

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

¹Грибан Г.П., ¹Бахур Д.В., ²Пилипчук П.Б.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Поліський національний університет

Анотація. На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання підвищення рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти як підґрунтя для збереження здоров'я та підвищення життєдіяльності. Одним із вирішення цього питання є системне використання засобів футболу на уроках фізичної культури та позакласній спортивній роботі.

Ключові слова: рухова активність, футбол, учні середнього віку, урок фізичної культури, позакласна секційна робота, школа.

Актуальність теми дослідження. В умовах дефіциту рухової активності учнів середнього віку, модуль «Футбол» представляє педагогічно реалістичний інструмент підвищення рухової активності без складного інвентарю: він поєднує інтенсивну ігрову роботу, розвиток всіх фізичних якостей і формування соціальних компетентностей, відповідає чинним стандартам і модельним програмам МОН України (компетентнісний підхід, формувальне оцінювання, безпечне середовище) та може бути впроваджений в закладах загальної середньої освіти.

Аналіз літературних джерел. Футбол як один з наймасовіших та доступніших видів спорту у світі поєднує циклічні та ациклічні рухові дії, розвиває координацію, витривалість, швидко-силову підготовленість, спритність та гнучкість. Під час освітнього процесу використання засобів футболу дозволяє змінювати інтенсивність та структуру навантаження (естафети, малі ігри, комплексні заняття), а також природно інтегрувати елементи та частини технологій, що мають на меті збереження здоров'я. Такий підхід є особливо доречним, через те, що відповідає особливостям учнів середнього шкільного віку, їх необхідності у рухливих іграх та позитивно впливає на психічний стан [4]. В той же час, останні дослідження демонструють, що у підлітків знижується щоденна рухова активність, а час сидіння зростає. Базові рекомендації для віку 5–17 років – щонайменше 60 хв на день помірної чи високої інтенсивності навантаження та регулярні вправи для м'язів і кісток – систематично не виконуються значною частиною школярів [10]. У більшості шкіл рухова активність учнів все ще нижча за рекомендовані норми. Нові освітні документи прямо вказують на необхідність формувати в учнів культуру здорового способу життя і забезпечувати щоденну активність у різних формах [7, 8, 9 та ін.].

На уроках фізичної культури у школах застосовується модульний підхід, який розподіляє на окремі тематичні блоки відповідно до пори року, матеріально-технічного забезпечення та підготовленості учнів. Модуль

«Футбол» займає важливе місце, оскільки дозволяє організувати рухову діяльність на майданчику, спортзалі, пришкольній території, а також забезпечує варіативність форм роботи (від індивідуальних технічних вправ до командних ігор) та реалізовує принципи інклюзії й диференціації [5, 9]. Зміст фізичної культури у школі визначається не лише переліком модулів, а й чіткими очікуваними результатами навчання за кожним із них. Для модульного підходу це означає поєднання предметних результатів (тактична, техніка, фізична підготовленість) і ключових компетентностей (співпраця, саморегуляція, відповідальність). Такий підхід узгоджується з компетентнісною логікою Державного стандарту та модельної навчальної програми, де акцент зроблено на активну участь, безпечні умови та психологічну й мотиваційну підтримку [5, 7, 9 та ін.].

Окремим напрямом в організації процесу фізичного виховання є позаурочна діяльність і партнерства. Шкільні міні-ліги 5х5, «активні перерви», сімейні дні спорту, співпраця з ДЮСШ, СДЮСШОР та місцевими клубами підвищують тижневий обсяг активності та формують культуру здорового дозвілля і мотивацію до занять [3]. Для адміністрації школи це також інструмент комунікації та згуртування громади, що відповідає цінностям НУШ. Підтвердження необхідності таких підходів міститься у глобальних і національних звітах щодо недостатньої рухової активності підлітків [1].

Аналіз літературних джерел підтверджує, що футбол у шкільному форматі – простий і дієвий інструмент підвищення рухової активності. Через малі ігри діти отримують більше дотиків м'яча, вчаться швидко вирішувати і працюють у корисному інтервальному режимі, а вчитель має зрозумілу схему, як керувати складністю, інтенсивністю і безпекою.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику підвищення рухової активності учнів 5–9 класів у процесі занять футболом.

Результати досліджень. Рухова активність учня є не лише фізіологічною потребою, а й настановою поведінки. У шкільному середовищі її необхідно забезпечувати через високу активність на уроці і створення можливостей для самостійних форм рухової діяльності. Футбол є своєрідною діяльністю для різних типів рухових дій: циклічні переміщення, прискорення і гальмування, стрибки, зміни напрямку, удари, ведення та передача м'яча – усе це вимагає від учнів швидкого сприйняття інформації, що в свою чергу переходить у прийняття відповідних рішень та координації рухів [1, 2, 6]. На результати розвитку учнів впливають не лише тренувальні параметри, а й поведінкові та соціальні фактори: регулярність відвідування занять, самооцінка, підтримка однолітків і вчителя, доступ до безпечних просторів, режим сну й харчування. Для організації занять у 5–9 класах важливо враховувати вікові особливості дітей: у цей період активно ростуть кістки й м'язи, змінюються пропорції тіла, а також поступово формується здатність до саморегуляції зусиль.

Методика формування рухової активності у процесі занять футболом спирається на теоретико-методологічну основу шкільного фізичного виховання

та принципи спортивного тренування, адаптовані до вікових особливостей учнів середнього шкільного віку. У центрі – поступове й систематичне ускладнення рухових завдань, поєднання навчання техніці з ігровою практикою, а також цілеспрямоване використання вправ, що розвивають швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість у природному для футболу ігровому контексті. Особливе місце в методиці займають малі ігри, які створюють високий обсяг переміщень і збільшують кількість техніко-тактичних дій на одного учня. З метою спрямованого впливу використовуються просторові та часові обмеження: зменшені поля, коридори для передач, «ворота» з конусів для розвитку точності, ліміт на кількість дотиків, бонусні бали за забігання й передачу у вільний простір.

Під час упровадження методики підвищення рухової активності учнів 5–9 класів засобами футболу впродовж педагогічного формувального експерименту під час уроків фізичної культури в експериментальній групі підтверджено гіпотезу дослідження, що дана методика може використовуватися у процесі навчання під час уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рухової активності після завершення педагогічного формувального експерименту

Тести	Експериментальна група (n = 27)	Контрольна група (n = 27)	Достовірність різниці (P)
SSG 3×3 – MVPA% уроку, %	58±8	48±7	<0,05
SSG 3×3 – дотики м'яча/хв, к-ть	55±10	41±9	<0,05
PAQ (1–5 балів)	3,1±0,5	2,8±0,5	<0,05
Кроки/добу (7 днів), к-ть	9 900±1600	9 000±1500	<0,05

Учні експериментальної групи, які тренувалися за методикою підвищення рухової активності, достовірно покращили результати MVPA% уроку (від 43 до 58,0 %); у дотиках м'яча за хвилину (від 37 дотиків до 55 дотиків в середньому за два тайми); PAQ збільшився на 0,4 балів, що в сумі дає нам 3,1 балів, в кроках за добу, за підсумком 7 днів, результат був покращений аж на 1100 кроків (8800 – 9900 кроків), що ще раз стало доказом того, що методика була докорінно ефективною та може бути застосована під час навчального процесу на уроках фізичної культури. Тестування рухової активності після експерименту у школярів контрольної та експериментальної групи змінилася, але краща динаміка відбулася у школярів експериментальної групи.

У цілому порівняльний аналіз показників рухової активності учнів експериментальної групи впродовж педагогічного формульованого експерименту підтвердив ефективність методики підвищення рухової активності учнів 5–9 класів засобами футболу в навчальному процесі на уроках фізичної культури. Серед чотирьох досліджуваних тестів, учні експериментальної групи покращили достовірно показники.

Висновки. Порівняльний аналіз виконання тестів з оцінки залученості учнів експериментальної та контрольної груп в навчальний процес, продемонстрував різну динаміку залучення учнів в позаурочне життя. Також встановлено, що високий рівень розвитку спеціальних рухових якостей учнів сприяє більш швидкому досягненню спортивної майстерності у футболі, що дає школярам більше впевненості та мотивує їх приймати участь у навчальному процесі.

Список літературних джерел

1. Бібік Н.М. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja. Київ: Літера ЛТД. 2019. 208 с.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пантус О. О. Спеціальна фізична підготовка юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Житомир, 18 червня 2021 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: ПНУ. 2021. С. 12–17.
3. Грибан Г.П., Мичка І.В., Лайчук А.М., Жуковський Є.І., Кондратюк А.Ю., Опанчук Д.Р., Ткаченко Д.С. Стан мотивації учнів середнього віку до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 7 (194). С.77–81.
4. Грибан Г.П., Мухін В.І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Спортивна наука – 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 21–24.
5. Грибан Г.П., Ф.Г. Опанасюк, Г.В. Блажиевський. Основи технічної підготовки студентів з футболу: метод. реком. для студентів. Житомир, 2018. 72 с.
6. Дарійчук С.В. Спортивно-педагогічне удосконалення: футбол. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2022. 224 с.
7. Мазяр В.С., Грибан Г.П. Формування мотивації в учнів 14–16 років до уроків фізичної культури з варіативного модулю «Флорбол». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 5К (191). С. 122–126. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).26)
8. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої школи. За заг. ред. М. Грищенка. Київ: МОН України, 2016. 40 с.
9. Саранча М.П., Грибан Г.П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 6 (179) 24. С. 206–209. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)
10. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020.