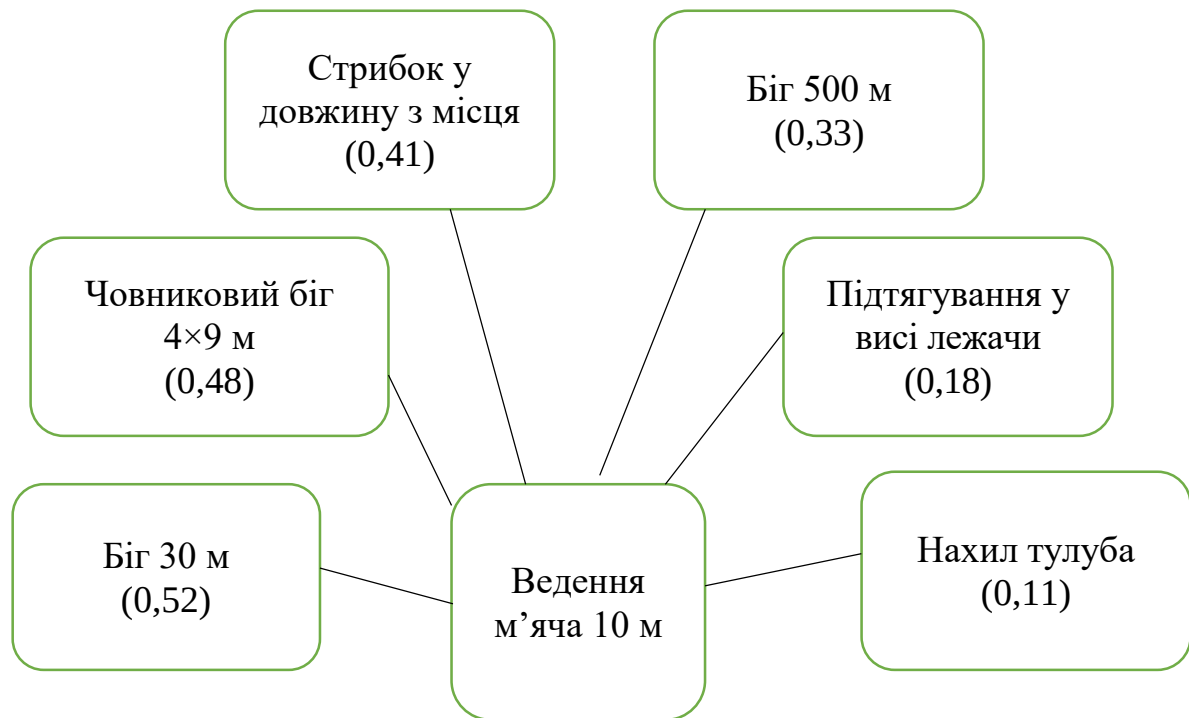


Рис. 3.1. Кореляційні зв'язки між результатами тесту «Ведення м'яча на 10 м» та показниками загальної фізичної підготовленості учнів

Натомість слабкі кореляційні зв'язки спостерігалися між веденням м'яча та підтягуванням у висі лежачи ($r = 0,18$), а також нахилом тулуба вперед ($r = 0,11$). Це підтверджує, що сила м'язів верхніх кінцівок і рівень гнучкості мають незначний вплив на ефективність ведення м'яча у футболі серед учнів молодшого шкільного віку. Отримані результати свідчать про переважну роль швидко-силових і координаційних здібностей у формуванні технічних умінь і навичок у грі з м'ячем. Таким чином, при плануванні тренувального процесу доцільно приділяти більше уваги розвитку саме цих фізичних якостей.

На наступному етапі дослідження було проаналізовано зв'язок між результатами спеціального тесту – удару м'яча на дальність – та показниками загальної фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Такий аналіз дозволив визначити, які фізичні якості найбільше впливають на силу та ефективність виконання удару, що є важливим елементом гри у футбол.

Як видно з рис. 3.2, найвищий рівень кореляції удару м'яча на дальність зафіксовано зі стрибком у довжину з місця ($r = 0,52$), що вказує на суттєву залежність сили удару від вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Помірні зв'язки спостерігалися також із бігом на 30 м ($r = 0,41$) та підтягуванням у висі лежачи ($r = 0,39$), що демонструє значення загальної швидкості та сили м'язів верхнього плечового пояса у формуванні техніки удару.

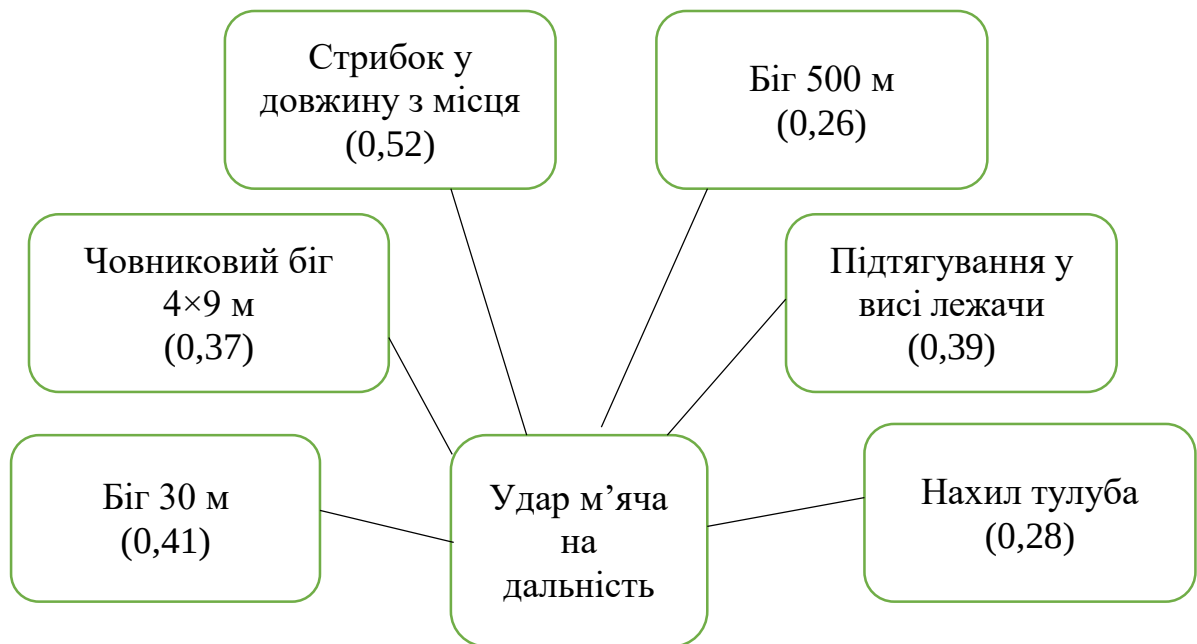


Рис. 3.2. Кореляційні зв'язки між результатами тесту «Удар м'яча на дальність» та показниками загальної фізичної підготовленості учнів

Нижчі, але все ще помітні кореляції спостерігалися з показниками човникового бігу ($r = 0,37$), бігу на 500 м ($r = 0,26$) та гнучкості (нахил тулуба вперед, $r = 0,28$). Ці результати свідчать про те, що хоча ці якості не є провідними, вони можуть відігравати допоміжну роль у забезпеченні якісного виконання удару м'яча. Отже, розвиток вибухової сили ніг та загальної сили тіла є пріоритетними напрямками фізичної підготовки для покращення техніки удару м'яча у футболі серед дітей 8–9 років.

3.2. Організація позаурочних занять футболом для учнів молодших класів

Позакласна діяльність з фізичного виховання є важливою складовою навчально-виховного процесу у закладі освіти та створює сприятливі умови для фізичного розвитку учнів. Однією з ефективних форм такої діяльності є заняття з окремих видів спорту, зокрема з футболу. Вони дозволяють не лише удосконалювати фізичні якості школярів, а й задовольняють їхні інтереси до командної гри, рухової активності та спортивного суперництва.

Організація занять футбольної спрямованості у позаурочний час має свою специфіку. Вони, як правило, поєднують загальнорозвивальні, спеціальні та ігрові вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей і формування технічних навичок. Міністерство освіти і науки України рекомендує проводити факультативні заняття з фізичного виховання не рідше одного разу на тиждень, що дозволяє забезпечити систематичність та прогресивність у тренувальному процесі.

Футбольні заняття для учнів молодшого шкільного віку повинні мати цілісну структуру, яка включає вступну, основну та заключну частини. У вступній частині головна увага приділяється психологічній та фізіологічній підготовці учнів до навантаження. Основна частина зосереджена на розвитку конкретних навичок – від елементів техніки (удар, ведення, передача) до ігрових ситуацій та координаційних вправ. Заключна частина спрямована на зниження функціональної активності організму і підбиття підсумків заняття.

Зміст занять добирається з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та навчальних завдань. Найбільш доцільним є поєднання загально-фізичних та спеціально-футбольних вправ, при цьому акцент робиться на розвиток швидкості, спритності, координації та витривалості. Вправи повинні бути логічно пов'язані між собою та відповідати тематиці заняття. Особливу роль відіграє ігрова форма організації роботи — вона не лише підвищує мотивацію учнів, а й сприяє закріпленню технічних

прийомів у змагальній обстановці.

Таким чином, ефективність занять з футболу у позаурочний час визначається не лише їх змістом, а й педагогічно доцільною організацією, індивідуалізацією підходу до школярів, створенням емоційно сприятливого навчального середовища та дотриманням принципів систематичності, поступовості та варіативності. Далі у підрозділі буде детальніше розглянуто методику побудови таких занять, добір вправ та особливості реалізації тренувальних завдань для учнів молодшого шкільного віку.

Процес формування рухових умінь у молодших школярів має бути тісно інтегрований із завданнями спеціальної фізичної підготовки. У цьому віці важливо використовувати фізичні вправи, що відповідають не лише віковим особливостям дітей, а й сприяють гармонійному розвитку ключових фізичних якостей – швидкості, сили, координаційних здібностей та витривалості. Добір вправ та послідовність їх виконання мають відповідати фізіологічним особливостям організму школяра. У практиці роботи на уроках фізичної культури загальноприйнято починати основну частину заняття з вправ, що розвивають швидкість та координацію, далі – швидко-силові навантаження, після чого – вправи на розвиток сили, обов'язково чергуючи їх із вправами на розтягнення й розслаблення. Завершують основну частину вправами на витривалість, коли організм вже адаптувався до навантажень.

Розвиток швидкісних якостей є одним із найважливіших напрямків у роботі з учнями 1–4 класів. Враховуючи їхню вікову рухову активність, найбільш ефективним засобом у цьому контексті є рухливі ігри, естафети та спеціальні вправи з короткочасними, але інтенсивними переміщеннями. Усі вправи мають виконуватись на максимально можливій швидкості, без втрати технічної якості руху. Тому добір кількості повторень є критично важливим – тренувальне навантаження має залишатись у межах, які дозволяють уникнути зниження швидкісної реакції. У межах одного підходу можна застосовувати від 4 до 6 повторень по 5–10 секунд або 2–3 підходи тривалістю до 20 секунд, залежно від складності вправи й рівня підготовленості учнів.

Важливим моментом є дотримання адекватного інтервалу відпочинку між вправами. Він повинен бути достатнім для повного або майже повного відновлення організму – орієнтовно 1–2 хвилини між підходами та до 5 хвилин між серіями. Ще однією передумовою ефективної роботи на швидкість є стан центральної нервової системи, тому перед основною частиною обов’язково проводиться розминка, яка підвищує тонус нервової регуляції та активізує м’язово-руховий апарат.

На практиці вчителі фізичної культури та тренери можуть застосовувати широкий спектр вправ для розвитку швидкісних якостей у молодших школярів. Серед них: короткі спринти (5–10 м) із різних стартових позицій (стоячи, сидячи, лежачи), біг на відстані 10 м з ходу чи з місця, стартові ривки з наступною ігровою дією (наприклад, ударом по м’ячу), біг змійкою поміж предметами, біг стрибками або спиною вперед, човниковий біг, перемінний біг із варіативною швидкістю, біг з м’ячем, вправи з імпровізованими перешкодами, біг із тінню (тобто повторення дій партнера), біг на 30 та 60 метрів тощо. Усі ці вправи покликані розвинути не лише швидкість як окрему якість, а й підвищити координаційні можливості, спритність та адаптаційну здатність нервово-м’язової системи.

Особливу роль у розвитку швидкості відіграють також ігри з елементами суперництва, змагання на швидкість між командами або окремими учасниками. Вони активізують внутрішню мотивацію дитини, сприяють емоційному залученню в процес і роблять тренування цікавішим та більш ефективним. Застосування таких вправ у поєднанні зі структурованою побудовою заняття дозволяє не лише розвивати рухові якості, а й забезпечувати поступове формування навичок здорового способу життя в молодшому шкільному віці.

Футбол належить до тих видів спорту, які висувають високі вимоги до всебічного розвитку рухових якостей, особливо в умовах постійної зміни ігрових ситуацій. Для успішного засвоєння елементів техніки футболу, діти повинні розвивати координаційні, швидкісно-силові та силові якості в тісному взаємозв’язку. Ефективна координаційна підготовка передбачає впровадження

вправ, спрямованих на формування просторового мислення, точності рухів, відчуття ритму, темпу, балансу та гармонійної узгодженості рухів усіх частин тіла. Основний принцип добору таких вправ – постійне оновлення та урізноманітнення завдань, аби стимулювати нервову систему до адаптації в нових умовах.

На заняттях з футболу доцільно застосовувати вправи гімнастичного та акробатичного характеру, а також включати вправи на зміну положення тіла, переміщення в просторі (по прямій, зі змінами напрямку, висоти, швидкості). Важливу роль відіграють рухливі ігри, які містять несподівані завдання, адже вони імітують змінні ситуації, притаманні футбольному поєдинку.

Вправи швидкісно-силової спрямованості, що поєднують компоненти швидкості та сили, мають бути адаптовані до вікових можливостей молодших школярів. Найчастіше використовуються рухи, пов'язані зі стрибками, короткими прискореннями, переміщенням з варіацією темпу. У даному віці заборонено застосування обтяжень, що перевищують масу тіла дитини, тому перевага надається вправам з власною вагою.

До прикладів вправ, які використовувалися для розвитку швидкісно-силових якостей у дітей 6–10 років, належать:

Біг на короткий час (4–6 секунд) із раптовою зміною швидкості або зовнішніх умов: підйоми вгору, спуски вниз, біг по траві, піску, гравію, а також з використанням набивного м'яча.

Різнострамовані стрибки: уперед, у боки, назад, виконані як на обох ногах, так і по чергово на правій та лівій.

Стрибки зі скакалкою, у довжину та висоту.

Вправи, що чергують опір і подолання (наприклад, вистрибування з положення сидячи, зістрибування з невеликої висоти – до 30 см – лише для хлопчиків).

Ігрові завдання з бігом і стрибками, виконання яких ускладнено завдяки опорі суперника чи взаємодії в парах.

Планування навантаження відбувалося через повторення вправ серіями

(від 6 до 12 повторів), причому кількість серій становила 3–6, а паузи відпочинку між ними – до 2 хвилин. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження дитячого організму і водночас забезпечити необхідну стимуляцію для розвитку цільових якостей.

Фізична сила у футболі є важливим фактором, що впливає на ефективність виконання ударів по м'ячу, ведення боротьби з суперником, виконання дальніх передач, зупинок і різких змін напрямку руху. У початковій школі силову підготовку слід організовувати з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей, акцентуючи увагу на природному розвитку м'язів через різноманітні вправи загального характеру.

Основу силової підготовки складають вправи, які не вимагають використання додаткової ваги або передбачають роботу з легкою вагою – не більше 1/3-1/2 маси тіла дитини. Після інтенсивних підходів обов'язково передбачався відпочинок тривалістю не менше 2 хвилин для запобігання перевтомі.

Серед вправ, спрямованих на розвиток сили у дітей молодшого шкільного віку, використовувалися такі: Присідання на одній нозі або на обох ногах. Переміщення у напівприсіді, стрибки з положення присіду, ходьба з випадами з пружними рухами. Вправи на зміцнення преса й спини (наприклад, піднімання ніг або тулуба в положенні лежачи). Робота в парах (тягнучі, штовхаючі рухи, утримання позицій тощо). Ігри та естафети з використанням легких гантелей або набивних м'ячів, що містять елементи опору або єдиноборства. Прості акробатичні вправи, що розвивають м'язовий тонус, координацію й силу. Стрибки через гімнастичні лави, у стрибкових ямах або з використанням набивних м'ячів. Виконання стрибків у довжину й висоту з місця. Використання скакалки як універсального засобу для розвитку сили нижніх кінцівок.

Такий комплексний підхід до розвитку рухових якостей дозволяє сформувати в учнів початкових класів не лише функціональну готовність до занять футболом, а й загальну фізичну підготовленість, що слугує основою для

подальшого спортивного удосконалення.

Розвиток витривалості в процесі навчання футболу учнів молодшого шкільного віку. Футбол характеризується високими вимогами до загальної та спеціальної витривалості, що є необхідною умовою підтримання стабільного темпу гри протягом усього матчу, здійснення багаторазових ривків, протистояння втомі та збереження високого рівня техніко-тактичної діяльності й ігрового мислення.

У процесі організації позаурочних занять футболом учнів молодшого шкільного віку доцільним є розвиток витривалості насамперед до навантажень помірної та змінної інтенсивності. Це пов'язано зі стадією активного розвитку серцево-судинної та дихальної систем, що зумовлює недоцільність застосування навантажень граничного рівня. Найбільш ефективними засобами для розвитку витривалості в цьому віці є рухливі ігри. У разі необхідності точного дозування фізичного навантаження можуть застосовуватись циклічні вправи типу стрибків зі скакалкою тривалістю 1–1,5 хв з інтервалами відпочинку 45–90 с.

Для підвищення функціонального потенціалу дітей 6–10 років використовувалися такі вправи: Біг рівномірного та змінного темпу на дистанції 400 м. Біг тривалістю 2–6 хв. Стрибки на одній та двох ногах із просуванням уперед. Стрибки зі скакалкою як на місці, так і з просуванням. Бігові вправи зі спеціальною спрямованістю: з високим підніманням стегна, закиданням гомілки, з елементами стрибків. Ривки з м'ячем, що завершуються обведенням перешкод, із поступовим збільшенням довжини ривка, кількості повторень та скороченням пауз відпочинку. Естафети з подоланням смуги перешкод, із предметами та в парах з м'ячем. Рухливі ігри загальнофізичної та спеціальної спрямованості.

У процесі навчання рухових дій та технічних елементів гри доцільним є систематичне використання двосторонніх навчальних ігор. Це створює умови для закріплення сформованих умінь, розвитку спеціальних фізичних якостей, ігрового мислення та забезпечує високий емоційний фон занять, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації та успішному оволодінню технікою

футболу учнями молодшого шкільного віку.

Урахування вікових особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, дотримання принципів фізичного виховання, індивідуалізація процесу навчання, використання сучасних засобів та методів фізичної підготовки, інтеграція технічного навчання з розвитком спеціальних фізичних якостей, а також комплексний підхід до оцінювання рівня спеціальної рухової підготовленості – є ключовими чинниками, що забезпечують ефективність процесу навчання елементів гри у футбол на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

3.3. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості учнів, які займаються футболом

Фізична підготовленість учнів молодшого шкільного віку, які систематично займаються футболом, є важливим показником ефективності навчально-тренувального процесу. У молодшому шкільному віці саме через фізичні вправи, зокрема спеціально підібрані засоби футболу, створюються оптимальні умови для формування базових рухових якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності. Регулярні заняття футболом стимулюють гармонійний фізичний розвиток, покращують функціональний стан організму та сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою.

У цьому підрозділі проаналізовано зміни у показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів, які брали участь у педагогічному експерименті. Порівняння результатів тестування, проведеного в січні та травні, дозволяє оцінити ефективність застосованих засобів і методів навчання, а також визначити ступінь приросту рухових якостей за друге півріччя навчального року.

Дані подано в таблиці 3.2., щодо показників загальної та спеціальної підготовленості учнів молодших класів в середині та наприкінці експерименту.

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості учнів молодших класів, які займалися футболом упродовж експерименту, вказує на позитивні зміни у розвитку як загальних, так і спеціальних фізичних якостей. Усі тести, що були спрямовані на оцінку різних аспектів фізичної підготовки, продемонстрували тенденцію до покращення результатів у період із січня до травня.

Таблиця 3.2

Показники загальної та спеціальної підготовленості учнів молодших класів в середині та наприкінці експерименту (n=16)

Тест	Значення, січень		Значення, травень	
	X	SD	X	SD
Біг 30 м (с)	6,6	0,4	6,4	0,3
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,6	0,9	13,1	0,8
Стрибок у довжину з місця (см)	106,3	8,4	108,4	8,2
Біг 500 м (хв, с)	3:51	15,2	3:42	14,8
Підтягування у висі лежачи (к-ть разів)	8,9	2,0	9,2	1,7
Нахил тулуба (см)	2,5	1,4	2,6	1,4
Ведення м'яча 10 м (с)	6,0	0,5	5,7	0,4
Удар м'яча на дальність (м)	13,1	1,8	14,2	1,9

Зокрема, спостерігалось зростання швидкісних якостей: у тесті «Біг 30 м» середній результат покращився з $(6,6 \pm 0,4)$ с до $(6,4 \pm 0,3)$ с. У тесті «Човниковий біг 4×9 м», який відображає спритність і здатність швидко змінювати напрямок руху, зафіксовано покращення з $(13,6 \pm 0,9)$ с до $(13,1 \pm 0,8)$ с. Ці зміни свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних вправ і ігрових дій футбольного спрямування, що регулярно використовувалися під час уроків.

Показники силової підготовленості також покращилися. У вправі «Підтягування у висі лежачи» результат підвищився з $(8,9 \pm 2,0)$ разів до $(9,2 \pm 1,7)$ разів. У тесті на гнучкість – «Нахил тулуба вперед» – спостерігається приріст з $(2,5 \pm 1,4)$ см до $(2,6 \pm 1,4)$ см. Хоча приріст є відносно помірним, він демонструє поступове покращення загального функціонального стану дітей, зокрема розвитку м'язової витривалості та рухливості у великих суглобах.

Окремої уваги заслуговують показники витривалості та технічної підготовленості. У тесті «Біг 500 м» час проходження дистанції зменшився з $(3:51 \pm 15,2)$ до $(3:42 \pm 14,8)$, що свідчить про поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Технічні вміння у футболі покращилися: час у вправі «Ведення м'яча 10 м» зменшився з $(6,0 \pm 0,5)$ с до $(5,7 \pm 0,4)$ с, а результат у тесті «Удар м'яча на дальність» зріс з $(13,1 \pm 1,8)$ м до $(14,2 \pm 1,9)$ м. Це свідчить про вдосконалення координації, швидкісної техніки та силових характеристик нижніх кінцівок.

Загалом, результати свідчать про ефективність застосованої методики фізичної підготовки учнів з використанням елементів футболу. Приріст показників у більшості тестів є статистично і педагогічно значущим, що вказує на доцільність інтеграції футбольних вправ у навчальну програму фізичної культури в початковій школі. Регулярні заняття, що містили елементи гри у футбол, позитивно вплинули як на загальну, так і на спеціальну фізичну підготовленість учнів, сприяючи гармонійному фізичному розвитку молодших школярів.

У ході дослідження було проаналізовано динаміку змін показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів молодших класів на початковому етапі експерименту – з жовтня по січень. Відповідні результати приросту наведено на Рис. 3.3. Динаміка зміни відображає загальні тенденції покращення фізичних якостей під впливом систематичних занять з елементами футболу.

Згідно з даними, позитивні зміни зафіксовано майже за всіма показниками. Найбільше зростання спостерігалось у вправі на силу м'язів верхнього плечового пояса – підтягування у висі лежачи, де приріст становив 9,9%. Високий позитивний приріст також зафіксовано у вправі на гнучкість – нахил тулуба вперед (8,7%) та у вправі на дальність удару м'яча (7,4%), що свідчить про підвищення сили та координації нижніх кінцівок.

Менш виражене, але позитивне покращення спостерігалось у швидкісних показниках: біг 30 м (+1,5%) та ведення м'яча 10 м (1,6%). Хоча в

цих тестах менший відсоток приросту, навіть незначне зменшення часу в цих завданнях має важливе функціональне значення. Аналогічна ситуація з бігом на 500 м, де показник покращився на 1,7%, що демонструє зростання загальної витривалості.

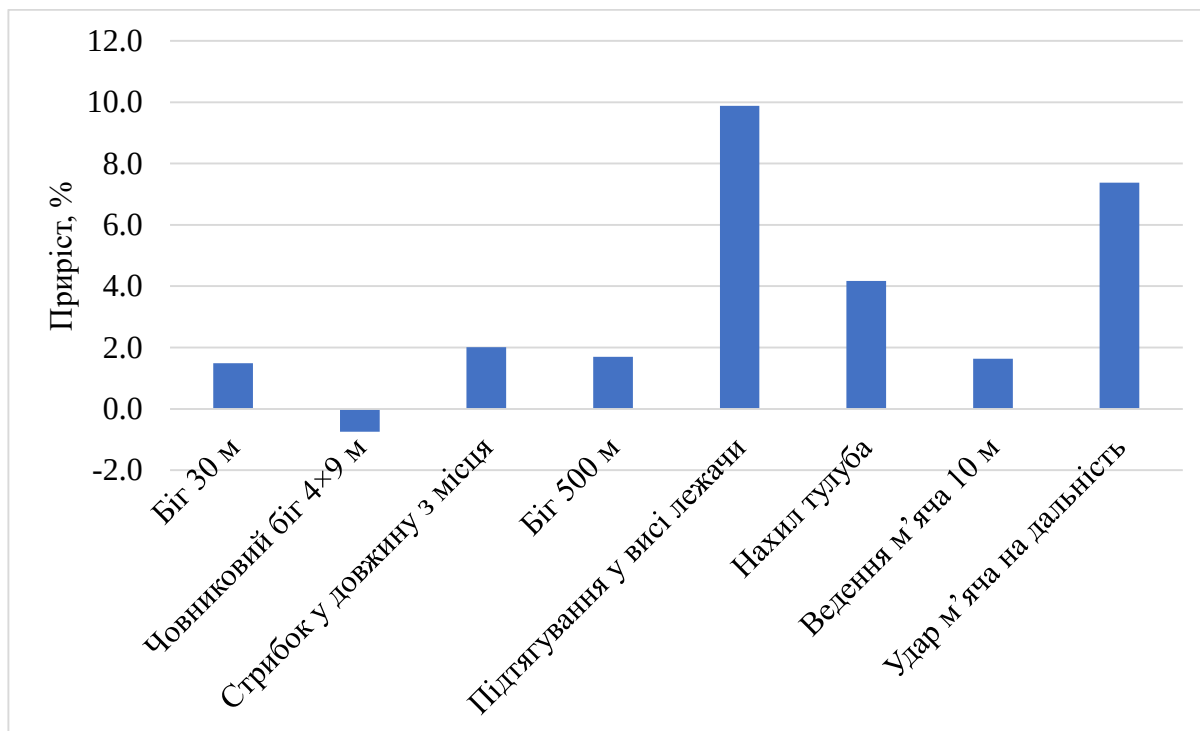


Рис. 3.3. Динаміка приросту показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів молодших класів на етапі з жовтня по січень

Водночас у човниковому бігу 4×9 м зафіксовано негативний приріст (-0,7%), що може свідчити про індивідуальні особливості адаптації учнів до вправ, спрямованих на спритність і швидку зміну напрямку руху. Проте така незначна зміна не впливає суттєво на загальну позитивну динаміку фізичного розвитку дітей.

Таким чином, період із жовтня по січень був ефективним у плані фізичної підготовки учнів молодших класів. Переважна більшість показників демонструють позитивну динаміку приросту. Вже на проміжному етапі експерименту спостерігаються позитивні зрушення у розвитку сили, гнучкості, витривалості та швидкісних здібностей.

У процесі дослідження було проаналізовано динаміку приросту показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів молодших класів протягом усього періоду експерименту – з жовтня по травень. Отримані результати наведено на рис. 3.4. Аналіз показує, що за всіма тестовими вправами відбулися позитивні зміни, що свідчить про ефективність проведеної роботи та позитивний вплив систематичних занять на фізичну підготовленість дітей.

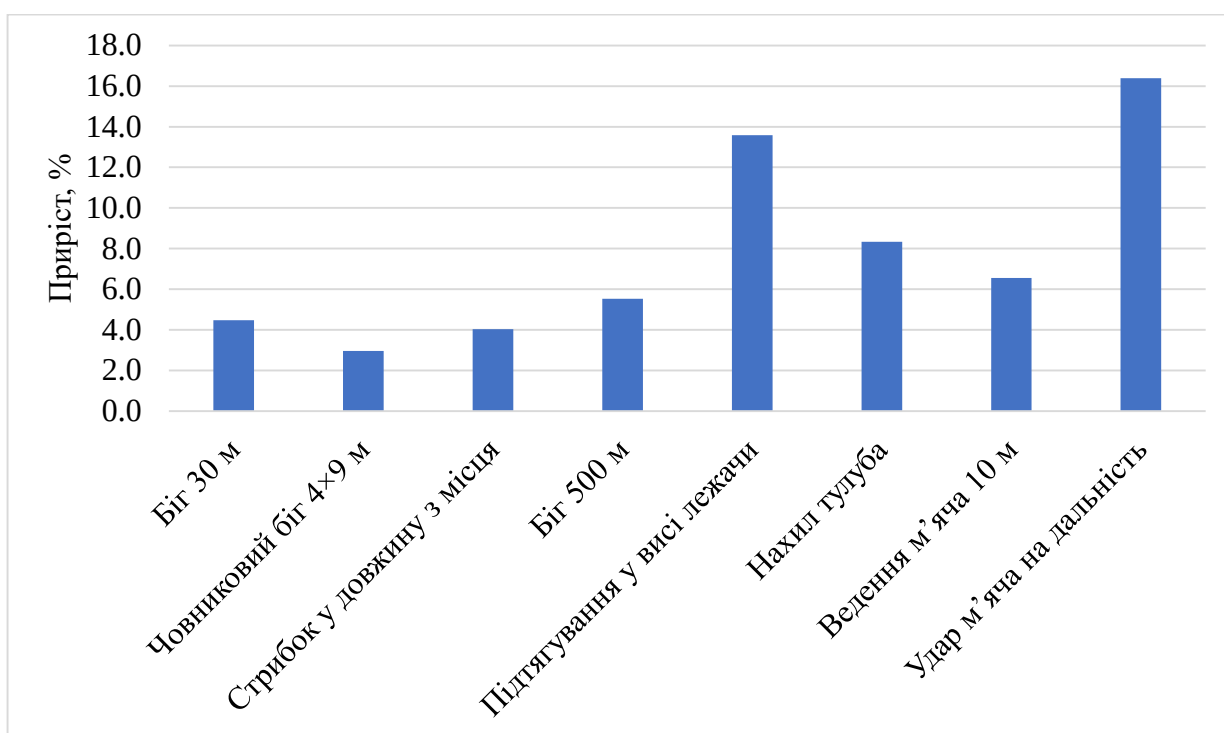


Рис. 3.4. Динаміка приросту показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів молодших класів на етапі з жовтня по травень

У тесті «Біг 30 м» приріст склав 4,5%, що свідчить про покращення швидкісних здібностей учнів. Показник у «човниковому бігу 4×9 м» покращився на 3,0%, що вказує на зростання рівня спритності та координаційних якостей. Стрибок у довжину з місця збільшився на 4,0%, що характеризує покращення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Біг на 500 метрів продемонстрував приріст на 5,5%, що свідчить про зростання

витривалості.

Особливо виражене покращення спостерігалось у тесті на підтягування у висі лежачи, де приріст склав 13,6%. Це свідчить про суттєве зростання силової витривалості м'язів верхнього плечового пояса. У вправі «нахил тулуба вперед» зафіксовано приріст на 8,3%, що вказує на покращення гнучкості. Щодо показників спеціальної фізичної підготовленості, у вправі «ведення м'яча на 10 м» приріст становив 6,6%, а у вправі «удар м'яча на дальність» – 16,4%, що свідчить про покращення технічних навичок, сили та координації рухів, пов'язаних з ігровою діяльністю.

Таким чином, отримані результати свідчать про загальну позитивну динаміку фізичної підготовленості учнів молодших класів упродовж усього періоду експерименту. Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості зросли, що вказує на ефективність організованого процесу позаурочного занять з футболу. Це підтверджує доцільність застосування запропонованої програми занять для покращення фізичного розвитку молодших школярів.

Після завершення експерименту, з метою глибшого розуміння взаємозв'язку між рівнем розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, було проведено кореляційний аналіз. Особливу увагу приділено зв'язку між результатами у спеціальному тесті на ведення м'яча 10 м та іншими показниками загальної фізичної підготовленості. Це дозволило оцінити, які фізичні якості найбільшою мірою впливають на технічну підготовленість учнів, які займаються футболом.

Як видно з Рис. 3.5, найбільший кореляційний зв'язок з тестом «ведення м'яча 10 м» виявлено у показника бігу на 30 м ($r = 0,55$), що свідчить про помірний прямий зв'язок між розвитком швидкісних здібностей і якістю виконання елемента спеціальної підготовки. Дещо нижчий, але також помірний зв'язок зафіксовано з човниковим бігом 4×9 м ($r = 0,50$), що вказує на важливість спритності та швидкої зміни напрямку руху у виконанні ведення м'яча.

Інші показники продемонстрували слабкий зв'язок із веденням м'яча. Так, коефіцієнт кореляції з результатами стрибка у довжину становив $r = 0,39$, з бігом на 500 м — $r = 0,37$, а з підтягуванням — $r = 0,22$. Найменший зв'язок виявлено з гнучкістю (нахил тулуба вперед), де значення коефіцієнта склало лише $r = 0,16$. Ці результати дозволяють зробити висновок, що технічні елементи, пов'язані з володінням м'ячем, найбільше залежать від рівня розвитку швидко-силових і координаційних здібностей, тоді як витривалість, сила верхнього плечового пояса та гнучкість мають менший вплив на цей компонент спеціальної підготовки.

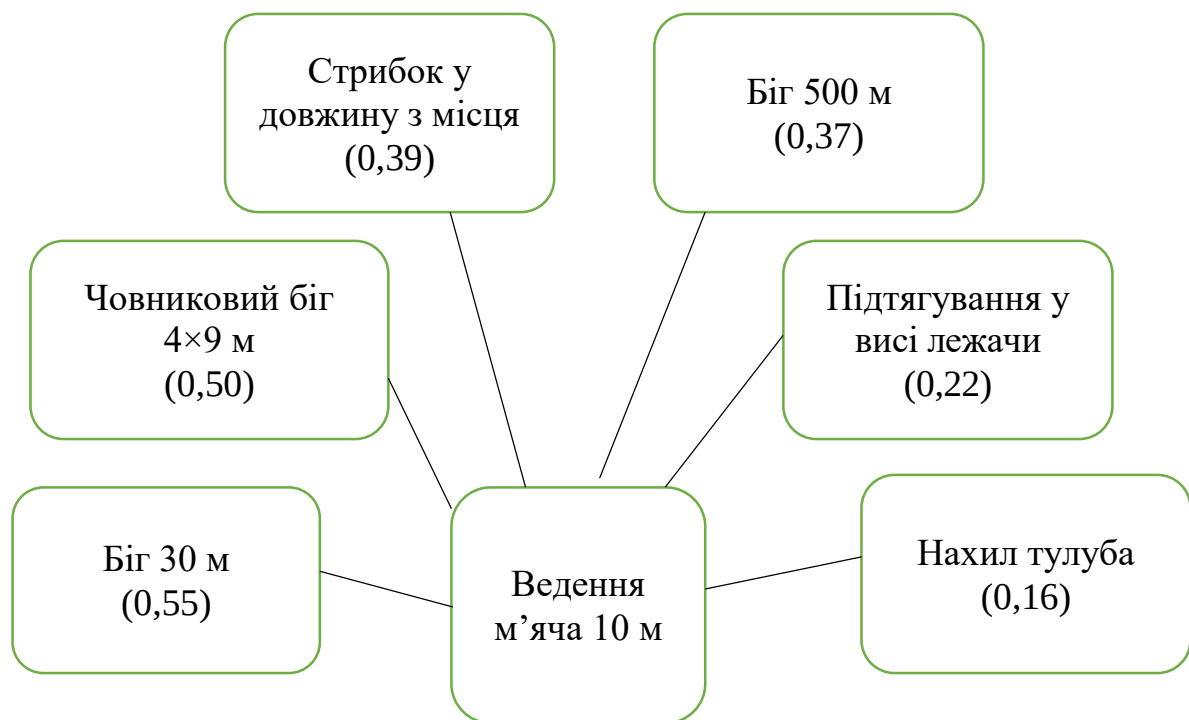


Рис. 3.5. Кореляційні зв'язки між результатами тесту «Ведення м'яча на 10 м» та показниками загальної фізичної підготовленості учнів

Окрім ведення м'яча, важливим елементом спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів є вміння виконувати сильний і точний удар. Саме тому було доцільно проаналізувати кореляційні зв'язки між результатами тесту «удар м'яча на дальність» та загальними показниками фізичної підготовленості. Це дозволило оцінити, які саме фізичні якості

найбільшою мірою зумовлюють ефективність цього технічного компонента у дітей молодшого шкільного віку.

На основі отриманих результатів, що представлені на Рис. 3.6, найвищий кореляційний зв'язок спостерігається між ударом м'яча на дальність та стрибком у довжину з місця ($r = 0,57$), що свідчить про виражену залежність потужності удару від сили вибухового характеру м'язів нижніх кінцівок. Також встановлено помірний зв'язок із підтягуванням у висі лежачи ($r = 0,45$), що може свідчити про важливу роль загального м'язового тонуусу і координації рухів у виконанні удару.

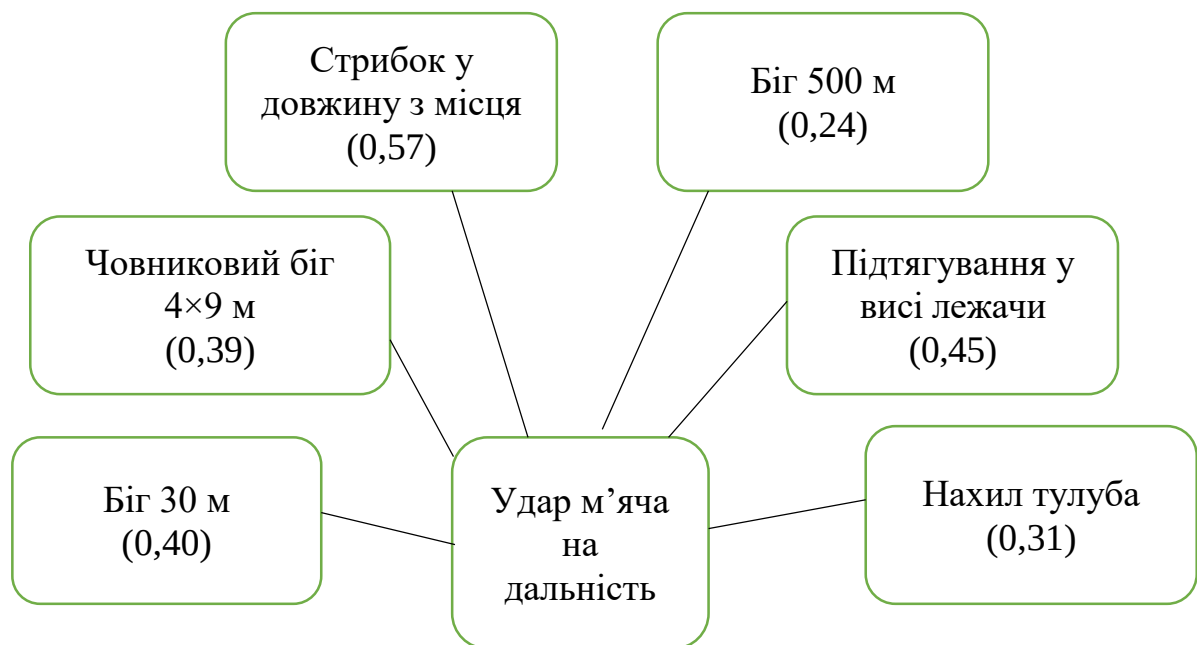


Рис. 3.6. Кореляційні зв'язки між результатами тесту «Удар м'яча на дальність» та показниками загальної фізичної підготовленості учнів

Помірний, але менш виражений зв'язок також спостерігається з бігом на 30 м ($r = 0,40$) та човниковим бігом 4×9 м ($r = 0,39$), що дозволяє припустити, що швидкісні якості та спритність певною мірою впливають на результативність у цьому тесті. Натомість зв'язок із витривалістю (біг 500 м, $r = 0,24$) та гнучкістю (нахил тулуба, $r = 0,31$) є слабким, що узгоджується з характером вправи – удар на дальність більше залежить від сили та швидкості, ніж від витривалості чи рухливості хребта. Таким чином, результати

кореляційного аналізу вказують на те, що ефективність удару м'яча у дітей молодшого шкільного віку значною мірою зумовлюється рівнем розвитку вибухової сили, загальної сили та швидкісних здібностей.

Висновки до розділу 3

1. Проведене вхідне тестування учнів молодших класів дозволило комплексно оцінити рівень їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Результати свідчать про переважно середній рівень розвитку основних фізичних якостей у дітей 8–9 років, з помітними відхиленнями у показниках гнучкості та елементів технічної майстерності. Найвищі результати були зафіксовані у тестах на силу та швидкість, тоді як гнучкість залишалась на низькому рівні, що потребує додаткової уваги під час побудови тренувального процесу.

Аналіз спеціальної фізичної підготовленості, зокрема ведення м'яча та удару на дальність, показав наявність початкових навичок у більшості учнів. Варіативність результатів свідчить про індивідуальні відмінності в технічній майстерності та фізичному потенціалі школярів. Показники цих тестів є важливим індикатором стартового рівня володіння футбольними елементами, що дозволяє надалі відслідковувати динаміку їх розвитку впродовж експерименту.

Кореляційний аналіз між загальною фізичною підготовленістю та результатами тесту «ведення м'яча на 10 м» виявив значущі взаємозв'язки зі швидкісними та координаційними якостями. Найвищий зв'язок встановлено з бігом на 30 м ($r = 0,52$) та човниковим бігом ($r = 0,48$), що підтверджує провідну роль швидкісно-силових здібностей у формуванні техніки ведення м'яча. Слабкі зв'язки з гнучкістю та силою рук вказують на їх другорядне значення для цього елемента.

У тесті «удар м'яча на дальність» найвищий рівень кореляції спостерігався зі стрибком у довжину з місця ($r = 0,57$), що підкреслює значення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок для ефективного виконання цього елемента. Помірні

зв'язки з бігом на 30 м ($r = 0,40$), підтягуванням ($r = 0,45$) та іншими тестами підтверджують комплексну природу цього руху, де важливі як силові, так і швидкісні характеристики. Ці висновки дозволяють зробити акцент на розвитку відповідних фізичних якостей у рамках тренувальної програми з футболу для дітей молодшого шкільного віку.

2. Позакласна діяльність з фізичного виховання в початковій школі є важливою складовою загальної освіти, оскільки сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, формуванню рухових навичок і вихованню інтересу до активного способу життя. Однією з найбільш ефективних форм такої діяльності є заняття футболом, які мають не лише спортивну, а й виховну та соціальну цінність. Футбол як командна гра сприяє розвитку швидкості, витривалості, координації, а також навичок взаємодії в колективі.

Організація позаурочних занять з футболу має враховувати вікові та психофізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку. Заняття доцільно проводити не рідше одного разу на тиждень, забезпечуючи при цьому поступове ускладнення рухових завдань, ігровий характер вправ і позитивний емоційний фон. Структура типового заняття включає вступну, основну та заключну частини, кожна з яких виконує певні функції: підготовка до навантаження, розвиток рухових якостей та техніки гри, відновлення та підсумки. Основна частина зазвичай містить вправи на ведення м'яча, передачі, удари по воротах, ігри з м'ячем і без нього, а також міні-ігри з елементами змагання.

Розвиток рухових якостей є центральним завданням на заняттях футболом у молодших школярів. Особливу увагу приділяють швидкості, координації, спритності та силі, зважаючи на інтенсивний розвиток цих якостей у віці 6–10 років. Застосовуються вправи з бігом, стрибками, іграми на точність і швидкість, які сприяють не лише фізичному вдосконаленню, а й кращому засвоєнню елементів футбольної техніки. Важливо, щоб навантаження підбиралося індивідуально з урахуванням можливостей дитини, чергувалося з відпочинком і сприяло поступовому підвищенню функціональних можливостей організму.

Ефективність занять значною мірою залежить від професійної майстерності вчителя або тренера, його здатності мотивувати дітей, створювати доброзичливу атмосферу та урізноманітнювати вправи. Успішне проведення занять також потребує відповідного матеріально-технічного забезпечення, зокрема наявності футбольних м'ячів, маркерів, воріт, скакалок тощо. Позаурочні заняття з футболу є не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим компонентом виховання, який формує у дітей самодисципліну, відповідальність та вміння працювати в команді.

3. Після завершення експерименту, з метою підведення підсумків ефективності організованих позаурочних занять футболом, було здійснено порівняльний аналіз змін показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Результати, отримані протягом усього періоду дослідження – з жовтня по травень, засвідчили загальну позитивну динаміку розвитку фізичних якостей, що підтверджує ефективність запропонованої програми занять.

Найбільші прирости були зафіксовані у показниках, які характеризують силову витривалість та технічну підготовленість учнів. Значне покращення результатів у тестах на підтягування та удар м'яча на дальність свідчить про ефективне поєднання фізичних вправ із футбольними елементами, що забезпечило не лише зростання сили, а й розвиток координаційних здібностей. Водночас позитивні зміни у результатах з бігу на 30 м та 500 м, а також ведення м'яча, демонструють покращення швидкісних характеристик та витривалості.

Отримані дані підтверджують доцільність застосування елементів футболу у процесі фізичної підготовки учнів молодшого шкільного віку. Позитивна динаміка розвитку основних фізичних якостей свідчить про потенціал такого підходу для зміцнення здоров'я, формування рухових навичок та залучення дітей до активного способу життя. Це дозволяє рекомендувати впровадження аналогічних програм у практику позаурочної роботи закладів загальної середньої освіти.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз динаміки фізичної підготовленості учнів молодших класів. У процесі педагогічного експерименту особливу увагу було приділено вивченню змін у фізичній підготовленості учнів 8–9 років під впливом систематичних занять футболом. Проведений аналіз динаміки дозволяє об'єктивно оцінити ефективність впровадженої програми та виявити ті фізичні якості, які зазнали найбільшого розвитку протягом експериментального періоду.

Порівняльний аналіз вхідних та підсумкових результатів засвідчив позитивні зміни в більшості досліджуваних показників. Зокрема, спостерігалось покращення часу проходження дистанції 30 м, що свідчить про зростання рівня розвитку швидкісних якостей. Така динаміка є цілком очікуваною, оскільки під час футбольних занять значна увага приділяється спринтерським переміщенням, стартовому прискоренню та зміні напрямку руху. Також відбулося покращення результатів у човниковому бігу 4×9 м, що є індикатором розвитку не лише швидкісно-силових здібностей, а й координації та рухової спритності, які активно формуються в ігрових умовах.

Суттєві зрушення були зафіксовані й у показниках сили – як у підтягуваннях у висі лежачи, так і у стрибку в довжину з місця. Це може пояснюватися загальнорозвивальним характером занять футболом, у ході яких активізується робота як верхніх, так і нижніх кінцівок. Позитивні зрушення у цих вправах підтверджують, що запропонована програма сприяє гармонійному розвитку сили м'язів різних груп.

Дещо менші зміни були виявлені у тесті на загальну витривалість (біг на 500 м). Хоча в умовах футбольного тренування безперервне бігове навантаження має фрагментарний характер, регулярне включення до занять елементів змагальної активності та ігрових ситуацій із змінною інтенсивністю сприяє поступовому розвитку аеробної витривалості.

Особливо помітні покращення відбулися у показниках спеціальної

фізичної підготовленості, а саме у веденні м'яча на 10 м та ударі м'яча на дальність. Зростання результатів у цих тестах свідчить про підвищення рівня володіння футбольними технічними елементами, що підтверджує ефективність застосованих засобів спеціальної підготовки. Крім того, встановлені на попередньому етапі дослідження кореляційні зв'язки між загальними фізичними якостями та технічними вміннями у футболі виявилися практично значущими, оскільки саме ті показники, які мали вищі коефіцієнти зв'язку (наприклад, біг 30 м, стрибок у довжину), демонстрували найбільше зростання.

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що систематичні заняття футболом позитивно впливають на основні компоненти фізичної підготовленості молодших школярів. Найбільш виражена динаміка спостерігалася у розвитку швидкісно-силових якостей та координації, які є ключовими для ефективного оволодіння технічними елементами гри у футбол. Це підтверджує доцільність включення футбольних вправ до програми фізичного виховання учнів початкової школи як одного з дієвих засобів комплексного фізичного розвитку.

Значну роль у досягнутих результатах відіграла системність організації занять, що охоплювали поступове ускладнення рухових завдань, розвиток основних фізичних якостей, формування ігрових навичок і командної взаємодії. Проведення навчальних ігор та змагань сприяло не лише фізичному розвитку, але й вихованню відповідальності, наполегливості та самодисципліни. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої моделі організації позаурочних занять футболом і можуть бути використані як методичне підґрунтя для вчителів фізичної культури та тренерів, які працюють із дітьми молодшого шкільного віку.

Порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень.

Результати нашого дослідження загалом узгоджуються з висновками, поданими у працях вітчизняних і зарубіжних учених. Зокрема, дослідження Голод Ю. М., Пасічник В. М., Пітин М. Я. П., Лещак О. М., Цап І. Г. [9], а також зарубіжних фахівців, як-от Magistro D., Cooper S. B., Boat R., Carlevaro F., Magno F.,

Castagno С. [53], свідчать про те, що заняття ігровими видами спорту, зокрема футбол, сприяють розвитку координаційних здібностей, витривалості, швидкості й навичок командної взаємодії в дітей молодшого шкільного віку. Подібні результати відображають загальну тенденцію: ігрові види активності є природною та ефективною формою рухової діяльності для дітей 8–9 років.

Однак варто відзначити певні відмінності, що спостерігалися в нашому дослідженні порівняно з деякими іншими авторами. Зокрема, у деяких роботах зазначається недостатній рівень зростання фізичної підготовленості при короткотривалих програмах (до 1 місяця), тоді як у нашому випадку тривалість програми (3 місяці) дозволила досягти більш виражених результатів. Це дає підстави вважати, що систематичність та поступовість впровадження програми є визначальним фактором ефективності позаурочних занять.

Вікові особливості дітей 8–9 років значною мірою обумовлюють необхідність диференційованого підходу до організації занять. У цьому віці діти мають високу рухову активність, добре розвинену ігрову мотивацію, проте ще недостатній рівень концентрації уваги та витривалості. Урахування цих факторів при плануванні занять дозволило уникнути перевантажень, зберегти інтерес до занять протягом усього курсу та забезпечити гармонійний розвиток фізичних якостей.

Оцінка ефективності організації позаурочних занять футбол. Запропонована методика проведення позаурочних занять з футболу показала свою ефективність завдяки поєднанню ігрових форм роботи, поступового ускладнення вправ і наявності змагального компонента. Це дозволило підтримувати високий рівень мотивації дітей, водночас забезпечуючи поступовий розвиток фізичних якостей. Важливою перевагою стало використання динамічних і різноманітних вправ, що виключали монотонність і сприяли емоційній залученості учнів.

З організаційної точки зору, оптимальними виявилися заняття тривалістю 40–45 хвилин, проведені 2 рази на тиждень. Такий режим дозволяв забезпечити рухове навантаження, достатнє для розвитку витривалості й координації, не

викликаючи при цьому перевтоми чи зниження інтересу до занять. Зміст занять складався з розминки, основної частини з техніко-тактичними вправами та навчально-тренувальної гри, що забезпечувало всебічний фізичний розвиток.

Важливим фактором успішності програми стало також впровадження індивідуального підходу. Урахування рівня фізичної підготовленості, психоемоційного стану та особистісних рис кожної дитини дало змогу уникнути надмірних навантажень, сприяло позитивній динаміці результатів і формуванню стійкої мотивації до занять. Це підтверджує доцільність персоналізації тренувального процесу у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Практичні рекомендації щодо організації позаурочних занять з футболу для учнів молодших класів.

На основі аналізу наукових джерел та проведеного дослідження узагальнення практичного досвіду, сформульовано низку практичних рекомендацій щодо ефективної організації позаурочних занять з футболу для учнів 1–4 класів:

1. Структура заняття повинна бути чітко регламентована та відповідати віковим та фізіологічним особливостям дітей. Доцільно дотримуватись класичної побудови: вступна частина (5–7 хв), основна (25–30 хв) і заключна частина (5–7 хв). Кожен етап має свої педагогічні завдання: підготовка до навантаження, формування навичок та відновлення. Можливо поступово збільшення тривалості занять.

2. Планування тренувального процесу слід здійснювати з урахуванням принципів поступовості, систематичності та варіативності. Навчально-тренувальні заняття рекомендується проводити не рідше 1–2 разів на тиждень. Варто впроваджувати мікроцикли тривалістю 3–4 тижні, що дозволяє реалізувати короткотермінові педагогічні завдання.

3. Добір вправ має базуватися на розвитку таких якостей, як швидкість, спритність, координація, витривалість і сила. Вправи повинні бути динамічними, доступними, емоційно насиченими та адаптованими до рівня підготовленості школярів.

4. Рухливі ігри та естафети є провідними методами у формуванні швидкісних та координаційних здібностей. Рекомендується використовувати ігри з елементами суперництва, раптовими змінами напрямку, стартами з різних положень, бігом з перешкодами, а також вправи з веденням і ударами по м'ячу.

5. Індивідуалізація підходу є обов'язковою умовою ефективної роботи. Педагог має враховувати фізичний стан, мотивацію та рівень технічної підготовленості кожного учня, пропонуючи варіанти вправ за складністю та інтенсивністю.

6. Контроль навантаження повинен забезпечуватись через регламентацію тривалості та кількості повторень вправ, тривалості відпочинку. Наприклад, для розвитку швидкості рекомендовано використовувати підходи по 5–10 секунд з відпочинком 1–2 хвилини. Вправи на витривалість – у кінці основної частини.

7. Безпека та дозування навантажень мають бути пріоритетними. Забороняється використання надмірних обтяжень. Силкові вправи виконуються з масою власного тіла або із легким опором.

8. Формування мотивації до занять досягається шляхом використання елементів гри, змагань, залучення учнів до вибору завдань, застосування дидактичних матеріалів (кольорові м'ячі, фішки, маркери), заохочення та створення позитивного емоційного клімату.

9. Підвищення професійної компетентності педагогів передбачає участь у методичних семінарах, тренінгах, обмін досвідом з колегами, перегляд сучасних навчальних відеоматеріалів. Це дозволяє вчителям ефективно впроваджувати нові підходи в роботі з молодшими школярами.

Таким чином, дотримання зазначених рекомендацій сприятиме не лише підвищенню ефективності занять з футболу у позаурочний час, а й гармонійному розвитку учнів, формуванню навичок здорового способу життя, соціальної взаємодії та позитивного ставлення до фізичної активності в цілому.

ВИСНОВКИ

1. У процесі дослідження було з'ясовано, що початковий етап спортивної підготовки у футболі для дітей молодшого шкільного віку має чітко визначену структуру, спрямовану на формування загальної фізичної підготовки, опанування базових технічних елементів гри та стимулювання стійкого інтересу до фізичної активності. Врахування сенситивних періодів розвитку, застосування вікових методик і педагогічно доцільне дозування навантаження створюють умови для гармонійного розвитку дитини та поступового формування навичок гри у футбол.

Особливе місце у цьому процесі займають позаурочні заняття, які завдяки своїй гнучкості, емоційній привабливості та динамічному ігровому змісту дозволяють не лише покращити фізичний стан школярів, але й сприяють розвитку соціальних навичок. Міні-футбол як адаптована форма футболу в шкільних умовах є ефективним засобом навчання, виховання та оздоровлення дітей молодшого віку, поєднуючи доступність, безпечність і педагогічну цінність.

Застосування комплексних методів фізичного виховання в умовах позаурочної діяльності – таких як змінні вправи, ігрові форми, кругове тренування – забезпечує не лише розвиток основних рухових якостей, а й формує позитивну мотивацію до систематичних занять спортом. Це свідчить про доцільність широкого впровадження футбольних занять у шкільну практику як ефективного засобу фізичного виховання молодших школярів.

2. Позакласна фізкультурна діяльність у початковій школі відіграє важливу роль у всебічному фізичному розвитку дітей, формуванні рухових навичок та інтересу до активного способу життя. Заняття футболом є однією з ефективних форм такої роботи, адже ця гра розвиває швидкість, координацію, витривалість, а також сприяє вихованню колективізму та відповідальності. Організація футбольних занять повинна відповідати віковим та

психофізіологічним особливостям учнів. Доцільно проводити їх щотижня з поступовим ускладненням завдань та збереженням ігрового підходу. Типова структура заняття включає вступну, основну та завершальну частини, у яких поєднуються фізичні вправи з елементами техніки гри у футбол. Ключовими завданнями таких занять є розвиток швидкісно-силових і координаційних якостей. Для цього використовуються рухливі ігри, біг, стрибки, ведення м'яча, удари та міні-ігри. Важливо забезпечити індивідуальний підхід до навантаження, дотримання режиму роботи й відпочинку, що сприяє поступовому вдосконаленню фізичної підготовки школярів. Результативність занять багато в чому залежить від професіоналізму педагога, його вміння зацікавити дітей, урізноманітнити вправи та створити позитивну атмосферу. Не менш важливими є належне матеріально-технічне забезпечення та організаційна підтримка. Позашкільні заняття з футболу – це не лише ефективний засіб фізичного розвитку, а й важливий виховний чинник, що сприяє формуванню в учнів самодисципліни, взаємоповаги та командного духу.

3. Вхідне тестування учнів молодшого шкільного віку дало змогу всебічно оцінити рівень їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Встановлено переважно середній рівень розвитку основних фізичних якостей, із відносно високими результатами у тестах на силу та швидкість та нижчими — у вправі на гнучкість. У тестах, що характеризують технічну підготовленість (ведення м'яча, удар на дальність), зафіксовано наявність базових навичок, однак з істотною варіативністю, що свідчить про різний стартовий рівень учнів.

Кореляційний аналіз показав, що технічні елементи футболу, зокрема ведення м'яча та удари, мають тісний зв'язок із швидкісно-силовими показниками. Зокрема, ведення м'яча виявилось найбільш пов'язаним із бігом на 30 м ($r = 0,52$) та човниковим бігом ($r = 0,48$), а удар на дальність — зі стрибком у довжину з місця ($r = 0,57$). Це свідчить про важливість розвитку вибухової сили та швидкісних якостей у підготовці учнів до опанування техніки гри у футбол.

Результати підсумкового тестування підтвердили позитивну динаміку

фізичного розвитку учнів, які брали участь у запропонованій програмі позаурочних занять. Найбільш значні покращення спостерігались у тестах на силову витривалість (підтягування), швидкість (біг на 30 м), витривалість (біг на 500 м) та спеціальну підготовку (удар м'яча на дальність, ведення м'яча), що свідчить про ефективне поєднання загальнофізичних вправ з елементами футболу.

Отримані дані доводять доцільність включення елементів футболу до позаурочної роботи з фізичної підготовки учнів молодших класів. Такий підхід не лише сприяє розвитку важливих фізичних якостей і рухових навичок, а й створює сприятливі умови для формування інтересу до фізичної активності, покращення здоров'я та залучення дітей до активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітньої школи різного рівня фізичного розвитку. *Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112. С. 26–28.
2. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 33–35.
3. Валькевич О. Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13–14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. № 14. С. 105–108.
4. Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 18. С. 11–16.
5. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
6. Гаврилов В. І. Фізична активність як чинник фізичного розвитку дітей і підлітків. *Здоров'я та фізична культура*. 2013. № 2. С. 19–27.
7. Гавришко С. Особливості розвитку опорно-рухового апарату у дітей 6–10 років. *Вища школа і ринок праці: інтеграція, модернізація, інтернаціоналізація: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (Мукачево, 2016)*. Мукачево, 2016. С. 45–47.
8. Головченко А. О. Фізична підготовка та спорт у системі загальної середньої освіти: досвід і проблеми // *Фізична культура і спорт*. 2013. №1. С. 11-17.
9. Голод Ю. М., Пасічник В. М., Пітин М. Я. П., Лещак О. М., Цап І. Г. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у

фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 1. С. 49–55.

10. Голуб В. А., Кравчук Я. І. Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років // *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2014. №4 (28). С. 35-39.

11. Гончаренко В. І., Деменков Д. В. Програма гуртка (факультативу) «Футбол» для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 28 с.

12. Горбатюк Д. О., Мичка І. В., Опанчук Д. Р., Гаврилюк В. М. Удосконалення технічної підготовленості учнів 4 класів з футболу під час гурткової роботи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*. 2024.

13. Горбунов Л. М. Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів із різним рівнем рухової активності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Вип. 2. С. 57–60.

14. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.

15. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.]. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.

16. Жилін Є. І. Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболу. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. Вип. 8. С. 18–38.

17. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк: Надстир'я, 1994. 150 с.

18. Іваній І., Буркацький Є. Методи й засоби фізичної підготовки юних футболістів на тренуваннях // *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2023. №3. С. 467-474.

19. Ігнатенко С. О., Ігнатенко С. А., Кушко М. В. Методика навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VII інтернет-конференції (м. Одеса, 17–18 жовтня 2023 р.)*. Одеса, 2023.

20. Карпа І., Лапичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118(4). С. 65–69.

21. Кашуба А. А. Взаємозв'язок компонентів змагальної діяльності у спортивних іграх. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 5К. С. 140–144.

22. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2010. № 1. С. 71–73.

23. Козіна Ж. Л., Пугунець О. Оптимізація фізичної підготовки юних футболістів 11–12 років. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2013. С. 77–80.

24. Козіна Ж. Л., Сірий О. В., Цюра М. С., Тихонова А. О., Чуприна О. І. Інноваційні технології фізичної підготовки юних футболістів 9-10 років // *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С. 81.

25. Колобич О., Хоркавий Б., Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2. С. 15–23.

26. Коломієць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 11. С. 30–32.

27. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2016. С. 138–142.
28. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: монографія. 2003. 391 с.
29. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Т. 11, № 6. С. 38–43.
30. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Київ, 2004.
31. Мітова О. Особливості ієрархічної структури знань про контроль змагальної діяльності у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. *Спортивні ігри*. 2020. № 4(18). С. 31–43.
32. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. № 2. С. 16–28.
33. Мішаровський Р. М., Марущак М. О. Особливості методики фізичної підготовки молодших школярів під час занять футболом у школі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Серія 3 К. Вип. 123. С. 248–251.
34. Наконечний Р., Хіменес Х., Котов С. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 1(7). С. 34-46.
35. Палієнко О. А., Буц М. А. Фізіологія людини: метод. посіб. практ. робіт для студ. спец-ті «Фізичне виховання» вищ. навч. педаг. закл. Вид. 1-ше. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2018. 60 с.
36. Пангелова Н. Є., Рижик Р. О. Зміст програми занять пляжним футболом з молодшими підлітками в умовах літнього оздоровчого табору. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 15. С.45-51

37. Перевозник В., Тропін Ю., Скробецький Є. Використання методів математичної статистики в спортивних іграх. *Спортивні ігри*. 2023. № 2(28). С. 85–96.
38. Петров О. П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 128 с.
39. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол): теорія та практика: навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко ; Комун. закл. «Харків. гуманітар.-пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2019. 163 с.
40. Попова Д. Я., Дорофєєва Т. Особливості методики комплексного підходу до розвитку фізичних якостей школярів початкових класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2023. С. 81–91.
41. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Лисецька О. Я., Сивук А. О. Формування в учнівської молоді позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на засадах впровадження ідеї школи сприяння здоров'я. *Молодий вчений*. 2019. № 2(66). С. 354–357.
42. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 672 с.
43. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. Вип. 4. С. 38–44.
44. Тищенко В. О., Лисенчук Г. А. Аналіз сучасних підходів до використання інноваційних технологій для вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки в спорті. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 6. С. 99–104.
45. Тітова Г. В., Шерстюк В. Особливості проведення уроків з футболу з дітьми 6–8 років. *Матеріали The XIII International Scientific and*

Practical Conference "Modern ways of development of science and the latest theories" (Madrid, Spain, 11–13 грудня 2023 р.). Madrid, 2023. С. 286.

46. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: Сумський держ. ун-т, 2020.

47. Хлус Н. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі // Спортивні ігри. 2023. №1 (27). С. 74-83.

48. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2013. 39 с.

49. Barczyk-Pawelec K., Rubajczyk K., Stefańska M., Pawik Ł., Dziubek W. Characteristics of body posture in the sagittal plane in 8–13-year-old male athletes practicing soccer. *Symmetry*. 2022. Vol. 14, No. 2. P. 210.

50. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. 411 p.

51. Iverson G. L., Terry D. P., Caccese J. B., Büttner F., Merz Z. C. Age of first exposure to football is not associated with midlife brain health problems. *Journal of Neurotrauma*. 2021. Vol. 38, No. 5. P. 538–545.

52. Lisenchuk G., Mulik V., Shamardin V., Kraynik Y., Bairachny O., Slavitiak O. Physical and technical training of 13–14-year-old football midfielders. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21, No. 4. P. 1798–1805.

53. Magistro D., Cooper S. B., Boat R., Carlevaro F., Magno F., Castagno C., та ін. An after-school football session transiently improves cognitive function in children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 20, No. 1. P. 164.

54. Oliveira C. B., Sousa M., Abreu R., Ferreira Â., Figueiredo P., Rago V., та ін. Dietary supplements usage by elite female football players: an exploration of current practices. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2022. Vol. 32. P. 73–80.

55. Parpa K., Michaelides M. Age-related differences in the anthropometric and physical fitness characteristics of young soccer players: A cross-sectional study. *Children*. 2022. Vol. 9, No. 5. P. 650.

56. Sobko A., Sobko N., Maleniuk T., Babalich V., Panchenko H. Improving coordination of young footballers aged 9–10 years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2021. Vol. 9, No. 5. P. 940–947.

57. Ueda P., Pasternak B., Lim C. E., Neovius M., Kader M., Forssblad M., та ін. Neurodegenerative disease among male elite football (soccer) players in Sweden: a cohort study. *The Lancet Public Health*. 2023. Vol. 8, No. 4. P. e256–e265.