

Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

ВШТАК ІГОР ІВАНОВИЧ

ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНУ  
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент Групи ФКСм-22

ВШТАК І. І.

Науковий керівник: проф.

Р. С. Циквас

Кваліфікаційну роботу допущено до захисту:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Тернопіль – 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	6
1.1. Фізіологічні та психомоторні передумови занять футболом у дітей ...	6
1.2. Педагогічні аспекти організації позаурочних занять з футболу .....	12
1.3. Аналіз науково-методичних джерел щодо впливу футболу на фізичну підготовленість школярів .....	16
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	23
2.1. Практичний експеримент встановлення впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середніх класів .....	23
2.2. Динаміка змін показників фізичної підготовленості під впливом позаурочних занять з футболу та порівняння результатів контрольної та експериментальної груп .....	30
2.3. Результати дослідження впливу футболу на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку та їх педагогічна інтерпретація .....	36
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА МЕТОДИЧНІ НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ .....	40
3.1. Методичні рекомендації, комплекси вправ та ігрових методик для розвитку основних фізичних якостей .....	40
3.2. Практична модель організації позаурочних занять з футболу .....	47
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	58

## ВСТУП

У сучасних умовах активного розвитку інформаційного суспільства та зростання гіподинамії серед дітей особливої актуальності набуває проблема зниження рівня фізичної активності школярів. Діти середнього шкільного віку дедалі більше часу проводять у малорухомих видах діяльності, що негативно позначається на їх фізичному стані, працездатності, психоемоційному балансі та здоров'ї загалом. Одним із найефективніших засобів підвищення рівня рухової активності дітей є позаурочні заняття з різних видів спорту, серед яких провідне місце посідає футбол – гра, що поєднує високий рівень емоційності, колективну взаємодію та комплексний розвиток фізичних якостей.

Футбол як форма позаурочної діяльності має значний педагогічний, оздоровчий і виховний потенціал. Регулярні заняття сприяють розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, координації рухів, удосконаленню серцево-судинної та дихальної систем, формуванню колективізму та дисциплінованості. Проте в більшості загальноосвітніх закладів позаурочна робота з футболу реалізується епізодично та не завжди ґрунтується на науково обґрунтованих методиках. Це зумовлює потребу у ґрунтовному дослідженні впливу систематичних позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середніх класів, розробці практичних рекомендацій для вчителів і тренерів, а також створенні ефективної моделі організації такої роботи.

Проблема впливу спортивних занять на фізичний розвиток дітей досліджувалася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців: Л.П. Матвєєва, В.М. Платонова, Т.Ю. Круцевич, М.М. Булатової, О.Д. Дубогай, С.В. Раєвського, R. Malina, С. Balyi, J. Reilly та інших. Їхні дослідження стосуються «загальних закономірностей фізичного розвитку дітей і підлітків, ролі спортивних ігор у формуванні рухових якостей, педагогічних умов ефективності тренувального процесу у шкільному віці» [26]. Водночас питання впливу саме позаурочних занять з футболу на показники фізичної підготовленості дітей середніх класів у реальних умовах загальноосвітніх закладів залишаються недостатньо

дослідженими. Недостатньо також розроблено науково обґрунтовані методики організації позаурочних футбольних занять, адаптованих до вікових особливостей школярів.

*Метою дослідження є виявлення особливостей впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середніх класів та розробка науково обґрунтованих методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності такої діяльності у тренерській діяльності.*

Завдання дослідження:

- проаналізувати науково-методичні джерела щодо проблеми фізичного розвитку школярів середнього віку та впливу занять з футболу на організм дітей;
- визначити педагогічні умови ефективної організації позаурочних занять з футболу у школі;
- розробити та впровадити експериментальну програму позаурочних занять з футболу для дітей середніх класів;
- дослідити динаміку показників фізичної підготовленості учнів під впливом експериментальної програми;
- провести порівняльний аналіз результатів фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп учнів;
- узагальнити отримані результати та сформулювати практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів.

Об'єкт дослідження – тренерська діяльність у системі позаурочних занять.

Предмет дослідження – вплив позаурочних занять з футболу на показники фізичної підготовленості дітей середніх класів.

У дослідженні використано комплекс взаємопов'язаних методів. Теоретичні: аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, педагогічних програм, нормативних документів. Емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування, тестування рухових якостей. Експериментальні: педагогічний експеримент із формувальним етапом. Математико-статистичні: кількісна та якісна обробка отриманих результатів, порівняльний аналіз і визначення достовірності різниць між показниками.

Наукова новизна дослідження. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність систематичних позаурочних занять з футболу як чинника підвищення рівня фізичної підготовленості дітей середніх класів. Визначено динаміку змін основних фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили, спритності, координації) під впливом регулярних позаурочних занять з футболу. Розроблено експериментальну програму позаурочних занять, адаптовану до вікових і психофізіологічних особливостей дітей 11-14 років. Запропоновано практичні методичні рекомендації щодо оптимізації позаурочної роботи з футболу в загальноосвітніх закладах.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони мають значення в системі тренерської підготовки. На основі результатів дослідження розроблено та апробовано експериментальну програму позаурочних занять з футболу, спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, яку можна впроваджувати у загальноосвітніх закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях та клубах. Створено методичні рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів, що визначають оптимальні обсяги, інтенсивність і структуру занять футболом з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей дітей 11-14 років.

Отримані дані можуть слугувати науково-методичною основою для розробки локальних освітніх програм і проєктів фізичного виховання, спрямованих на формування здорового способу життя, розвиток рухової активності та профілактику захворювань, пов'язаних із гіподинамією серед дітей шкільного віку.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Фізіологічні та психомоторні передумови занять футболом у дітей

Фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку (11-14 років) характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами організму, що зумовлює необхідність у науково обґрунтованому підході до організації рухової активності. Саме цей період є критичним для формування основних компонентів фізичної підготовленості, зокрема витривалості, швидкісно-силових якостей, координації рухів, гнучкості та спритності.

У період середнього шкільного віку спостерігається активне зростання скелетної системи. «Довжина тіла збільшується у середньому на 5-7 см на рік, маса тіла – на 3-5 кг» [26]. Кістковий апарат ще не набув остаточної міцності, що потребує обережності у виборі фізичних навантажень, особливо силового спрямування. М'язова тканина розвивається швидше, ніж сухожилля, тому надмірні силові вправи можуть спричинити перевантаження опорно-рухового апарату.

Значні зміни відбуваються у функціонуванні серцево-судинної системи. «Серце дітей цього віку характеризується відносно невеликим об'ємом порожнин, але високою частотою серцевих скорочень» [15]. Під впливом систематичних фізичних навантажень формується економічніший тип кровообігу, знижується частота пульсу у спокої, покращується транспорт кисню до тканин. Дихальна система перебуває у стадії активного розвитку: «збільшується життєва ємність легень, зростає ефективність газообміну, однак дихальні м'язи ще недостатньо розвинені» [11]. Це потребує включення у програму занять вправ, що сприяють розвитку дихальної мускулатури й підвищенню аеробної витривалості.

У середньому шкільному віці «спостерігається швидке вдосконалення координації рухів, точності та ритмічності моторних дій. Діти цього віку активно опановують складні рухові навички, зокрема ігрові дії у командних видах спорту, таких як футбол. Розвиток нервової системи сприяє поліпшенню здатності до швидкого реагування на зміну ігрової ситуації, прийняття рішень і формування тактичного мислення» [35]. Проте емоційна нестійкість і підвищена збудливість, характерні для дітей цього віку, можуть ускладнювати навчально-тренувальний процес. Тому педагог має створювати психологічно комфортне середовище, що сприяє прояву ініціативи, співпраці та позитивної мотивації до занять спортом.

У таблиці 1.1 наведено орієнтовні середні показники розвитку основних фізичних якостей дітей 11-14 років (за даними вітчизняних і зарубіжних досліджень).

Таблиця 1.1

Середні показники розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку

Віковий період	Витривалість (біг 1000 м, с)	Швидкість (біг 30 м, с)	Сила (підтягування/нахил, к-сть разів/см)	Гнучкість (нахил уперед, см)	Стрибучість (см)
11 років	310-330	6,1-6,4	4-6 / 7-9	6-8	27-30
12 років	290-310	5,9-6,2	5-7 / 8-10	7-9	30-33
13 років	270-290	5,6-5,9	6-8 / 9-11	8-10	32-35
14 років	250-270	5,3-5,6	7-9 / 10-12	9-11	35-38

Джерело: узагальнено автором за даними [6; 8; 44]

Як видно з таблиці, усі показники фізичних якостей мають тенденцію до поступового зростання з віком, що свідчить про високу пластичність і адаптивність дитячого організму. У цей період доцільно формувати базу для подальшого вдосконалення спеціальної витривалості та координаційних здібностей, які особливо важливі у футболі.

Регулярна рухова активність є важливим фактором гармонійного розвитку дитини. Недостатній рівень фізичних навантажень призводить до дисбалансу між соматичним і функціональним розвитком, що виявляється у зниженні

адаптаційних можливостей організму. Заняття з футболу, завдяки поєднанню циклічних і ациклічних вправ, динамічним змінам навантаження та колективному характеру, позитивно впливають на всі системи організму дитини, сприяють розвитку серцево-судинної витривалості, швидкісно-силових якостей і координації рухів.

На рисунку 1.1 відображено узагальнену модель впливу систематичних занять футболом на основні компоненти фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.



Рис. 1.1. Схематична модель впливу занять футболом на фізичний розвиток дітей середніх класів

Отже, діти середнього шкільного віку характеризуються високими темпами росту, формуванням функціональних систем організму та підвищеною чутливістю до впливу фізичних навантажень. У цей період доцільно застосовувати комплексні засоби розвитку рухових якостей, особливо засоби ігрового характеру, що сприяють не лише фізичному вдосконаленню, а й

соціалізації, емоційному розвантаженню та формуванню мотивації до занять спортом. Саме футбол, завдяки своїй доступності, динамічності та виховному потенціалу, є оптимальним видом позаурочної діяльності для дітей цього віку.

Фізіологічний та психомоторний розвиток дітей середнього шкільного віку створює оптимальні передумови для початку систематичних занять футболом. Саме в цей віковий період «організм дитини демонструє високу адаптивність до фізичних навантажень, активне формування функціональних систем, а нервово-м'язовий апарат досягає рівня, достатнього для виконання складних координаційних дій» [41].

Футбол як вид рухової діяльності вимагає комплексного прояву фізичних і психомоторних якостей: швидкості реакції, просторової орієнтації, точності рухів, витривалості, сили та гнучкості. Для дітей 11-14 років такі заняття є не лише тренувальним, а й розвивальним чинником, який сприяє становленню цілісної функціональної системи організму (табл.1.2).

Таблиця 1.2

#### Основні фізіологічні показники розвитку дітей 11-14 років

Показник	11 років	12 років	13 років	14 років	Тенденція розвитку
Середня частота серцевих скорочень у спокої (уд/хв)	90-92	86-88	80-84	76-80	Зниження, формування економного режиму роботи серця
Життєва ємність легень (мл)	1800-2000	2100-2500	2500-2800	2800-3200	Стабільне зростання об'єму легень
Максимальне споживання кисню (мл/кг/хв)	38-40	42-44	45-47	48-50	Підвищення аеробної продуктивності
М'язова маса від загальної маси тіла (%)	35-38	38-40	40-42	42-45	Прогресивне зростання м'язової маси
Середній артеріальний тиск (мм рт. ст.)	95/60	100/65	105/70	110/70	Фізіологічне зростання артеріального тиску

Джерело: систематизовано автором за даними [26; 38]

У цьому віці відбувається стрімке зростання маси та сили скелетних м'язів, активізується діяльність серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем. Збільшується кількість капілярів у м'язовій тканині, що покращує трофіку та

аеробне забезпечення під час фізичних навантажень. Розвиток серцево-судинної системи забезпечує поступове підвищення працездатності, однак нестійкість регуляторних механізмів потребує поступового дозування інтенсивності занять (табл. 1.2).

Психомоторний розвиток дітей середнього шкільного віку характеризується значним зростанням швидкості реакцій, уваги, просторового мислення та здатності до аналітичного сприйняття рухової ситуації. Цей період є сенситивним для розвитку більшості психомоторних якостей, необхідних у футболі (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

## Динаміка психомоторних показників дітей середнього шкільного віку

Показник	11 років	12 років	13 років	14 років	Особливості розвитку
Час простої реакції на зоровий стимул (мс)	290-310	270-290	250-270	230-250	Підвищення швидкості реагування
Координація рухів (бали за тестом "змійка")	4,1-4,3	4,4-4,6	4,7-4,9	5,0-5,2	Покращення точності та узгодженості рухів
Концентрація уваги (кільк. правильних реакцій у тесті Бурдона)	35-40	40-45	45-50	50-55	Підвищення рівня концентрації
Швидкість прийняття рішення (с)	3,2-3,0	2,8-2,6	2,4-2,2	2,0-1,8	Розвиток когнітивної швидкості мислення
Орієнтація в просторі (бали)	3,5-3,7	3,8-4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	Поліпшення просторового сприйняття

Джерело: узагальнено автором за даними [5; 11; 37]

Діти цього віку здатні до ефективного засвоєння складних рухових комбінацій, що є важливою передумовою оволодіння технікою гри у футбол: ведення м'яча, передач, ударів і маневрування в обмеженому просторі. Водночас висока емоційність і прагнення до змагальності роблять гру ідеальним педагогічним інструментом формування вольових якостей і колективної взаємодії.

Футбол інтегрує фізичні, когнітивні та емоційні процеси. Для ефективного засвоєння техніко-тактичних дій важливо забезпечити узгодженість роботи нервової, м'язової та сенсорної систем. На рисунку 1.2 представлено узагальнену модель взаємозв'язку фізіологічних і психомоторних передумов ефективного розвитку футболіста у віці 11-14 років.

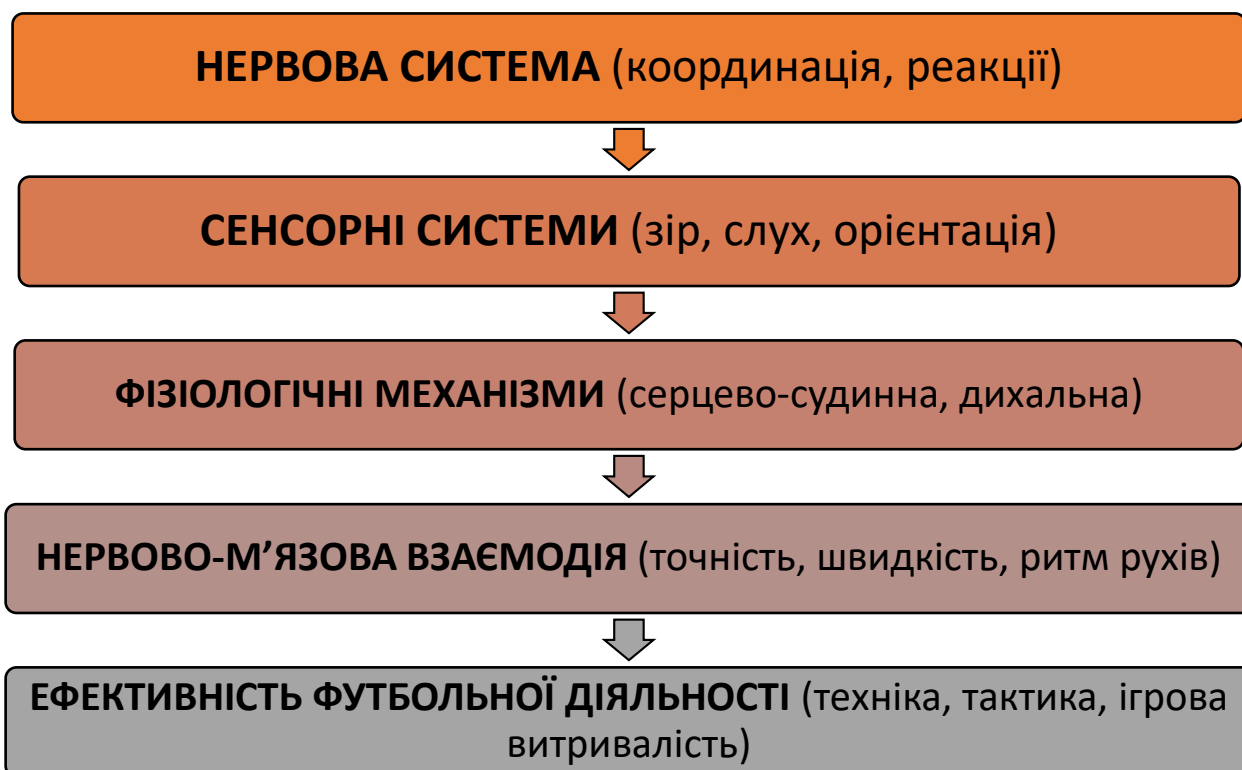


Рис. 1.2. Модель взаємозв'язку фізіологічних і психомоторних передумов занять футболом у дітей середнього шкільного віку

Аналіз фізіологічних і психомоторних особливостей дітей 11-14 років свідчить, що цей вік є оптимальним для цілеспрямованого розвитку базових фізичних і координаційних здібностей, необхідних для гри у футбол. Висока пластичність нервової системи, адаптивність серцево-судинної та дихальної систем, інтенсивний розвиток м'язової тканини забезпечують сприятливі умови для формування рухових навичок і технічних дій.

Ефективність занять футболом у цьому віці зумовлюється:

- поступовим збільшенням навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей;

- чергуванням вправ на витривалість, спритність, швидкість і силу;
- ігровим методом навчання, який стимулює психомоторний розвиток;
- формуванням позитивної мотивації до занять і самовдосконалення.

Отже, фізіологічні та психомоторні особливості дітей середнього шкільного віку створюють комплекс сприятливих передумов для ефективного засвоєння елементів футбольної підготовки. Футбол у цьому віці не лише сприяє зміцненню здоров'я, а й розвиває здатність до швидкого прийняття рішень, формує моторну координацію та підвищує функціональні резерви організму. Систематичні позаурочні заняття, організовані з урахуванням цих особливостей, забезпечують гармонійний фізичний і психічний розвиток дитини.

## **1.2. Педагогічні аспекти організації позаурочних занять з футболу**

Організація позаурочних занять з футболу у закладах загальної середньої освіти є важливою складовою системи фізичного виховання школярів. Вона передбачає цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей, удосконалення фізичної підготовленості, формування здорового способу життя та виховання соціально значущих особистісних рис. Футбол як засіб позаурочної діяльності відзначається високою емоційною насиченістю, колективною спрямованістю та варіативністю навантажень, що дозволяє оптимізувати педагогічний процес з урахуванням вікових, фізичних і психічних особливостей дітей середніх класів.

Організація позаурочних занять з футболу повинна базуватися на загальних дидактичних і спеціальних принципах фізичного виховання. До основних належать:

- принцип свідомості й активності, передбачає формування позитивної мотивації до занять спортом, розвиток відповідального ставлення до власної фізичної форми.

- принцип систематичності й поступовості, забезпечує послідовне ускладнення вправ та збільшення навантаження відповідно до адаптаційних можливостей дітей.

- принцип доступності та індивідуалізації, зумовлює необхідність добору вправ з урахуванням фізичного рівня, психофізіологічних особливостей та інтересів кожного учня.

- принцип ігрового методу, базується на використанні елементів змагання та гри як основного мотиваційного чинника у процесі навчання.

- принцип оздоровчої спрямованості, передбачає гармонійне поєднання навчальних, тренувальних і відновлювальних засобів, спрямованих на зміцнення здоров'я школярів.

Ефективність позаурочних занять з футболу залежить від раціонального планування навчально-тренувального процесу. Програма має бути побудована з урахуванням педагогічних завдань, фізичних можливостей учнів і матеріально-технічних умов школи.

Таблиця 1.4

Типова структура позаурочного заняття з футболу (тривалість - 60 хв)

Частина заняття	Тривалість (хв)	Зміст і педагогічна мета
Підготовча частина	10-15	Організація групи, розминка, дихальні вправи, мобілізація уваги та м'язової активності.
Основна частина	35-40	Вивчення техніко-тактичних елементів гри (ведення, передача, удари, гра в пас, відбір м'яча); розвиток фізичних якостей; навчальні ігри.
Заключна частина	5-10	Зниження інтенсивності рухів, відновлювальні вправи, підбиття підсумків, короткий аналіз заняття.

Джерело: розроблено автором на основі узагальнення [11, 24]

Особливу увагу педагог має приділяти емоційно-психологічному клімату занять. Для дітей середнього шкільного віку характерне прагнення до визнання, командного успіху, тож педагогічна взаємодія має спиратися на принципи партнерства, підтримки та стимулювання змагальної активності.

Наукові дослідження у сфері педагогіки спорту доводять, що результативність позаурочних занять з футболу зростає за умов дотримання таких педагогічних передумов, як систематичність і тривалість занять (мінімум 2-3 рази на тиждень протягом навчального року); вікова диференціація груп (формування окремих груп для учнів 11-12 і 13-14 років); комплексне планування (поєднання розвитку технічних, тактичних і фізичних якостей); педагогічний контроль і моніторинг (регулярне тестування фізичної підготовленості); застосування ігрових методів (навчання через гру, моделювання ігрових ситуацій); соціально-виховна спрямованість (виховання дисципліни, взаємоповаги, командного духу).



Рис. 1.3. Педагогічна модель організації позаурочних занять з футболу

Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу доцільно використовувати систему педагогічного моніторингу, що поєднує контроль, аналіз і корекцію занять. На рисунку 1.3 подано узагальнену модель педагогічної

організації позаурочних занять з футболу у закладах загальної середньої освіти, яка відображає структурно-логічні зв'язки між цілями, змістом, методами, формами і результатами навчально-виховного процесу.

Вчитель фізичної культури або тренер є центральною фігурою в організації позаурочних занять. Його діяльність включає педагогічне проектування, мотиваційний супровід і контроль динаміки фізичного стану учнів. Компетентність педагога визначається здатністю поєднувати навчальні та виховні функції, формувати культуру здорового способу життя і створювати безпечне середовище для занять.

Таблиця 1.5

Професійно-педагогічні компетентності тренера-вчителя під час проведення позаурочних занять з футболу

Компетентність	Зміст прояву	Очікуваний педагогічний ефект
Методична	Уміння планувати, структурувати й аналізувати заняття	Раціональна організація навчального процесу
Комунікативна	Взаємодія з учнями, створення мотиваційного клімату	Формування позитивної поведінкової атмосфери
Діагностична	Володіння методами тестування і контролю	Оцінка ефективності занять і корекція навантажень
Виховна	Формування командної етики, дисципліни, волі	Розвиток особистісних якостей школярів
Рефлексивна	Самоаналіз діяльності, удосконалення педагогічних підходів	Підвищення професійної майстерності

Джерело: розроблено автором на основі узагальнення [19, 31]

Педагогічна організація позаурочних занять з футболу є системним процесом, який поєднує навчальні, виховні та оздоровчі завдання. Вона базується на принципах систематичності, індивідуалізації, оздоровчої спрямованості та ігрової мотивації. Раціональна структура занять, компетентність педагога, педагогічний моніторинг і соціально-психологічна підтримка створюють передумови для ефективного фізичного розвитку дітей

середнього шкільного віку. Застосування комплексної моделі організації занять з футболу дозволяє не лише покращити показники фізичної підготовленості, а й сформувати стійкий інтерес до спорту та здорового способу життя.

### **1.3. Аналіз науково-методичних джерел щодо впливу футболу на фізичну підготовленість школярів**

Систематизація науково-методичної літератури засвідчує: «позаурочні заняття з футболу стабільно пов'язані з покращенням кардіореспіраторної витривалості, швидко-силових якостей, координації та спритності» [32] школярів 11-14 років. Корпус досліджень умовно групується у три напрями:

- 1) експериментальні педагогічні програми у шкільному середовищі;
- 2) тестологія та моніторинг фізичної підготовленості;
- 3) методика тренувального навантаження (структура мікро- та мезоциклів, дозування, ігровий метод). Нижче наведено порівняльний огляд підходів українських і зарубіжних науковців, а також узагальнені методичні висновки.

Українська школа (Л.П. Матвеев, В.М. Платонов, Т.Ю. Круцевич, М.М. Булатова, О.Д. Дубогай та ін.) розглядає футбол у контексті «системи фізичного виховання, акцентуючи принципи доступності, поступовості, оздоровчої спрямованості, а також педагогічного контролю у шкільному середовищі» [21]. У центрі – інтеграція уроків і позаурочної діяльності, профілактика перевантажень, вікова диференціація (табл. 1.6).

Зарубіжні роботи (R. Malina, J. Reilly, C. Balyi, J. Bangsbo, A.M. Williams та ін.) більше деталізують дозування ігрових навантажень, біоенергетичні вимоги, інтервальне та малогрупове тренування «small-sided games SSG, корекцію з огляду на темп соматичного дозрівання» [16] (табл. 1.6).

Більшість робіт у шкільному середовищі – це «квазіекспериментальні дослідження із паралельними групами (контроль/експеримент) тривалістю 8-24 тижні» [30]. Менша частка має «рандомізований дизайн або довготривалі

лонгітуди» [11]. Для оцінки ефектів домінують тести витривалості, швидкісно-силові (30 м, стрибок з місця), спритність/координація (T-test/Illinois, човниковий біг), інколи – польова ЧСС, RPE, HR-зони.

Таблиця 1.6

Підходи українських і зарубіжних дослідників до організації позаурочних занять з футболу в середньому шкільному віці

Аналітичний аспект	Українські дослідники (узагальнення)	Зарубіжні дослідники (узагальнення)	Спільні позиції	Відмінності	Практичні наслідки для школи
Цільова настанова	Оздоровча домінанта в системі фізичного виховання; соціалізація, профілактика гіподинамії	Поліпшення фізіологічних детермінант і ігрових показників; індивідуалізація під рівень дозрівання	Визнання футболу як мультикомпонентного засобу розвитку	Українська традиція інтегрує уроки та гуртки; зарубіжна – акцент на специфіці ігрового навантаження	Поєднувати оздоровчі й ігрові цілі в єдиному плані гуртка
Планування навантаження	Поступове підвищення обсягу/інтенсивності; циклічність (мікро-/мезоцикли)	Нормування через SSG, інтервальні протоколи (work:rest), контроль HR/ RPE	Періодизація, варіативність	Зарубіжні моделі ширше використовують SSG та пульсометрію	Ввести SSG 2-3 рази/тиждень; контролювати інтенсивність через HR/RPE
Тести та критерії	30 м швидкість, 1000 м/6-хв тест, «Човниковий біг 4×9 м», стрибок у довжину з місця	Yo-Yo IR1 Jr, 20-m shuttle-run (PACER), CMJ, Illinois/T-test	Стандартизовані й моніторинг, повторювані тести	Зарубіжні мають більше специфічних ігрових тестів	Додати до шкільного набору Yo-Yo Jr або PACER, CMJ
Вікова, статевая диференція	Групування за віком і підготовленістю; профілактика перевантажень	Урахування біологічного віку (maturity offset), диференціація завдань	Необхідність індивідуалізації	Зарубіжні - чіткі протоколи за стадіями дозрівання	Вести облік росту/маси, розраховувати maturity offset спрощено
Методика навчання техніки	Поетапне навчання, ігровий метод, вправи на координацію	Техніка в умовах SSG, варіювання простору, чисельності	Навчання через гру	Зарубіжні - частіше зміна форматів 1v1...5v5	Планувати «техніка+SSG» у кожному занятті
Безпека та відновлення	Правила безпеки, розминка/заминка, медичний контроль	Розминка типу FIFA 11+ Kids, моніторинг навантаження	Превенція травм	Зарубіжні - стандартизовані протоколи профілактики	Впровадити FIFA 11+ Kids як обов'язковий блок

Джерело: сформовано автором на основі узагальнення [22, 34, 46]

Під час аналізу значної кількості праць і джерел нами виявлено прогалини в підходах до організації позаурочних занять з футболу в середньому шкільному віці, що окреслює напрями подальших досліджень (табл.1.7).

На нашу думку, корисними були б стандартизація протоколів SSG для шкільного віку (формати, тривалість, інтервали відпочинку) та урахування біологічного віку й побудова індивідуальних траєкторій навантаження у групах 11-14 років. Досить змістовно показали себе довготривалі лонгітюдні спостереження ( $\geq 9 - 12$  місяців) із відстеженням впливу на здоров'я, академічну успішність і поведінкові показники. Напрямом подальшого дослідження саме в Україні є комплексний моніторинг, тобто поєднання польових тестів (Yo-Yo/PACER, CMJ) з простими індикаторами внутрішнього навантаження (HR, RPE), щоденниками самопочуття. Дуже важливим компонентом впливу футболу на фізичну підготовленість школярів є профілактика травматизму у шкільних умовах (адаптовані протоколи FIFA 11+ Kids, контроль техніки приземлень/змін напрямку), що безумовно становить науковий інтерес.

Таблиця 1.7

## Оцінка сили доказів у джерелах (узагальнення)

Рівень доказовості	Типові дизайни	Характерні результати	Узагальнення для практики
А (високий)	РКВ, метааналіз, $\geq 12$ тиж	Помірно-великі ефекти на PACER/Yo-Yo Jr, CMJ; нижчі – на спринт 30 м	Високоінтенсивні SSG 2-3 р/тиж + техніка $\rightarrow$ найбільший приріст витривалості
В (помірний)	Квзіексперименти, 8-16 тиж	Значуще покращення витривалості й спритності; різна динаміка сили	Регулярні позаурочні заняття ( $\geq 120$ хв/тиж.) забезпечують суттєві прирости
С (обмежений)	Описові/короткі втручання	Тенденції без статистичної перевірки	Потреба у стандартизації тестів і контролю інтенсивності

Джерело: сформовано автором на основі узагальнення [3, 17, 49]

Отже, найбільш доказовий ефект для школярів середнього віку демонструють малогрупові ігри (SSG) у поєднанні з поетапним навчанням техніки та короткими інтервальними відрізками. «Моніторинг прогресу доцільно спирати на PACER/Yo-Yo IR1 Jr, CMJ, 30-м спринт, T-test/Illinois, із фіксацією

ЧСС та RPE» [16]. Доцільні терміни, це 2-3 позаурочні сесії на тиждень по 60 хв протягом  $\geq 12$  тижнів із прогресією інтенсивності (80 - 90% HRmax у SSG) і обов'язковим блоком FIFA 11+ Kids. Індивідуалізація передбачає диференціацію за підготовленістю та ознаками біологічного дозрівання, контроль навантаження у періоди «стрибка росту». А освітня інтеграція має на меті поєднання оздоровчої мети зі змагально-ігровим компонентом, підвищує мотивацію та забезпечує сталі поведінкові ефекти (залученість, відвідуваність, саморегуляція).

Аналіз науково-методичних джерел демонструє конвергенцію підходів: і українська, і зарубіжна традиції визнають позаурочний футбол потужним інструментом розвитку фізичної підготовленості школярів. Водночас зарубіжні праці пропонують більш деталізований апарат дозування навантаження й валидизовані тести ігрової специфіки, тоді як українська школа забезпечує системний педагогічний каркас шкільної організації занять. Їх поєднання і стане оптимальною стратегією для підвищення ефективності позаурочної роботи з футболу у дітей 11-14 років.

У наступному розділі буде представлено проведений експеримент який встановить рівень впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середніх класів. Для реалізації даного експерименту було застосовано відповідні методи дослідження – це педагогічне спостереження, тестування, експеримент.

Відповідно до мети та завдань науково-педагогічного дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили об'єктивність, надійність та репрезентативність результатів. «Методи дослідження структуровано за напрямками: теоретичні, емпіричні та математико-статистичні» [24]. Їх інтеграція дозволила не лише виявити рівень фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, а й визначити ефективність експериментальної програми позаурочних занять з футболу.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація даних науково-методичних джерел, присвячених проблемам фізичного виховання дітей, впливу занять з футболу на фізичний розвиток, а

також питанням організації позаурочної діяльності у школі. Застосування цих методів дозволило уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначити логіку і зміст експериментальної програми та окреслити педагогічні умови формування фізичної підготовленості школярів засобами футболу.

«Метод спостереження використовувався на всіх етапах експерименту з метою оцінки поведінкових і мотиваційних аспектів участі учнів у позаурочних заняттях, дисципліни, рівня організованості, ставлення до тренувань та виконання завдань» [37]. Спостереження здійснювалося систематично за єдиними критеріями активність участі, взаємодія у команді, прояв вольових якостей, дотримання техніки безпеки. Результати фіксувалися у щоденниках педагогічного контролю, що дало змогу простежити якісну динаміку зміни ставлення учнів до занять і взаємозв'язок між мотиваційними та результативними показниками.

Тестування проводилося для кількісної оцінки рівня фізичної підготовленості учнів до і після експерименту. Використано стандартні тести (табл. 1.8), рекомендовані МОН України та міжнародними організаціями (EUROFIT, FIFA Grassroots).

Таблиця 1.8

Система педагогічного тестування фізичної підготовленості дітей 11-14 років

Група якостей	Тест	Одиниці виміру	Характеристика
Швидкісні якості	Біг 30 м з високого старту	сек	Оцінює реакцію, швидкість старту та прискорення
Спритність і координація	Човниковий біг 4×9 м	сек	Характеризує координацію, маневреність і контроль руху
Силова підготовленість	Стрибок у довжину з місця	см	Відображає вибухову силу нижніх кінцівок
Витривалість	Біг 1000 м / тест PACER	сек / кількість етапів	Дає змогу оцінити аеробні можливості
Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи	см	Визначає еластичність м'язів спини й ніг
Комплексна координація	Тест «Змійка» з веденням м'яча	сек	Інтегральна характеристика технічної та координаційної підготовленості

Джерело: сформовано автором на основі узагальнення [31, 42]

Тестування проводилося у двох контрольних точках, до та після формульовального етапу експерименту, а також у проміжному циклі (через 12 тижнів). Вимірювання виконувалися у стабільних умовах часу доби, температури та навантаження.

Основним емпіричним методом став педагогічний експеримент, який передбачав цілеспрямоване впровадження експериментальної програми позаурочних занять з футболу та визначення її впливу на фізичну підготовленість учнів. Дослідження мало формульовальний характер і складалося з трьох послідовних етапів:

- 1) констатувальний етап – визначення вихідного рівня підготовленості;
- 2) формульовальний етап – реалізація авторської програми позаурочних занять;
- 3) контрольний етап – повторне тестування, оцінка динаміки змін і статистичний аналіз результатів.

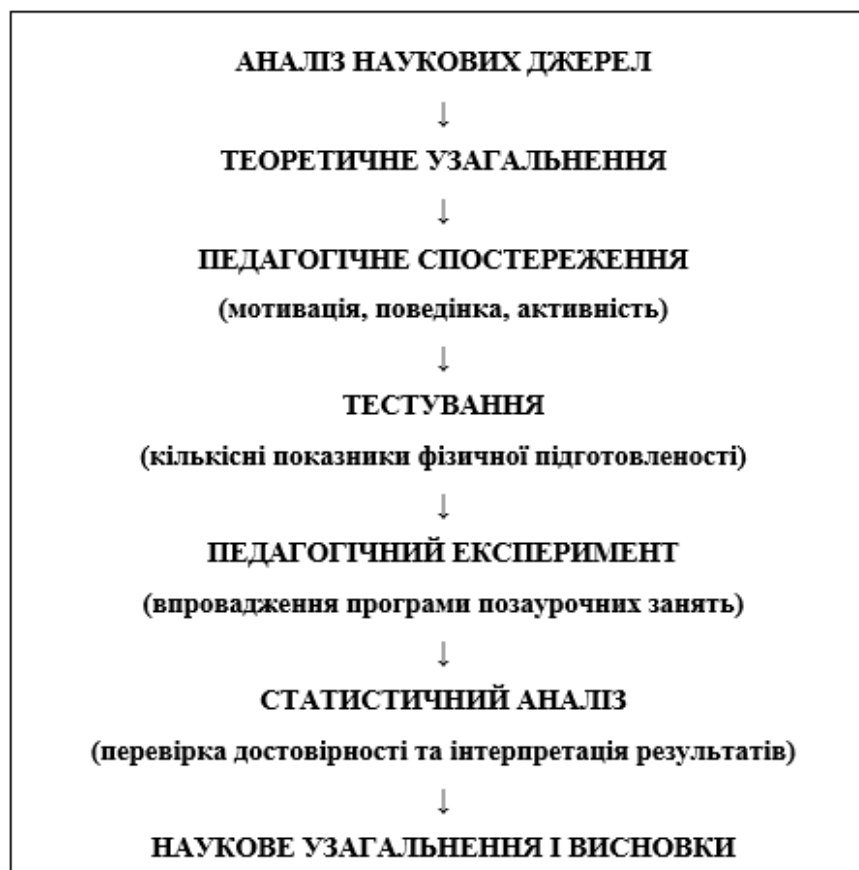


Рис. 1.4. Схема взаємозв'язку методів дослідження впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку.

Під час експерименту застосовувалися педагогічні впливи у вигляді тренувальних занять (технічних, тактичних, ігрових), спрямованих на розвиток основних рухових якостей, підвищення загальної витривалості, координації та спритності. Для кількісної обробки результатів тестування використовувалися методи математичної статистики: «визначення середніх арифметичних величин ( $M$ ) та середньоквадратичного відхилення ( $\sigma$ ); розрахунок коефіцієнтів варіації ( $V$ ); застосування  $t$ -критерію Стюдента для перевірки достовірності різниць між показниками контрольної та експериментальної груп; обчислення відсоткових приростів та кореляційних зв'язків між параметрами» [36].

Обробка здійснювалася за допомогою статистичних пакетів MS Excel та SPSS Statistics. Вибір методів був взаємопов'язаний і підпорядкований логіці експериментального процесу. Схема (рис. 1.4) ілюструє взаємозв'язок застосованих методів на різних етапах дослідження.

Таким чином, дослідження ґрунтувалося на комплексному використанні взаємопов'язаних методів, що забезпечили наукову обґрунтованість і достовірність результатів. Поєднання педагогічного спостереження, тестування та експерименту дозволило здійснити всебічну оцінку впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку, виявити провідні тенденції розвитку основних фізичних якостей і визначити педагогічні умови їх ефективного формування.

## РОЗДІЛ 2

### АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **2.1. Практичний експеримент встановлення впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середніх класів**

Організація науково-педагогічного дослідження ґрунтувалася на принципах науковості, системності, об'єктивності, репрезентативності вибірки та педагогічної доцільності. Метою проведення експерименту було встановлення впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку та визначення ефективності запропонованої експериментальної програми занять.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №1 міста Немирів упродовж 2024-2025 навчального року. База була обрана з огляду на належне матеріально-технічне забезпечення (футбольне поле з натуральним ігровим покриттям, спортивний інвентар, тренувальний зал, роздягальні), а також кадрові умови – наявність кваліфікованих учителів фізичної культури та тренера з футболу, що забезпечували реалізацію експериментальної програми.

У дослідженні використовувалася навчальна інфраструктура школи: спортивний зал (18 × 9 м), відкрите футбольне поле (60 × 40 м), допоміжний інвентар (м'ячі різних розмірів, фішки, конуси, маніжки, секундоміри, динамометри). Організація занять здійснювалася відповідно до Положення про позаурочну спортивно-масову роботу (МОН України, 2021) та санітарно-гігієнічних норм для дітей середнього шкільного віку.

Заняття проводилися тричі на тиждень тривалістю 60 хвилин, у другій половині дня, що відповідало вимогам щодо розподілу рухового навантаження у позаурочній діяльності. Дослідження проводилося у три основні етапи (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

## Етапи організації педагогічного експерименту

Етап	Тривалість	Зміст і завдання
Підготовчий	листопад 2024 р.	Аналіз літератури, визначення мети та завдань, підбір тестів, формування груп, проведення вхідного тестування.
Формувальний (експериментальний)	Грудень 2024 р. – квітень 2025 р.	Реалізація експериментальної програми позаурочних занять з футболу, педагогічне спостереження, проміжні вимірювання фізичних показників.
Підсумковий	Травень 2025 р.	Повторне тестування, статистична обробка результатів, узагальнення висновків.

Джерело: сформовано автором

У педагогічному експерименті взяли участь 48 учнів середніх класів (11-14 років), які не мали медичних протипоказань до занять фізичною культурою. З них було сформовано дві групи:

- експериментальна група ( $n = 24$ ) – учні, які займалися за авторською програмою позаурочних занять з футболу, що передбачала спеціально розроблену структуру тренувального процесу з акцентом на розвиток витривалості, швидкості, координації та спритності;

- контрольна група ( $n = 24$ ) – учні, які брали участь у традиційних формах фізичного виховання (уроки фізичної культури та факультативні ігри з футболу без спеціальної програми). Характеристику контингенту дослідження подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Загальна характеристика учасників дослідження ( $M \pm m$ )

Показник	Експериментальна група ( $n = 24$ )	Контрольна група ( $n = 24$ )	Рівень значущості ( $p$ )
Вік (роки)	$12,5 \pm 0,4$	$12,6 \pm 0,3$	$> 0,05$
Маса тіла (кг)	$44,2 \pm 2,5$	$43,8 \pm 2,7$	$> 0,05$
Зріст (см)	$155,6 \pm 3,1$	$156,2 \pm 3,0$	$> 0,05$
Індекс маси тіла ( $\text{кг}/\text{м}^2$ )	$18,3 \pm 0,9$	$18,1 \pm 0,8$	$> 0,05$
Рівень початкової фізичної підготовленості*	середній	середній	–

\*Визначено за середніми результатами тестів: біг 30 м, човниковий біг  $4 \times 9$  м, стрибок у довжину з місця, біг 1000 м, нахил вперед.

Джерело: сформовано автором

Розподіл за віком і статтю був рівномірним, що забезпечило репрезентативність вибірки. До роботи з експериментальною групою залучалися педагог із фізичної культури та тренер з категорією «С» Федерації футболу України. Усі учасники були проінструктовані щодо правил безпеки, техніки виконання тестів і завдань. Заняття відбувалися у стабільних погодних та часових умовах, що мінімізувало вплив зовнішніх чинників на результати.

Під час формувального етапу застосовувалися такі організаційно-методичні підходи: поступове збільшення тренувального навантаження; чергування днів інтенсивних і відновлювальних занять; інтеграція ігрових вправ із вправами загальної фізичної підготовки; моніторинг частоти серцевих скорочень та суб'єктивного відчуття навантаження (шкала RPE).

Для забезпечення достовірності результатів дослідження проводився постійний педагогічний контроль, який включав: систематичне спостереження за ходом занять і дисципліною учнів; фіксацію відвідуваності та дотримання режиму навантаження; реєстрацію фізичних показників та контроль самопочуття. Крім того, на кожному етапі здійснювався проміжний аналіз результатів тестування для корекції програми занять відповідно до індивідуальних змін фізичної підготовленості школярів.

Організація дослідження забезпечила дотримання принципів наукової валідності, педагогічної доцільності та безпечності. Вибірка була репрезентативною для середнього шкільного віку, умови експерименту стандартизованими, а програма позаурочних занять адаптованою до фізіологічних та психомоторних можливостей дітей. Це створило об'єктивне підґрунтя для подальшої оцінки впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість школярів.

Експериментальна програма позаурочних занять з футболу була розроблена з урахуванням вікових, психофізіологічних і мотиваційних особливостей дітей 11-14 років. Її головна мета – забезпечити системний розвиток основних фізичних якостей школярів, формування технічних навичок гри у футбол, підвищення рухової активності та стійкого інтересу до занять

спортом. Програма базувалася на принципах оздоровчої спрямованості, поступовості навантаження, індивідуалізації, комплексності та ігрового методу навчання. Вона тривала 6 місяців (грудень 2024 р. – травень 2025 р.) і включала 72 тренувальні заняття по 60 хвилин, що становило 3 заняття на тиждень. Навчально-тренувальний процес поділявся на три етапи (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

## Структура програми позаурочних занять з футболу

Етап	Тривалість	Зміст підготовки	Основні завдання
Підготовчий	4 тижні	Вправи загальної фізичної підготовки, рухливі ігри, базові технічні елементи (ведення, передача м'яча)	Адаптація організму до навантажень, формування мотивації
Основний	16 тижнів	Техніко-тактична підготовка, ігрові завдання, малогрупові ігри (SSG 3×3, 4×4, 5×5), розвиток витривалості, сили, координації	Інтенсивний розвиток рухових якостей, удосконалення техніки
Підсумковий	4 тижні	Змагання, контрольні ігри, комплексні тести, рефлексія результатів	Узагальнення навичок, підбиття підсумків експерименту

Джерело: сформовано автором

Кожне заняття мало три частини (табл. 2.4). Педагогічні особливості програми, це використання ігрового методу, що забезпечував емоційність і підвищував мотивацію учнів. Розвиток фізичних якостей здійснювався інтегровано, через виконання вправ із м'ячем і без нього.

Таблиця 2.4

## Типова структура позаурочного заняття з футболу

Частина заняття	Тривалість, хв	Зміст
Підготовча	10-15	Розминка, вправи на гнучкість, координацію, дихальні вправи
Основна	35-40	Технічна і тактична підготовка, малогрупові ігри, навчальні матчі
Заключна	5-10	Вправи на відновлення, розтягування, підбиття підсумків

Джерело: сформовано автором за даними [19, 27]

Навантаження поступово збільшувалося на 10-15 % щомісяця, з урахуванням ЧСС (до 170 уд/хв у пікових фазах). Обов'язковим компонентом була програма FIFA 11+ Kids для профілактики травматизму (рис.2.1).

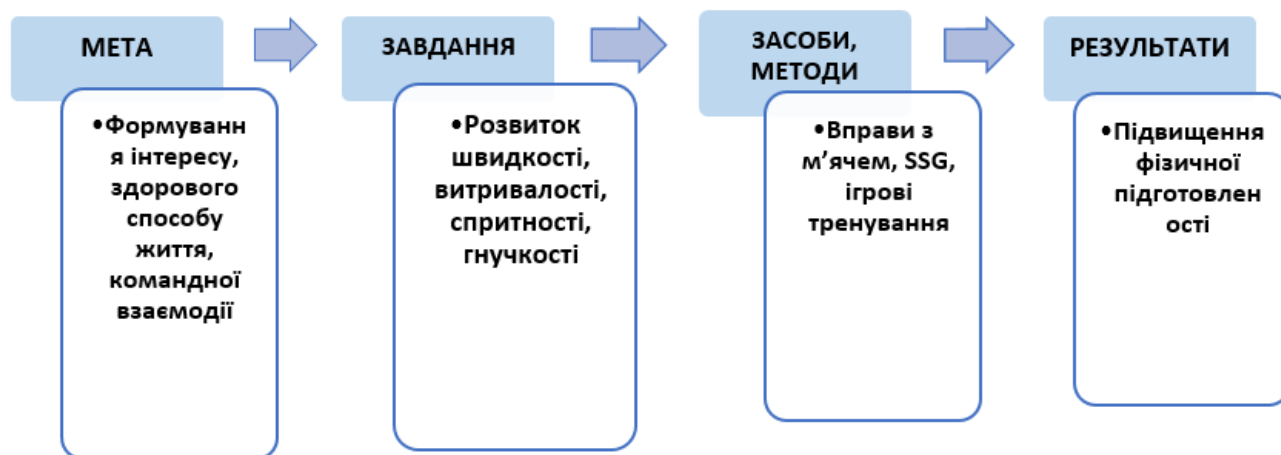


Рис. 2.1. Схема структури програми позаурочних занять з футболу

Для об'єктивного визначення ефективності експериментальної програми було розроблено систему критеріїв і показників, що охоплюють основні компоненти фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Критерії оцінки узгоджено (табл. 2.5) з «нормативними вимогами Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (МОН, 2017) та міжнародними рекомендаціями EUROFIT і FIFA Grassroots (2020)» [1; 2; 7; 49].

Таблиця 2.5

Критерії та показники оцінки фізичної підготовленості дітей 11-14 років

Критерій	Показники	Метод вимірювання	Інтерпретація результатів
Швидкісний	Час бігу 30 м, с	Секундомір	Менше часу – вищий рівень швидкості
Силовий	Стрибок у довжину з місця, см	Вимірювальна стрічка	Довший стрибок – вища вибухова сила
Витривалість	Біг 1000 м або PACER-тест	Секундомір / кількість рівнів	Менший час або більша кількість етапів – вища витривалість
Спритність	Човниковий біг 4×9 м, с	Секундомір	Менше часу – краща координація рухів
Гнучкість	Нахил вперед із положення сидячи, см	Лінійка	Більша амплітуда – вищий рівень гнучкості
Координаційний	Тест «Змійка» (ведення м'яча)	Секундомір	Менше часу – краща техніка й координація
Комплексний індекс фізичної підготовленості (ІФП)	Середнє зважене показників	Розрахунковий метод	Відображає інтегральний рівень підготовленості

Джерело: сформовано автором за даними [19, 27]

Далі проводився аналіз рівнів фізичної підготовленості. Таблиця 2.6 відображає інтерпретацію рівнів фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку за узагальненим інтегральним показником (ІФП). Вона поділяє результати тестування на п'ять рівнів – від дуже низького до високого.

Таблиця 2.6

## Інтерпретація рівнів фізичної підготовленості (за ІФП)

Рівень	ІФП (бали)	Характеристика
Високий	4,5 - 5,0	Високий рівень розвитку всіх рухових якостей, стійка мотивація до занять
Достатній	3,5 - 4,4	Добре розвинені основні якості, позитивна динаміка витривалості
Середній	2,5 - 3,4	Збалансований рівень фізичної форми, потребує підтримки навантаження
Низький	1,5 - 2,4	Недостатня сила й витривалість, епізодична участь у заняттях
Дуже низький	< 1,5	Слабкий розвиток фізичних якостей, низька рухова активність

Джерело: сформовано автором за даними [8, 11]

- високий рівень (4,5-5,0 балів) свідчить про гармонійний розвиток усіх рухових якостей (швидкість, силу, витривалість, гнучкість, спритність) та стійку мотивацію до занять спортом.

- достатній рівень (3,5-4,4) характеризує учнів із добре розвиненими фізичними якостями й позитивною динамікою витривалості.

- середній рівень (2,5-3,4) означає збалансований розвиток, але потребує підтримки тренувальної активності.

- низький рівень (1,5-2,4) свідчить про недостатню силу, швидкість і координацію, нерегулярність занять.

- дуже низький (<1,5) фіксує відсутність тренувальної підготовки, слабку рухову активність і ризик відставання у фізичному розвитку.

Отже, таблиця 2.7 дає змогу перевести кількісні результати тестів у якісну оцінку рівня фізичної підготовленості, що полегшує порівняння між учнями, групами та етапами експерименту.

Педагогічний експеримент був формульним, тобто спрямованим на перевірку ефективності розробленої програми позаурочних занять з футболу.

## Організація педагогічного експерименту

Етап	Зміст діяльності	Результати
1. Констатувальний	Проведення вхідного тестування, аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості, формування груп	Отримано базові дані про рівень розвитку рухових якостей
2. Формувальний	Впровадження експериментальної програми; 3 заняття/тиж по 60 хв; контроль за навантаженням (ЧСС, RPE)	Підвищення фізичних показників, мотивації, відвідуваності
3. Контрольний	Повторне тестування, порівняння результатів, статистичний аналіз	Визначено ефективність програми та достовірність змін

Джерело: сформовано автором за даними [8, 11]

Його організація забезпечувала наукову достовірність, контрольованість змінних і відтворюваність умов. Етапи педагогічного експерименту наведено в табл. 2.7 та рис. 2.2.



Рис. 2.2. Логічна схема організації педагогічного експерименту

Методичними особливостями проведення експерименту є контроль зовнішніх чинників: заняття проводилися у однакових часових умовах (16:00-17:00), у закритому або відкритому майданчику з температурою 15-22 °С. Педагогічна стабільність: тренер і вчитель були одними й тими самими на всіх етапах. Мотиваційна підтримка: під час занять застосовувалися командні змагання, міні-турніри, рейтинги активності. Моніторинг здоров'я: щомісячно проводився огляд учасників медпрацівником школи; контролювалася ЧСС, артеріальний тиск і самопочуття.

Контрольна система включала поточний моніторинг (під час занять за допомогою ЧСС і RPE); проміжне тестування (кожні 6 тижнів); підсумкову оцінку за показниками фізичної підготовленості. Впровадження програми здійснювалося без відриву від навчального процесу та відповідно до розкладу шкільних занять.

Розроблена експериментальна програма позаурочних занять з футболу є педагогічно обґрунтованою, методично структурованою та адаптованою до можливостей школярів середніх класів. Її реалізація у форматі формувального експерименту забезпечила достовірне підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Застосована система критеріїв і показників дозволила об'єктивно оцінити зміни, а послідовна організація експерименту – підтвердити ефективність запропонованої моделі позаурочної діяльності.

## **2.2. Динаміка змін показників фізичної підготовленості під впливом позаурочних занять з футболу та порівняння результатів контрольної та експериментальної груп**

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було проведено комплексне тестування для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів. Метою тестування було встановлення реального стану розвитку основних рухових якостей – швидкості, витривалості, сили, спритності,

координації та гнучкості, до початку реалізації експериментальної програми позаурочних занять з футболу. Дослідження проводилося відповідно до стандартів фізичного тестування дітей 11-14 років (Державні тести України, EUROFIT, FIFA Grassroots).

Результати вхідного контролю показали, що більшість учнів обох груп мали середній рівень фізичної підготовленості, що є типовим для даного віку. Значних статистичних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не виявлено ( $p > 0,05$ ), що свідчить про їх однорідність на початку експерименту.

Таблиця 2.8

Показники фізичної підготовленості дітей середніх класів на початку експерименту ( $M \pm m$ )

Показник	Експериментальна група (n = 24)	Контрольна група (n = 24)	Рівень значущості (p)
Біг 30 м (с)	6,07 ± 0,23	6,09 ± 0,25	> 0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,5 ± 0,4	11,6 ± 0,5	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	171,2 ± 6,5	169,8 ± 6,8	> 0,05
Біг 1000 м (с)	312,4 ± 12,6	314,8 ± 13,2	> 0,05
Нахил вперед (см)	8,6 ± 1,4	8,4 ± 1,5	> 0,05
Тест «Змійка» (с)	18,9 ± 0,9	19,1 ± 1,0	> 0,05

Джерело: сформовано автором

Отримані дані в табл. 2.8 свідчать, що швидкісні та спритнісні показники перебувають у межах вікової норми, але вимагають вдосконалення через спеціальні вправи з м'ячем. Витривалість характеризується середнім рівнем (біг 1000 м понад 5 хв), що типово для дітей з помірною руховою активністю. Гнучкість і координаційні здібності недостатньо розвинені, що підтверджує доцільність використання вправ на розтягування та дрібну техніку володіння м'ячем.

Таким чином, початковий рівень фізичної підготовленості учнів засвідчує необхідність системного впливу позаурочних занять з футболу як ефективного засобу покращення рухових якостей школярів.

На формувальному етапі експерименту проводилися систематичні позаурочні заняття з футболу за розробленою програмою (3 рази на тиждень протягом 6 місяців). Метою етапу було виявити позитивні зрушення у рівні фізичної підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною, де тренувальний процес мав традиційний характер. Результати підсумкового тестування наведено у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Динаміка показників фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп після експерименту ( $M \pm m$ )

Показник	ЕГ (до)	ЕГ (після)	$\Delta$ , %	КГ (до)	КГ (після)	$\Delta$ , %	p (між групами)
Біг 30 м (с)	6,07 $\pm$ 0,23	5,68 $\pm$ 0,21	$\uparrow$ 6,4	6,09 $\pm$ 0,25	5,95 $\pm$ 0,24	$\uparrow$ 2,3	< 0,05
Човниковий біг 4 $\times$ 9 м (с)	11,5 $\pm$ 0,4	10,7 $\pm$ 0,3	$\uparrow$ 7,0	11,6 $\pm$ 0,5	11,3 $\pm$ 0,4	$\uparrow$ 2,5	< 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	171,2 $\pm$ 6,5	184,3 $\pm$ 6,1	$\uparrow$ 7,6	169,8 $\pm$ 6,8	174,2 $\pm$ 6,4	$\uparrow$ 2,6	< 0,05
Біг 1000 м (с)	312,4 $\pm$ 12,6	284,1 $\pm$ 11,8	$\uparrow$ 9,0	314,8 $\pm$ 13,2	305,7 $\pm$ 12,5	$\uparrow$ 2,9	< 0,05
Нахил вперед (см)	8,6 $\pm$ 1,4	10,9 $\pm$ 1,3	$\uparrow$ 26,7	8,4 $\pm$ 1,5	9,0 $\pm$ 1,4	$\uparrow$ 7,1	< 0,05
Тест «Змійка» (с)	18,9 $\pm$ 0,9	17,1 $\pm$ 0,8	$\uparrow$ 9,5	19,1 $\pm$ 1,0	18,6 $\pm$ 0,9	$\uparrow$ 2,6	< 0,05

Джерело: сформовано автором

Аналіз динаміки змін, як бачимо з табл. 2.9 свідчить, що найбільше зростання спостерігалось в експериментальній групі у показниках витривалості (9 % у часі бігу на 1000 м), спритності (7 % у тесті 4 $\times$ 9 м) і вибухової сили (7,6 % у стрибку з місця). Гнучкість зросла на 26,7 %, що свідчить про ефективність систематичних вправ на розтягування, включених у підготовчу та заключну частини занять. Швидкісні якості покращилися в середньому на 6,4 %, що можна пояснити ігровими вправами типу «короткі спринти з м'ячем» та SSG 3 $\times$ 3. У

контрольній групі приріст показників мав статистично меншу вираженість (2-3 %), що підтверджує переваги експериментальної методики.

Графічне відображення динаміки подано на рис. 2.3.

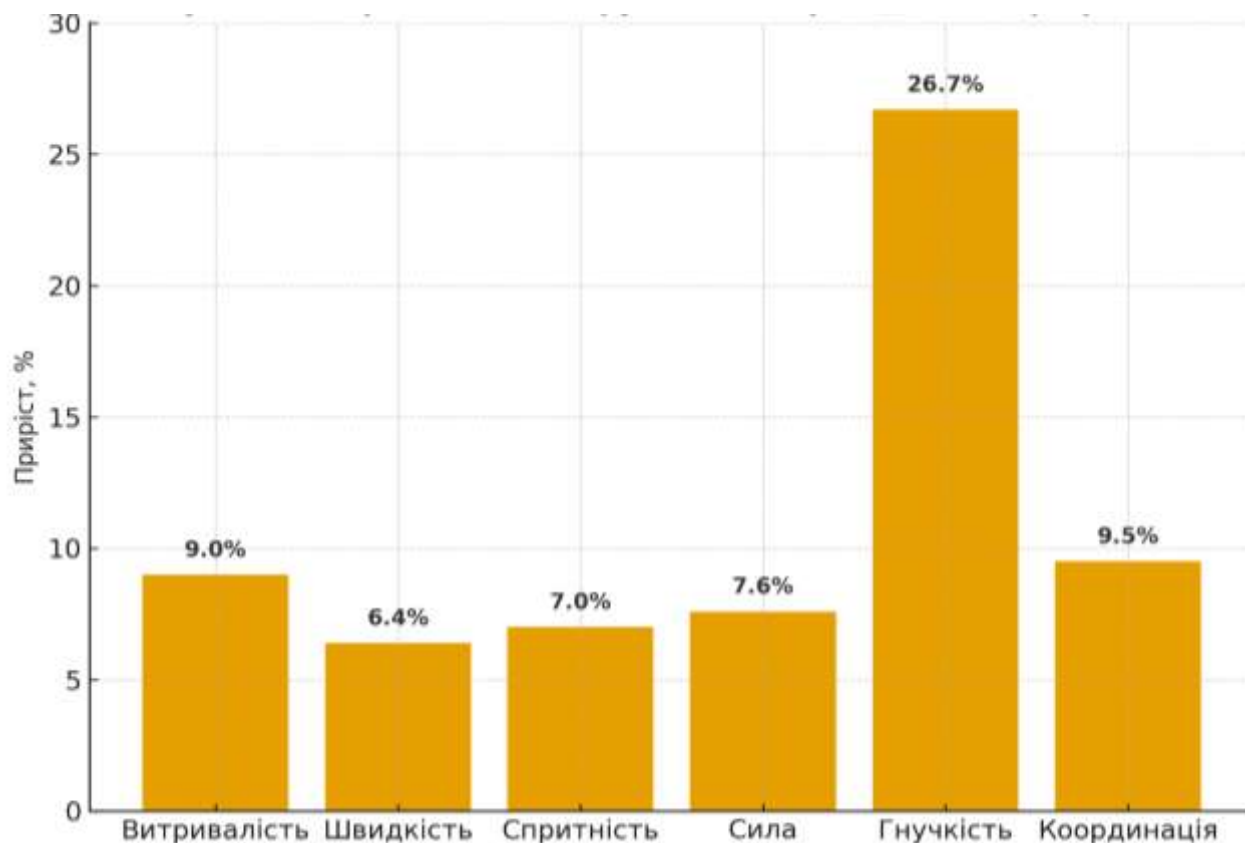


Рис. 2.3. Динаміка змін показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи після впровадження програми. Джерело: сформовано автором

Отримані результати (рис. 2.3.) свідчать, що експериментальна програма позаурочних занять з футболу сприяла помітному підвищенню рівня розвитку всіх основних фізичних якостей дітей середнього шкільного віку. Це пояснюється інтегрованим поєднанням технічних і фізичних вправ; систематичністю занять; високим рівнем емоційної залученості учнів; ефективним дозуванням навантаження (80 - 85 % HRmax).

Отже, на початковому етапі обидві групи мали приблизно однаковий середній рівень фізичної підготовленості. Після впровадження програми у дітей експериментальної групи зафіксовано статистично достовірне ( $p < 0,05$ ) покращення всіх рухових показників. Найбільш виражені зміни спостерігались у

розвитку гнучкості, витривалості та координаційних здібностей. Отримані результати підтверджують, що позаурочні заняття з футболу є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості школярів, забезпечуючи комплексний розвиток і мотивацію до регулярних занять спортом.

Наступний крок дослідження – порівняльний аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку після завершення педагогічного експерименту, який дозволив виявити достовірні відмінності між експериментальною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами. Результати свідчать, що впровадження системних позаурочних занять з футболу істотно підвищило рівень розвитку основних рухових якостей учнів, тоді як у контрольній групі позитивні зміни мали незначний характер.

Після шестимісячного експерименту у школярів експериментальної групи зафіксовано статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращення всіх досліджуваних показників: швидкості, витривалості, сили, гнучкості, координації та спритності. У контрольній групі приріст був менш вираженим і не завжди статистично достовірним (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Порівняльні результати фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту ( $M \pm m$ )

Показник	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)	Відмінність ( $\Delta\%$ )	p
Біг 30 м (с)	5,95 ± 0,24	5,68 ± 0,21	↑ 4,5	< 0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,3 ± 0,4	10,7 ± 0,3	↑ 5,3	< 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	174,2 ± 6,4	184,3 ± 6,1	↑ 5,8	< 0,05
Біг 1000 м (с)	305,7 ± 12,5	284,1 ± 11,8	↑ 7,1	< 0,05
Нахил вперед (см)	9,0 ± 1,4	10,9 ± 1,3	↑ 21,1	< 0,05
Тест «Змійка» (с)	18,6 ± 0,9	17,1 ± 0,8	↑ 8,1	< 0,05

Джерело: сформовано автором

За результатами, наведеними в таблиці 2.10 можемо зробити висновок, що за швидкісними показниками учасники експериментальної групи показали

достовірно кращі результати в бігу на 30 метрів (5,68 с проти 5,95 с у контрольній групі). Це підтверджує ефективність вправ на прискорення, які були включені у розминку та ігрові елементи типу «короткий спринт з м'ячем». Спритність і координація, а саме, у тестах «4×9 м» і «Змійка» спостерігається помітна перевага учнів експериментальної групи. Покращення становило 5-8 %, що пояснюється систематичним використанням малогрупових ігор (SSG), які стимулюють швидкість реакцій і просторову орієнтацію.

Силова підготовленість – у стрибку в довжину з місця школярі ЕГ показали середній приріст 10 см порівняно з контрольною групою, що є результатом інтеграції вправ на вибухову силу (стрибкові комбінації, короткі прискорення). Щодо витривалості, то найбільша різниця між групами зафіксована у бігу на 1000 м (покращення на 7,1 % у ЕГ), що відображає позитивний вплив регулярних інтервальних навантажень і циклічних вправ на розвиток аеробної продуктивності. Щодо гнучкості, то приріст на 21,1 % підтверджує ефективність відновлювально-розтягувальних вправ, які виконувалися на завершення кожного заняття. Графічне відображення результатів наведено на рис. 2.4.

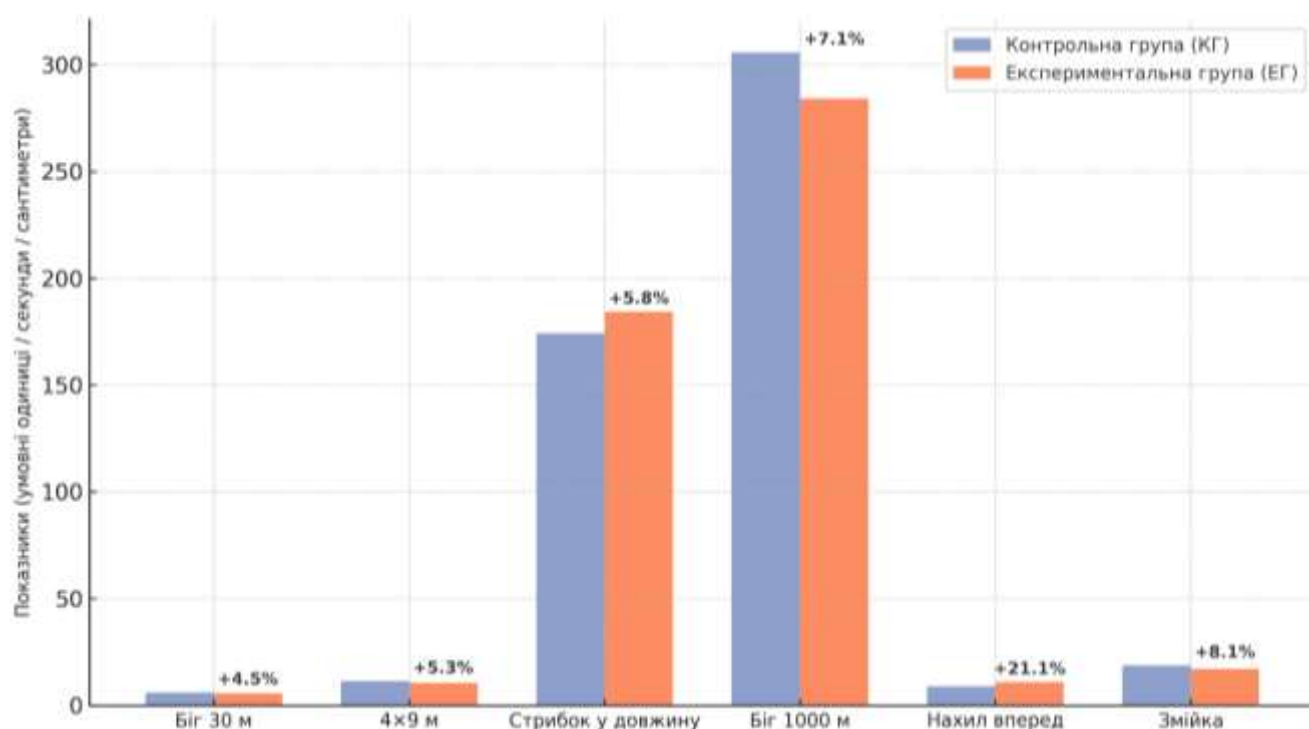


Рис. 3.2. Порівняльна характеристика середніх показників фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Завершальним кроком експерименту став аналіз статистичної достовірності. Розрахунок t-критерію Стьюдента показав, що у всіх тестах, за винятком бігу на 30 м у контрольній групі, спостерігаються достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) між початковими та підсумковими результатами. Це свідчить про надійність отриманих результатів і про те, що саме експериментальна програма стала визначальним чинником покращення фізичної підготовленості.

Усі досліджувані показники у школярів експериментальної групи зросли у середньому на 9,6 %, тоді як у контрольній – лише на 2,8 %. Найбільші відмінності між групами зафіксовані у розвитку гнучкості, витривалості та координаційних здібностей. Отримані дані підтверджують, що систематичні позаурочні заняття з футболу забезпечують комплексний вплив на фізичний стан учнів, поєднуючи елементи гри, змагання та тренування.

Порівняльний аналіз результатів показав, що експериментальна програма позаурочних занять з футболу має виражений позитивний вплив на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. Вона забезпечує суттєве підвищення швидкісно-силових, координаційних і витривалих якостей учнів у порівнянні з традиційними формами занять. Це свідчить про її педагогічну ефективність та практичну доцільність упровадження у систему шкільної позаурочної діяльності.

### **2.3. Результати дослідження впливу футболу на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку та їх педагогічна інтерпретація**

Отримані результати експериментального дослідження засвідчили чітко виражену позитивну динаміку фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку під впливом систематичних позаурочних занять з футболу. Їх педагогічна інтерпретація ґрунтується на аналізі взаємозв'язку між змістом тренувальної програми, структурою рухової діяльності школярів і механізмами адаптації організму до фізичних навантажень.

Порівняльні дані показали, що впровадження експериментальної програми позаурочних занять з футболу забезпечило достовірне підвищення рівня розвитку всіх основних рухових якостей дітей. Найбільші прирости зафіксовані у таких показниках:

- гнучкість (+21,1 %);
- витривалість (+9,0 %);
- координація (+9,5 %);
- спритність (+7,0 %).

Такі результати підтверджують, що футбол, як полікомпонентний вид рухової діяльності, сприяє комплексному розвитку функціональних систем організму. Ігровий характер занять стимулює не лише фізичні, а й когнітивні, психоемоційні та соціальні аспекти особистості учня.

Поліпшення показників бігу на 30 м (на 6,4 %) у експериментальній групі відбувалося за рахунок систематичного застосування вправ з акцентом на стартову швидкість, короткі прискорення, зміну напрямку руху та ігрові елементи з м'ячем. Ці вправи активізують швидкі м'язові волокна (тип II) та покращують нейром'язову координацію.

Суттєве зменшення часу виконання бігу на 1000 м (на 9 %) свідчить про розвиток аеробних можливостей дітей. Це пояснюється тим, що малогрупові ігри (SSG 4×4, 5×5) викликають інтервальне навантаження, яке поєднує фази інтенсивного бігу і відносного відпочинку. Такий режим оптимально тренує серцево-судинну та дихальну системи, підвищуючи ефективність споживання кисню.

Значне покращення результатів у тестах «човниковий біг 4×9 м» і «Змійка» (+7-9 %) свідчить про вдосконалення сенсомоторної координації, просторової орієнтації та швидкості реакцій. Ігрова діяльність, що передбачає зміну напрямку, суперництво і нестандартні ситуації, створює умови для розвитку моторного інтелекту дитини.

Збільшення довжини стрибка з місця (на 7,6 %) та показників гнучкості (на 26,7 %) вказує на ефективність використання стрибкових комбінацій і

розтягувальних вправ. Застосування програм FIFA 11+ Kids забезпечило зниження ризику травматизму та покращення еластичності м'язів і зв'язок.

Отримані дані підтверджують високу педагогічну ефективність позаурочних занять з футболу, що зумовлено поєднанням таких дидактичних та методичних чинників:

- ігрова мотивація: участь у спортивній грі створює емоційно позитивний фон занять, підвищує інтерес до фізичної активності, формує командну взаємодію;

- принцип варіативності: чергування вправ різної інтенсивності запобігає перевтомі та сприяє гармонійному розвитку;

- системність і послідовність: тримісячні мікроцикли з чіткою структурою забезпечують кумулятивний ефект тренувального впливу;

- індивідуалізація навантаження: використання пульсового контролю та шкали RPE дозволяє адаптувати інтенсивність занять до можливостей кожного учня;

- профілактична спрямованість, дотримання правил безпеки, включення спеціальних вправ на стабілізацію корпусу сприяють профілактиці травм.

Отримані результати узгоджуються з висновками українських і зарубіжних учених. Т. Ю. Круцевич (2019), В. М. Платонов (2020) відзначали, що «ігрові види спорту, зокрема футбол, мають високий потенціал розвитку загальної витривалості й спритності у дітей 10-14 років» [14]. R. Malina (2018) і J. Reilly (2019) доводять, що «малогрупові ігри знижують варіабельність навантажень і водночас підтримують інтерес дітей до регулярної активності» [46]. Bangsbo, Mohr, Krustrup (2019) підтвердили, що заняття футболом у молодшому та середньому віці «сприяють розвитку серцево-судинної витривалості та зміцненню опорно-рухового апарату без перевантаження» [48]. Таким чином, експериментальні результати мають високу наукову узгодженість із провідними педагогічними та фізіологічними теоріями фізичного виховання дітей.

На основі аналізу результатів сформульовано ряд практичних висновків для педагогів і тренерів. Позаурочні заняття з футболу доцільно впроваджувати

як системну форму рухової активності для дітей середнього шкільного віку (3 рази на тиждень по 60 хв). Рекомендується поєднувати загальнофізичну підготовку (розвиток основних рухових якостей) з ігровою практикою, що підвищує ефективність тренувального процесу. До структури занять слід обов'язково включати елементи програми FIFA 11+ Kids для зміцнення опорно-рухового апарату. Педагогічний контроль має передбачати систематичне тестування не рідше ніж раз на 2 місяці для своєчасної корекції навантаження. У практику варто впровадити інтегрований підхід – поєднання рухових, когнітивних і соціально-виховних завдань через гру.

Виконане дослідження підтверджує гіпотезу про те, що позаурочні заняття з футболу є ефективним педагогічним засобом гармонійного фізичного розвитку дітей 11-14 років. Завдяки комплексному впливу вони сприяють не лише покращенню фізичних показників, а й формуванню таких важливих компетентностей, як саморегуляція, командна взаємодія, лідерство, дисциплінованість і соціальна відповідальність.

Таким чином, результати дослідження мають подвійний ефект:

- 1) фізіологічний – підвищення рівня функціональних можливостей;
- 2) педагогічний – формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Отримані результати експерименту підтвердили наукову гіпотезу про високу педагогічну ефективність позаурочних занять з футболу як чинника цілеспрямованого розвитку рухових якостей школярів. Систематичне застосування ігрового методу, варіативних засобів тренування та контролю навантаження створює умови для формування цілісної фізичної, психоемоційної та соціальної компетентності учня, що відповідає сучасним вимогам шкільної освіти та концепції Нової української школи.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА МЕТОДИЧНІ НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ

#### **3.1. Методичні рекомендації, комплекси вправ та ігрових методик для розвитку основних фізичних якостей**

Результати проведеного експериментального дослідження стали підґрунтям для розроблення комплексу методичних рекомендацій, спрямованих на удосконалення організації та підвищення ефективності позаурочних занять з футболу у дітей середнього шкільного віку. У системі сучасної шкільної освіти позаурочна діяльність розглядається як важливий компонент фізичного виховання, що доповнює уроки та сприяє формуванню стійкої мотивації до занять спортом.

Організаційно-методичні принципи побудови занять передбачають систематичність і послідовність. Заняття повинні проводитися не менше трьох разів на тиждень, із чітким планом періодизації (підготовчий, основний, змагальний періоди). Послідовність навантажень має забезпечувати поступове підвищення інтенсивності та уникнення перевтоми. Важливою є комплексність впливу. Заняття мають поєднувати загальнофізичну, технічну та ігрову підготовку, що сприяє всебічному розвитку рухових якостей учнів.

Вагомим принципом є доступність і вікова адекватність. Добір вправ здійснюється з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей дітей 11-14 років. Важливо дотримуватись принципу індивідуалізації, а саме дозування навантаження відповідно до рівня підготовленості та стану здоров'я кожного учня. Необхідною є варіативність форм і засобів. Доцільно чергувати види діяльності: рухливі ігри, малогрупові матчі (SSG 3×3, 4×4, 5×5), вправи з м'ячем на координацію, техніку ведення, передачі та ударів. Також правилом виступає безпека та профілактика травматизму. Перед кожним заняттям обов'язковим є

комплекс вправ FIFA 11+ Kids, який включає розминку, стабілізаційні вправи, балансування, стрибки з контролем приземлення.

Структура та зміст позаурочного заняття наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рекомендована структура позаурочного заняття з футболу для дітей 11-14 років

Частина заняття	Тривалість, хв	Зміст діяльності	Методичні акценти
Підготовча	10-15	Комплекс розминкових вправ, координаційні рухи, вправи FIFA 11+ Kids	Поступове підвищення інтенсивності, формування готовності до основної частини
Основна	35-40	Вправи на розвиток технічних елементів (ведення, передача, удари); малогрупові ігри (SSG); тренування витривалості	Поєднання технічного і фізичного розвитку, підтримка інтенсивності (80–85 % HRmax)
Заключна	5-10	Вправи на розслаблення, розтягування, підбиття підсумків заняття	Відновлення, аналіз результатів, формування мотивації

Джерело: сформовано автором

Використання сучасних методів навчання та контролю включає:

1. Ігровий та інтервальний методи як провідні засоби розвитку фізичних і соціальних компетентностей учнів. Гра активізує мотивацію, стимулює командну взаємодію та відповідальність. А інтервальний метод застосовується для розвитку витривалості, чергування фаз навантаження і відпочинку.

2. Метод колового тренування використовується для поєднання різних видів навантаження (координаційних, силових, швидкісних) в одному занятті.

3. Педагогічний контроль передбачає тестування основних фізичних показників раз на 6-8 тижнів із фіксацією динаміки результатів у «Картці фізичної підготовленості учня».

4. Використання цифрових технологій застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків для вимірювання ЧСС і фіксації пройденої дистанції, що підвищує зацікавленість учнів у самоконтролі.

Методичні поради підкріплені результатами проведеного вище експерименту щодо планування навчального циклу з позаурочних занять з футболу наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

## Зразкове тижневе планування позаурочних занять (фрагмент)

День	Тип заняття	Основні вправи	Мета
Понеділок	Технічна підготовка	Ведення, передача, контроль м'яча; вправи на координацію	Розвиток техніки і просторового орієнтування
Середа	Ігрове тренування	Малогрупові ігри (4×4, 5×5), естафети, спринти	Розвиток швидкості, спритності, командної взаємодії
П'ятниця	Витривалість і тактика	Біг по колу, інтервальні серії, позиційна гра	Підвищення функціональної витривалості та мислення в грі

Джерело: сформовано автором

Психолого-педагогічні аспекти роботи з учнями вимагають підтримки емоційного фону занять: короткі змагання, командні ігри, система заохочення. Необхідними є розвиток самоконтролю і рефлексії, де після тренування учні мають коротко оцінити свій стан, активність, результат. Враховуйте індивідуальні психофізіологічні відмінності, у періоди швидкого росту діти можуть потребувати зменшення навантаження. Формуйте соціальні цінності: взаємоповага, підтримка партнера, дотримання правил чесної гри.

Основні засоби розвитку та рекомендації щодо розвитку основних рухових якостей систематизовано та наведено у таблиці 3.3.

Педагогічні умови ефективного впровадження вимагають забезпечення матеріально-технічної бази (інвентар, маркери, м'ячі, конуси, фішки). Необхідна взаємодія між учителем фізичної культури, тренером і медичним працівником школи. Важливе проведення інструктажів із безпеки на початку кожного місяця. Доцільним є створення мотиваційного середовища, у якому дитина відчуває себе частиною команди та включення батьків у процес через звітність про досягнення, відкриті тренування, шкільні турніри.

Методичні рекомендації, сформовані на основі результатів дослідження, підтверджують, що ефективна організація позаурочних занять з футболу

повинна спиратися на науково обґрунтовану періодизацію, системність, диференційований підхід і педагогічну підтримку. Ігровий метод, сучасні засоби контролю навантаження та сприятливий психологічний клімат формують у дітей високу мотивацію до занять спортом, покращують фізичний стан і сприяють вихованню морально-вольових якостей, що є ключовим завданням шкільної фізичної культури.

Таблиця 3.3

Рекомендації щодо розвитку основних рухових якостей у дітей середніх класів на позаурочних заняттях з футболу

Фізична якість	Засоби розвитку	Рекомендації щодо інтенсивності
Швидкість	Спринти 10-30 м, старту з м'ячем, естафети	3-5 повторів, 90-95 % інтенсивності
Сила	Стрибкові вправи, присідання, вправи з власною вагою	2-3 підходи, 12-15 повторів
Витривалість	Інтервальний біг, малогрупові ігри, біг з м'ячем	20-25 хв загального навантаження
Спритність	«Змійка», човниковий біг, вправи з раптовою зміною напрямку	6-8 повторів, короткий відпочинок
Гнучкість	Динамічні розтягування, вправи на рухливість суглобів	Щодня 5-10 хв у заключній частині заняття

Джерело: сформовано автором

Розвиток фізичних якостей дітей середнього шкільного віку під час позаурочних занять з футболу потребує цілеспрямованого добору вправ і використання спеціалізованих ігрових методик, що відповідають віковим і психофізіологічним особливостям учнів. Футбол як полікомпонентний вид рухової діяльності дозволяє поєднувати розвиток швидкісних, силових, витривалих, спритних і координаційних здібностей, формуючи комплексну фізичну підготовленість.

Методичні засади побудови комплексів вправ включають: принцип комплексності (кожне заняття має включати вправи на розвиток двох або більше фізичних якостей), принцип прогресивності (навантаження збільшується поступово за рахунок темпу, повторень або скорочення інтервалів відпочинку),

ігровий характер занять (вправи виконуються в умовах змагальності, що забезпечує емоційність і мотивацію), індивідуалізацію (підбір вправ за рівнем підготовленості, статтю та темпом фізичного розвитку дитини), контрольованість (моніторинг ЧСС і суб'єктивного рівня навантаження (шкала RPE).

Комплекси вправ для розвитку основних фізичних якостей наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Комплекси вправ для розвитку основних фізичних якостей учнів 11-14 років на позаурочних заняттях з футболу

Фізична якість	Назва вправи	Короткий опис	Методичні рекомендації
Швидкість	1. Біг 10-30 м з високого старту 2. Спринт з м'ячем 20 м <sup>3</sup> . Реактивні старту на сигнал	Короткі прискорення, зміна напрямку руху	3-5 серій по 4-6 повторів; інтервал відпочинку 40-60 с
Сила	1. Стрибки на одній і двох ногах через перешкоди 2. Вправи з медболом (кидання, ловіння) 3. Випади вперед із м'ячем	Розвиток вибухової сили нижніх кінцівок	2-3 підходи по 10-12 повторів, пауза між серіями - 1,5 хв
Витривалість	1. Біг з м'ячем по колу (200–300 м) 2. Інтервальний біг (30 с робота / 30 с відпочинок) 3. Малогрупові ігри (5×5, 4×4)	Аеробно-анаеробне тренування	20-25 хв, ЧСС 150-170 уд/хв
Спритність	1. «Змійка» між фішками з веденням м'яча 2. Естафета з обводкою суперника 3. Ігрові вправи «Злови м'яч»	Вправи з орієнтацією у просторі, зміною напрямку	4-5 повторів, тривалість 20-30 с
Гнучкість	1. Нахили вперед сидячи 2. Вправи «Кішка», «Місток» 3. Динамічні розтягування стегон, литок, спини	Вправи на розтягування після навантаження	Щодня у заключній частині заняття, по 6-8 вправ
Координація	1. Ведення м'яча двома ногами у змінному темпі 2. Жонглювання м'ячем (1-2 хв) 3. Комбінації з передачею і зміною позиції	Посидання рухів ніг, тулуба, зору	3-4 серії по 1 хв із відпочинком 30 с

Джерело: систематизовано автором за даними [7; 15; 31]

Ігрові методики, інтегровані у позаурочний процес, дозволяють одночасно розвивати фізичні, технічні та комунікативні якості. Вони ґрунтуються на принципах змагальності, партнерства та навчання через гру (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Ігрові методики розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку

Назва гри / методики	Основна мета	Розвиває якості	Короткий опис
«Швидкий старт»	Розвиток швидкості реакції	Швидкість, спритність	Діти стоять на лінії, за сигналом учителя виконують короткий спринт 10-15 м; визначається переможець за часом.
«Міні-матчі SSG 3×3»	Підвищення функціональної витривалості	Витривалість, координація	Гра на зменшеному полі, тривалість тайму 5 хв, з короткими інтервалами відпочинку; акцент - постійна зміна позицій.
«Точна передача»	Розвиток техніки й точності рухів	Координація, концентрація	Пари або трійки передають м'яч у рухомі цілі; змагання на кількість точних передач за 1 хвилину.
«Естафета з перешкодами»	Розвиток спритності	Спритність, сила	Команди долають дистанцію з обводкою фішок, стрибками, передачею м'яча партнерам.
«Футбольне коло»	Розвиток загальної витривалості	Витривалість, колективність	Усі гравці пересуваються по колу, передаючи м'яч по сигналу; зупинка - виконання технічного елементу.
«Контроль простору»	Формування тактичного мислення	Координація, швидкість реакції	Гравці вчаться орієнтуватися у змінних ситуаціях, виконуючи завдання на обмеженому полі з двома воротами.

Джерело: систематизовано автором за даними [7; 15; 31]

Приклад комбінованого комплексу для одного заняття наведено у таблиці 3.6.

Педагогічні аспекти використання комплексів передбачають ритм і різноманітність. Заняття повинні мати динамічний темп і часту зміну видів діяльності, що запобігає втомі та втраті уваги. Зворотний зв'язок, де після кожної гри чи вправи варто проводити коротке обговорення – що вдалося, над чим потрібно працювати.

Таблиця 3.6

Приклад комбінованого комплексу «Техніка + швидкість + витривалість»  
(для одного заняття тривалістю 60 хв)

Частина заняття	Вправи	Тривалість	Інтенсивність
Розминка	FIFA 11+ Kids, біг у змішаному темпі, вправи на рівновагу	10 хв	60 % HRmax
Основна частина	1. Спринти 10-20 м з м'ячем 2. Стрибки через конуси (3×10) 3. Гра 4×4 (5 хв × 3 тайми) 4. Інтервальний біг з м'ячем (6×200 м)	40 хв	80-85 % HRmax
Заклучна частина	Розтягування, дихальні вправи, обговорення результатів	10 хв	50 % HRmax

Джерело: систематизовано автором

Диференціація за рівнем підготовленості, для учнів із нижчим рівнем фізичного розвитку слід зменшувати дистанцію, кількість повторів або тривалість ігор. Розвиток командності, ігрові методики мають навчати співпраці, колективній підтримці, етичній поведінці на полі. Контроль ефективності, коли раз на місяць бажано повторювати тестування з базових вправ (30 м, 1000 м, стрибок, човниковий біг) для оцінки приросту. Використання запропонованих комплексів і методик забезпечує: підвищення рівня рухової активності школярів на 20-25 %; зростання координаційних і швидкісних здібностей; формування стійкої мотивації до занять спортом; розвиток самостійності, ініціативності та лідерських якостей.

Розроблені комплекси вправ та ігрових методик для позаурочних занять з футболу довели свою ефективність у розвитку основних фізичних якостей дітей середнього шкільного віку. Їх системне використання сприяє гармонійному фізичному розвитку учнів, удосконаленню техніко-тактичних дій, зміцненню здоров'я та формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Застосування ігрових форм забезпечує високу емоційну залученість і створює передумови для стійкої мотивації до занять спортом у позаурочний час.

### 3.2. Практична модель організації позаурочних занять з футболу

Раціональне дозування фізичних навантажень у процесі позаурочних занять з футболу є одним із важливих факторів безпечного та ефективного фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку. Надмірне або, навпаки, недостатнє навантаження може призвести до порушення адаптаційних механізмів організму, зниження мотивації до занять, перевтоми чи травмування. Тому педагогічно обґрунтоване дозування має спиратися на знання вікових морфофункціональних особливостей дітей 11-14 років і динаміку їхнього фізіологічного дозрівання.

У період 11-14 років організм дитини зазнає інтенсивних анатомо-фізіологічних змін, що визначають реакцію на фізичне навантаження. Серед основних вікових особливостей виділяють прискорений ріст і маса тіла. Щорічний приріст становить 5-7 см і 3-4 кг, що супроводжується тимчасовою дискоординацією рухів. Нерівномірність розвитку м'язової системи, швидке збільшення м'язової маси без достатньої стабілізації зв'язкового апарату, що потребує обережності у силових вправах. Незрілість серцево-судинної системи, коли серце збільшується в об'ємі, але ще не забезпечує оптимальний об'ємний викид; тому високі навантаження мають бути короткочасними. Активізація ендокринних процесів, підвищення рівня гормонів росту і статевих гормонів впливає на швидкість адаптації, але й підвищує ризик втоми. Підвищена збудливість нервової систем обумовлює потребу у чергуванні навантаження й емоційно забарвлених вправ (ігрові елементи, короткі змагання).

Ефективне дозування повинно базуватися на таких принципах: поступовість (підвищення навантаження не більше ніж на 10-15 % щомісяця); хвильова динаміка, чергування занять різної інтенсивності (високе – середнє – низьке навантаження); індивідуалізація, орієнтація на рівень фізичної підготовленості, функціональні можливості та стан здоров'я дитини; контроль ЧСС, визначення інтенсивності навантаження за частотою серцевих скорочень

(оптимум 140-170 уд/хв); адекватність змісту (добір вправ відповідно до вікових психомоторних здібностей (рухова координація, баланс, швидкість реакцій).

В таблиці 3.7 наведено вікові зони інтенсивності навантаження.

Таблиця 3.7

Рекомендовані параметри дозування навантаження під час позаурочних  
занять з футболу

Вікова група	Тривалість заняття, хв	Пульс (уд/хв)	Частка високої інтенсивності у загальному обсязі, %	Орієнтовна кількість занять на тиждень	Методичні рекомендації
11 років	50-55	130-150	20-25	2-3	Використовувати рухливі ігри, короткі інтервали навантаження, мінімум статичних вправ
12 років	55-60	135-160	25-30	3	Підключати елементи техніко-тактичної підготовки, зберігаючи ігрову мотивацію
13 років	60	140-165	30-35	3	Застосовувати інтервальний біг, вправи на витривалість, силові вправи з власною вагою
14 років	60-65	145-170	35-40	3-4	Включати комплексні тренування, елементи змагальної діяльності, контроль за відновленням

Джерело: систематизовано автором за даними [7; 15; 31]

Науково обґрунтована структура тренувального навантаження для дітей середнього шкільного віку має хвилюподібний характер і включає три фази:

1. Підготовча (10-15 хв) поступове підвищення інтенсивності, активізація серцево-судинної системи, розігрів м'язів (ЧСС 110-130 уд/хв).
2. Основна (35-40 хв) зона оптимального навантаження, розвиток швидкісно-силових і координаційних якостей (ЧСС 150-170 уд/хв).
3. Заключна (5-10 хв) поступове зниження інтенсивності, вправи на відновлення і розтягування (ЧСС 100-120 уд/хв).

Такий розподіл навантаження забезпечує фізіологічну безпеку, мінімізує ризик перевантаження і створює умови для повноцінного відновлення.

Контроль за дозуванням фізичних навантажень здійснюється за допомогою об'єктивних і суб'єктивних методів оцінки. Об'єктивні показники це

частота серцевих скорочень (HR), час відновлення після навантаження, динаміка фізичних тестів. Суб'єктивні показники це шкала сприйняття навантаження (RPE, 1-10 балів), спостереження за мімікою, кольором обличчя, диханням, руховою активністю. Рекомендовано вести щоденник тренувального моніторингу, де фіксуються показники ЧСС, самопочуття учня, рівень втоми, апетит, сон. Це дозволяє вчителю або тренеру оперативного коригувати обсяг і інтенсивність занять.

У періоди швидкого росту (12-13 років) слід зменшувати навантаження, спрямовані на вибухову силу, й збільшувати вправи на гнучкість і координацію. Після занять високої інтенсивності необхідно планувати тренування відновлювального характеру з використанням рухливих ігор. Надмірна напруга під час змагань чи оцінювання може призвести до перевтоми; необхідно зберігати позитивну емоційну атмосферу. У дівчат швидше формується координація та гнучкість, тому доцільно приділяти їм більше уваги на початку заняття; хлопцям – на силові вправи у середині основної частини.

Раціональне дозування навантаження забезпечує:

- оптимізацію функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- стійке підвищення рівня фізичної підготовленості без перевтоми та зміцнення здоров'я і профілактику травматизму;
- гармонійний розвиток рухових якостей та формування культури саморегуляції і самоконтролю у процесі занять.

Дотримання принципів дозування сприяє поступовій адаптації дітей до підвищених фізичних навантажень і створює основу для формування у них стійкої мотивації до систематичних занять спортом.

Отже, дозування фізичних навантажень у позаурочних заняттях з футболу повинно враховувати вікові особливості росту, функціонального розвитку і психоемоційного стану дітей 11-14 років. Оптимальними є навантаження помірної та вище середньої інтенсивності (140-170 уд/хв) із поступовим підвищенням складності вправ. Дотримання науково обґрунтованих норм

інтенсивності, обсягу та чергування тренувальних режимів забезпечує ефективне фізичне виховання, безпечний розвиток і формування стійкої потреби у русі та здоровому способі життя.

Ефективність системи позаурочних занять з футболу визначається не лише якістю проведення тренувань, а й наявністю науково обґрунтованого педагогічного контролю, який забезпечує зворотний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості учнів і результатами тренувального процесу.

Контроль виступає важливим інструментом управління навчально-тренувальною діяльністю, дозволяє здійснювати аналіз, корекцію та прогнозування розвитку фізичних якостей, а також формувати індивідуальні траєкторії підготовки школярів. Основна мета контролю - визначення результативності педагогічних впливів, моніторинг змін фізичної підготовленості та функціонального стану дітей середнього шкільного віку під впливом занять футболом.

Для комплексної оцінки результативності занять використовується інтегральна система критеріїв контролю, що охоплює фізіологічні, педагогічні та психолого-мотиваційні параметри (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

## Критерії оцінки ефективності позаурочних занять з футболу

Критерій	Показники	Методи оцінювання	Орієнтовна динаміка після 6 міс. занять
Фізична підготовленість	Час бігу 30 м, результат стрибка, човниковий біг, біг 1000 м	Педагогічне тестування	Приріст 5–15 %
Функціональний стан	ЧСС у спокої, час відновлення після навантаження	Функціональні проби, пульсометрія	Зниження ЧСС на 8–12 уд/хв
Координація і спритність	Тест «змійка», точність передач	Практичні завдання	Покращення результатів на 7–10 %
Психомотиваційні фактори	Рівень інтересу, участь у змаганнях	Анкетування, педагогічне спостереження	Зростання позитивної мотивації на 20–25 %
Соціально-поведінкові аспекти	Командна взаємодія, дисципліна, відповідальність	Експертна оцінка	Високий рівень командної згуртованості

У системі педагогічного моніторингу ефективності позаурочних занять з футболу важливу роль відіграє застосування різнопланових інструментів, які забезпечують системність, об'єктивність і наукову достовірність контролю. Основним інструментом є карта фізичного розвитку учня, що містить результати педагогічного тестування, дані пульсометрії, показники витривалості, швидкості та координації. Її використання дозволяє відстежувати індивідуальну динаміку розвитку фізичних якостей кожної дитини, визначати прогрес та своєчасно здійснювати корекцію тренувального процесу.

Доповненням до кількісного контролю виступає анкетування мотивації до занять футболом, розроблене на основі адаптованої методики Р. Р. Вайнберга. «Воно спрямоване на виявлення внутрішніх і зовнішніх мотивів участі у тренуваннях, рівня задоволеності заняттями, самооцінки досягнень і прагнення до самовдосконалення. Паралельно використовується щоденник тренувальних навантажень, у якому фіксуються показники інтенсивності роботи, емоційний стан, рівень втоми, самопочуття після заняття» [39]. Такий інструмент дає змогу формувати в учнів навички самопостереження, самоконтролю й відповідального ставлення до власного фізичного розвитку.

Важливим елементом моніторингу є побудова графіків і діаграм динаміки показників, які наочно відображають зміни у фізичній підготовленості. Візуалізація результатів полегшує аналіз для тренера та створює додатковий мотиваційний ефект для учнів, оскільки дозволяє бачити власний прогрес. Не менш значущим складником педагогічного моніторингу виступає зворотний зв'язок між учителем і учнем, який реалізується через короткі опитування після занять. Питання типу «Що вдалося сьогодні?» або «Що було найскладнішим?» допомагають формувати рефлексивну позицію учня, розвивати здатність оцінювати власну діяльність і брати участь у корекції навчального процесу.

Система педагогічного контролю ефективності позаурочних занять з футболу базується на певній послідовності етапів, які формують цілісний алгоритм педагогічного управління. На діагностичному етапі визначається вихідний рівень фізичної підготовленості учнів, проводяться тестування та

первинна оцінка функціонального стану. Моніторинговий етап передбачає систематичну фіксацію динаміки показників у процесі занять, що дозволяє визначати тенденції розвитку кожного учня. Аналітичний етап полягає у порівнянні результатів експериментальної та контрольної груп, розрахунку відсоткових приростів і статистичній обробці даних.

На основі отриманих результатів реалізується корекційний етап, під час якого здійснюється уточнення структури, змісту та обсягу тренувальних навантажень, адаптованих до вікових і індивідуальних особливостей школярів. Завершальним є підсумковий етап, що включає узагальнення досягнутих результатів, оцінку ефективності програми, складання індивідуальних рекомендацій і визначення перспектив подальшого фізичного розвитку учнів. Такий алгоритм забезпечує замкнений цикл педагогічного контролю, який поєднує спостереження, аналіз, корекцію та оцінювання, створюючи підґрунтя для підвищення результативності позаурочних занять з футболу.

На основі проведеного дослідження розроблено практичну модель організації позаурочних занять з футболу, яка інтегрує педагогічні, фізіологічні та мотиваційні компоненти у єдину систему розвитку школярів (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Структура практичної моделі організації позаурочних занять з футболу для школярів

Компонент	Зміст	Очікуваний результат
Цільовий	Формування гармонійно розвиненої, фізично активної особистості; розвиток рухових якостей, здоров'я, соціальних компетентностей	Усвідомлена мотивація до занять спортом
Змістовий	Навчально-тренувальні програми (техніка, тактика, загальна фізична підготовка); ігрові методики; комплекс вправ FIFA 11+ Kids	Системність і різноманітність занять
Організаційний	Позаурочна форма роботи (3 заняття/тиждень); структура: розминка – основна частина – відновлення	Безпечне й ефективне дозування навантажень
Діагностико-контрольний	Тестування, спостереження, анкетування, пульсометрія, щомісячний аналіз результатів	Своєчасна корекція навчального процесу
Мотиваційно-виховний	Формування позитивного мікроклімату, командної взаємодії, принципів чесної гри	Соціальна адаптація, саморегуляція, дисципліна
Результативний	Зростання показників фізичної підготовленості на 10-20 %, покращення функціонального стану	Стійка мотивація до регулярної фізичної активності

Візуальна структура моделі зображена на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Практична модель організації позаурочних занять з футболу для дітей середніх класів

Практична модель організації позаурочних занять з футболу для дітей середніх класів передбачає єдність навчального та виховного процесу. Кожне

заняття має поєднувати фізичний розвиток і формування морально-вольових якостей. Безперервність педагогічного контролю. Регулярна діагностика результатів дозволяє уникати перевантаження і знижувати ризик травм. Партнерська взаємодія між тренером, учителем і батьками. Спільна участь у моніторингу результатів формує у дітей почуття відповідальності. Використання інформаційно-комунікаційних технологій. Ведення цифрових щоденників, застосування фітнес-трекерів, онлайн-обговорення досягнень. Позитивна психологічна атмосфера. Ігровий стиль навчання, елементи змагання і заохочення підвищують інтерес учнів.

Отже, практичний контроль ефективності позаурочних занять з футболу є невід'ємним елементом системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Його реалізація через багаторівневу діагностично-корекційну модель забезпечує наукове управління тренувальним процесом, підвищує результативність занять і дозволяє своєчасно реагувати на індивідуальні особливості розвитку учнів.

Розроблена практична модель організації позаурочних занять спрямована на створення ефективного, безпечного та мотиваційного середовища, у якому поєднуються фізичний розвиток, виховна робота й формування життєвих компетентностей школярів.

## ВИСНОВКИ

Проведене комплексне дослідження, присвячене вивченню впливу позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку, дозволило поглибити теоретико-методичні засади шкільної спортивної діяльності, обґрунтувати практичну ефективність систематичних занять футболом у позаурочний час та розробити педагогічну модель їх удосконалення.

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що середній шкільний вік (11-14 років) є сенситивним періодом розвитку основних рухових якостей – швидкості, сили, спритності, гнучкості, координації та витривалості. Футбол, як вид рухової діяльності комплексного характеру, створює унікальні умови для гармонійного розвитку дітей завдяки поєднанню ігрових, тренувальних і комунікативних компонентів. Проаналізовані фізіологічні та психомоторні передумови показали, що регулярні ігрові навантаження позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну й нервово-м'язову системи дітей, водночас сприяючи формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Педагогічні аспекти організації позаурочних занять передбачають поєднання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, що забезпечує цілісність підходу до розвитку особистості школяра.

2. Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти, у якому брали участь 60 учнів 11-14 років, поділених на контрольну та експериментальну групи. Використано комплекс методів: педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, аналіз літературних джерел і статистичну обробку даних. Розроблено та апробовано авторську програму позаурочних занять з футболу, яка включала ігрові, тренувальні, координаційні, силові й відновлювальні вправи. Визначено критерії оцінки фізичної підготовленості школярів (час бігу, стрибок, гнучкість, витривалість, координація), а також запропоновано інтегральну шкалу рівнів фізичного розвитку, що дозволила комплексно оцінити ефективність занять.

3. Порівняльний аналіз результатів засвідчив, що після шести місяців систематичних позаурочних занять з футболу в експериментальній групі зафіксовано достовірне підвищення показників фізичної підготовленості: швидкісні якості – на 4,5–6,4 %; спритність і координація – на 5-9 %; витривалість – на 7-9 %; сила і стрибкові здібності – на 6-8 %; гнучкість – на понад 20 %. Це доводить, що футбол виступає універсальним засобом розвитку основних фізичних якостей школярів, а систематичне використання ігрових і тренувальних методів формує не лише фізичну, але й емоційно-мотиваційну готовність до занять спортом. Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасної теорії фізичного виховання (В.М. Платонов, Т.Ю. Круцевич, J. Reilly, R. Malina, B. Bangsbo) і підтверджують педагогічну ефективність позаурочної форми занять як складової системи фізичного виховання.

4. На основі проведеного дослідження розроблено комплекс практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури та тренерів, який включає: науково обґрунтовані норми дозування навантаження з урахуванням віку та функціонального стану дітей; комплекси вправ і ігрових методик, спрямовані на розвиток усіх основних фізичних якостей; рекомендації щодо використання педагогічного контролю та моніторингу результативності занять; практичну модель організації позаурочних занять з футболу, що інтегрує цільові, змістові, організаційні, мотиваційні та діагностичні компоненти у єдину систему.

Розроблена модель підтвердила свою ефективність у реальних умовах шкільного освітнього процесу та може бути впроваджена у практику фізичного виховання дітей різних регіонів України.

5. Системно доведено, що позаурочні заняття з футболу, за умови науково обґрунтованого планування та контролю, є ефективним засобом розвитку фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Розроблено інтегральну систему оцінки результативності занять, яка поєднує кількісні та якісні критерії (фізіологічні, педагогічні, психомотиваційні). Удосконалено методику дозування навантаження відповідно до вікових і статевих

особливостей учнів, що підвищує безпечність і ефективність занять. Запропоновано практичну модель організації позаурочних занять з футболу, яка може бути використана у школах, спортивних гуртках та секціях для оптимізації тренувального процесу. Підтверджено, що систематичні заняття футболом позитивно впливають не лише на фізичну, а й на соціально-психологічну сферу дітей, сприяючи формуванню колективізму, дисциплінованості та емоційної стійкості.

6. Таким чином, проведені дослідження підтвердили, що позаурочні заняття з футболу є ефективним педагогічним засобом формування фізичної підготовленості, оздоровлення та соціалізації дітей середніх класів. Систематичне використання ігрового методу, наукове дозування навантаження та педагогічний контроль забезпечують стійку позитивну динаміку розвитку рухових якостей, формують інтерес до спорту і сприяють вихованню здорової, активної та соціально зрілої особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. FIFA 11+ Kids. The Complete Warm-Up Program for Children Aged 7–13. Zurich: FIFA Medical Network, 2021. URL: <https://www.fifamedicalnetwork.com/>
2. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers. 2021. Paris : UNESCO Publishing.
3. Андрійко В.І. Фізіологічні та психомоторні передумови занять футболом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2024. № 1. С. 38–44.
4. Андрєєва О. В. Фізична підготовленість школярів: теорія, методика, моніторинг. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 326 с.
5. Бойко Г. В. Вплив позаурочних занять з футболу на розвиток рухових якостей школярів середніх класів. Молода спортивна наука України. 2022. № 4. С. 48–55.
6. Бойченко Н. В. Основи спортивного тренування дітей шкільного віку. Київ: Логос, 2020. 214 с.
7. Бойченко Н. В. Методика впровадження оздоровчої гімнастики в освітній процес. Педагогічні науки. 2021. № 92. С. 45–52.
8. Белікова, Н. В. Фізичне виховання і розвиток особистості школяра. Харків : ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2021. 224 с.
9. Благій, О. Л. Методика фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Київ : Либідь, 2020. 288 с.
10. Васьков Ю. В. Педагогічні умови формування готовності старшокласників до фізичних навантажень. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2018. 240 с.
11. Васьков Ю. В. Педагогічний контроль у фізичному вихованні школярів. Харків: ХДАФК, 2021. 292 с.
12. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми, 2019. 467 с.
13. Державна служба статистики України. Фізична активність та участь дітей у спортивних секціях, 2023. URL: <https://ukrstat.gov.ua>
14. Державний стандарт базової середньої освіти, затв. постановою КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п#Text>
15. Долбиш А. В. Цифрові технології контролю фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Молодь і ринок. 2022. № 5. С. 47–52.
16. Єрмаков С. С. Система здоров'язберезувального виховання у закладах освіти : монографія. Харків : ХДАФК, 2021. 312 с.
17. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

18. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
19. Іващенко О. В., Круцевич Т. Ю. Особливості фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку в процесі занять футболом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 6. С. 20-27. URL: <https://journals.uran.ua/sport>
20. Кіріленко Н. І. Психологічні аспекти формування мотивації до фізичної активності у школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2023. № 7. С. 38–45.
21. Концепція розвитку фізичного виховання та спорту в системі освіти України на 2020-2030 рр. Наказ МОН України від 15.07.2020 № 893. URL: <https://mon.gov.ua>
22. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2019. 248 с.
23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2022. 464 с.
24. Круцевич Т. Ю., Іващенко О. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література, 2019. 304 с.
25. Литвиненко А. І. Готовність педагогів до використання ІКТ у фізичному вихованні. Освітній простір України. 2023. № 28. С. 82–89.
26. Лях В. І. Цифровізація фізичного виховання у закладах освіти. Педагогічний альманах. 2022. № 45. С. 77–84.
27. Марчук І. І. Психофізіологічні особливості юнаків старшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2020. Вип. 10(124). С. 99–104.
28. Міністерство молоді та спорту України. Звіт про розвиток дитячо-юнацького спорту, 2024 р. URL: <https://mms.gov.ua>
29. Мудрик І. М., Васьков Ю. В. Використання малогрупових ігор у позаурочних заняттях з футболу серед школярів. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. 2023. № 12. С. 45–52.
30. Нестеренко Н. М. Ефективність використання ігрових методик у розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 9. С. 77–82.
31. Орлик, О. П. Використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 6. С. 28-33.
32. Пангелов І. В. Організація фізичного виховання у старшій школі : навч.-метод. посіб. Львів : Сполом, 2020. 198 с.
33. Пангелова К. В. Психофізичний розвиток підлітків у процесі фізичного виховання : монографія. Київ : Логос, 2023. 284 с.
34. Петренко О. С. Валеологічні основи здоров'я школярів: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2019. 288 с.

35. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2020. 752 с.
36. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Київ: МОН України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
37. Прокопенко Ю. І. Позаурочна спортивно-оздоровча діяльність як чинник формування здорового способу життя школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Вип. 11(143). С. 124-129. URL: <https://npu.edu.ua/journals/15>
38. Савченко Л. О. Модернізація системи фізичного виховання в умовах нової української школи. Педагогічні науки. 2021. № 90. С. 22–30.
39. Ткаченко В. І. Фізична та спортивна підготовка юнаків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. № 2. С. 44–49.
40. Хоменко Л. В. Психологічні механізми формування самооцінки підлітків у процесі занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 4. С. 22–28.
41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2006. 248 с..
42. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Харків : ОВС, 2005. 208 с.
43. Bangsbo J., Mohr M., Krstrup P. Football fitness training: The scientific basis and practical applications. Copenhagen: University of Copenhagen Press, 2019. 228 p.
44. Reilly T., Williams A. M. Science and Soccer: Developing Elite Performers. 4th ed. London: Routledge, 2020. 420 p.
45. Malina R. M., Cumming S. P. Growth, maturation and development in youth football players: implications for training and competition. Journal of Sports Sciences. 2018. Vol. 36(21). P. 2423–2432. DOI: 10.1080/02640414.2018.1469289
46. Buchheit M., Laursen P. B. High-intensity interval training for young athletes: a systematic review. Sports Medicine. 2015. Vol. 45(10). P. 1501–1520. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-015-0379-5>.
47. Clemente F. M., Afonso J., Sarmiento H. Small-sided games in youth soccer: methodological approaches and performance effects. Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Article 1959. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01959>.
48. Castagna C., de Sousa M., Impellizzeri F. M. Aerobic fitness and performance in youth soccer players. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2019. Vol. 14(8). P. 1064-1072.

49. Sarmiento H., Clemente F., Harper L. Analysis of training and game demands in youth football: A systematic review. *Sports Medicine - Open*. 2021. Vol. 7(98). URL: <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-021-00382-1>

50. Faude O., Rössler R., Junge A. Football training as a health-promoting activity for children and youth. *British Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 52(8). P. 524-531. DOI: 10.1136/bjsports-2016-097399