

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 613.96

## ДО ПИТАННЯ ПРО ВПЛИВ ФУТБОЛУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бібіков Є.М.

Ужгородський національний університет

В статті обгрунтовано важливість проведення уроків футболу в школах, занять в футбольних секціях при школах в позаурочний час, дитячих футбольних змагань для покращення рівня фізично здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, відзначено, що шкільний футбол, на сьогодні, є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять футболом та підвищення їх рухової активності, що сприяє здоров'язбереженню школярів та формуванню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

**Ключові слова:** шкільний футбол, здоров'я, турнір, спосіб життя, фізичне виховання, рухова активність, освіта.

**Постановка проблеми.** Проблеми формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного, молодшого та старшого шкільного віку знайшли відображення в Конституції України, Законі України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», в національних програмах «Освіта (Україна XXI)», «Діти України», Національній доктрині розвитку освіти та програмі «Репродуктивне здоров'я нації» [8]. Зазначені документи визначають найважливішими стратегічними завданнями всебічний розвиток дитини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування у дітей відповідальної ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Таким чином, для педагогів одним з основних завдань є пошук шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення та формування здоров'я юного покоління в цілому і кожної особистості зокрема.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженню проблематики ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку загалом та в процесі занять футболом, зокрема, присвячено праці науковців О. Алексеевої [1], Е. Зименкової [4], М. Солопчука [9], Є. Столітенка та Т. Черевко [10], С. Ткаченка [12], І. Хрипка [15], В. Шаленка [16].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Більша частина науковців досліджували в загальному вплив фізичних вправ на розвиток дітей молодшого шкільного віку і лише окремі з них спорадично розглядали проблем через призму занять футболом. Тож, питанням впливу занять футболом на рухову активність школярів залишаються недостатньо дослідженими.

**Метою статті** є обгрунтування важливості проведення уроків футболу в школах, занять в футбольних секціях при школах в позаурочний час, дитячих футбольних змагань для покращення рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Складовими поняття «здорового способу життя» для дитини по-

винні бути: правильне харчування, дотримання режиму дня, рухової активності, гігієнічних процедур і вміння реалізовувати їх у повсякденному житті. Завдання батьків та педагогів полягає у формуванні в дітей навичок здорового способу життя.

Однією зі складових вказаного поняття є рухова активність дитини, що має важливе значення для повноцінного фізичного, розумового та психічного здоров'я. Здорова дитина легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь та навичок, краще пристосовується до змін, адаптується до навантажень шкільної програми навчання. Тому важливо активно залучати і батьків до обговорення цієї проблеми, адже не лише у навчальних закладах, а й у родині дитина наслідуючи батьків виховує у собі позитивне ставлення до здорового способу життя, потребу в заняттях фізичною культурою та спортом.

Адже, нині основною сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти.

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережливих освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язбережливих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо [9, с. 234].

У зв'язку із початком шкільного навчання з 6-ти річного віку, значно актуалізується питання покращення загальної фізичної підготовки школярів початкових класів з метою легшої їх адаптації до навантажень навчального процесу. В нинішніх складних умовах занепаду мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій, індивідуалізації значної частини дитячих ігор (масове захоплен-

ня комп'ютерними іграми) важливим завданням є стимулювання зростання інтересу дітей до здорового способу життя. Посприяти в цьому покликане використання елементів футболу як засобу фізичного виховання на уроках фізичної культури в початковій школі. До того ж, загальновідомою є приваблива сила футболу (особливо для хлопчачої аудиторії), виховна складова у виробленні навиків командної гри.

Статистика засвідчує, що нині близько 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15%-20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожній третій дитині фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку, смертність у двічі переважає народжуваність. У дітей дошкільного та шкільного віку переважають захворювання органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервової системи тощо. Вітчизняні та зарубіжні вчені і практики вважають, що здоров'я дитини лише на 50% залежить від різних зовнішніх чинників – інші 50% здорового стану дитини залежать від того, як вона розуміє, що таке здоров'я і здоровий спосіб життя [6].

Одним із найпоширеніших захворювань серед молодших школярів (50-75%) є сколіоз, який чинить негативний безпосередній вплив на рухову активність дитини і спричиняє низькі показники фізичної підготовленості, заважає засвоєнню основних рухових дій і у футболі. Наприклад, у вправі «біг на 30 м» у дітей зі сколіозом у віці в 7-ми, 8-ми і 9-ти років низькі показники, тоді як здорові діти показують середній рівень. Ця ж закономірність прослідковується відносно інших фізичних вправ, зокрема, човникового бігу, згинання-розгинання рук в упорі, стрибків в довжину з місця та ін. [4, с. 96-98].

Заняття футболом сприяють здоров'я-збереженню школярів, формують мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Як на уроках фізкультури у школі, так і на позаурочних заняттях робота з дітьми молодшого шкільного віку проводиться відповідно до встановлених правил проведення й послідовності занять. Чітке відпрацювання техніки перед початком гри: удари й прийоми м'яча, правильну стійку під час приймання м'яча, персональний захист, правильно обраний одяг та взуття футболістів, обов'язкова наявність обладнання для занять футболом сприяє збереженню та зміцненню здоров'я школярів [12, с. 277].

На заняттях під керівництвом вчителя чи тренера відбувається покращення формування нових рухів і збагачення запасу наявних рухових навичок, підвищується опірність організму, покращуються антропометричні показники функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату [15, с. 272]. Однак, в процесі організації занять футболом серед дітей молодшого шкільного віку мають місце ряд проблем. Зокрема, в першу чергу, це стосується рівня професійної підготовки вчителів фізичної культури.

В середньому в українських школах працює по два педагога з фізичної культури. Дослідники стверджують, що 85% вчителів мають вищу (але не завжди спеціальну) освіту, проте 15% з них суміщують викладання фізичної культури та ін-

ших предметів [10, с. 55]. В повній мірі це стосується початкової школи, де здебільшого, заняття з фізичної культури проводить вчитель початкових класів без відповідної кваліфікації та знань.

Активізації фізичної культури з елементами футболу в школі посприяло укладення у 2001 р. Федерація футболу України (ФФУ) та Міністерство освіти Договору про впровадження в українських школах уроку футболу (пролонгований наприкінці 2005 р.). Міністерством було затверджено зміни до шкільної програми – три уроки фізкультури на тиждень замість двох. Зі 105 учбових годин майже третина – 34 – відводилася урокам з елементами футболу, причому програма, розроблена фахівцями ФФУ, була розрахована на всі класи (раніше викладання стосувалося тільки 5-9 класів і займало лише 8 годин). Для уроків футболу в шкільному розкладі передбачили час у найсприятливіші періоди – восени та навесні [11]. У 2001 р. нововведеннями ФФУ було охоплено 33% шкіл, у 2003 р. – 46% [14].

Новий Договір про взаємодію охоплював термін з 2009 по 2012 р. Угоду укладено саме до 2012 р., оскільки спільний проект «Урок футболу» вважався одним із найвагоміших чинників створення в Україні суспільно сприятливої футбольної атмосфери напередодні фінального турніру чемпіонату Європи.

У 2010 році новий проект зі створення і передачі в регіони комплектів «Все для уроку футболу». Це були набори мінімально необхідного для якісного проведення уроків та гуртків футболу в школі – дитячі рюкзаки з м'ячем, насосом, фішками, футбольними жилетками, книгами та дисками зі шкільного футболу. Передали їх кожній регіональній федерації, щоб відзначити кращі школи на місцях.

Урок футболу в школах не всюди прижився, а уроків фізкультури побільшало, замість двох – три уроки на тиждень.

Вкотре ідею запровадження уроку футболу в усіх школах України озвучили тодішній Президент України В. Янукович та футболіст А. Шевченко в червні 2012 р. в рамках нагородження українських спортсменів після Євро-2012 [2]. В грудні 2012 р. договір було пролонговано на 2013-2016 рр. Серед обов'язків сторін: розробка нових методичних матеріалів зі шкільного футболу для вчителів фізичної культури та учнів (посібники, навчальні комп'ютерні програми тощо); проведення курсової підготовки вчителів фізичної культури з методики навчання футболу в школі; проведення заохочувальних всеукраїнських заходів для вчителів фізичної культури та учнів: конкурс на кращий інноваційний урок фізичної культури та кращий урок з елементами футболу, День масового футболу УєФА в Україні та Всеукраїнське спортивне свято «Олімпійський урок»; сприяння популяризації шкільного футболу [3]. До прикладу, у 2016 р. Всеукраїнський конкурс «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» було проведено з 30 листопада по 01 грудня у м. Києві на базі Скандинавської гімназії (лауреатом конкурсу став вчитель з м. Миколаєва Гукаленко С.В.) [1].

На уроці з футболу діяльністю учнів керує вчитель, котрий створює оптимальні умови для

здійснення процесу фізичного виховання. Заняття в спортивній секції школи також організуються у формі уроку. Основною формою організації занять із футболу для молодших школярів є комплексний урок, що передбачає використання в підготовчій частині вправ з ходьби і бігу; загальноорозвиваючих вправ без предметів і з м'ячами; вправ з подолання комбінованої смуги перешкод; естафети, рухливі і спортивні ігри, елементи футболу. Основна частина уроку передбачає навчання техніко-тактичних прийомів з обов'язковим закріпленням їх у іграх чи ігрових вправах. Важливою частиною навчально-тренувальної роботи, що має значний стимулюючий ефект є змагання з футболу. Змагання – один із найважливіших засобів залучення до занять футболу.

На 2017-2020 рр. заплановано розширення взаємодії Міністерства освіти і науки України та Федерації футболу України щодо розвитку шкільного футболу в загальноосвітніх навчальних закладах України. В рамках цих домовленостей здійснюються два проекти – «Відкриті уроки футболу» та «Play Away, Play Everywhere» («Грай у гостях, грай усюди»), що реалізуються спільно з ФФУ, Благодійним фондом «Розвиток футболу України», Асоціацією крос-культурних проектів (Данія) та підтримано Дитячим фондом УЄФА. Обидва проекти спрямовані на допомогу дітям-переселенцям та подолання їх відчуженості від місцевих дітей засобами масового футболу [7].

Недостатнє матеріально-технічне забезпечення шкіл, брак спортивного інвентарю та обладнаних спортивних залів і майданчиків значно знижує можливість формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Практично відсутня нині практика функціонування безоплатних спортивних секцій для школярів в стінах школи, що мало масовий характер в, так званий, «радянський період» історії. В даному напрямку здійснюється лише певна теоретична робота – розробка навчально-методичного забезпечення як викладання футболу у школі, так і гурткової роботи. Протягом останніх десяти років були розроблені електронні мультимедійні програми: «Шкільний футбол», «Твоє здоров'я – в твоїх руках», «Футбол і здоров'я», «Футбол – джерело здоров'я», «Методичні матеріали для підготовки юних футболістів», «Відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів»; навчально-методичні посібники: «Поважай своє здоров'я» (2011 р.), «Fair Play – Чесна гра», «Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболу», які містять теоретичний матеріал, методики навчання елементам технічних, тактичних дій у футболі, фото і відеоматеріали, розробки з самостійного вивчення елементів тактики [13, с. 103]. За даних умов саме футбол та волейбол як для хлопців так і для дівчат може

стати засобом забезпечення належної рухової активності школярів для збереження та покращення здоров'я.

Заняття футболу на 28,5% збільшує рівень рухової активності та сприяє інтенсифікації процесу розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку [14]. Тож, для підвищення ефективності уроків фізичної культури в початкових класах, доцільним бачиться запровадження уроків в яких понад 50% часу відводилося би елементам футболу.

В Україні створено систему безперервної футбольної освіти: шкільний урок з футболу – змагання «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя [16, с. 10]. Найбільший ефект на популяризацію футболу та зміцнення здоров'я дітей та підлітків справляють, напевно, змагання «Шкіряний м'яч». Вони проводяться у трьох вікових групах; молодша – 11 років, середня – 12 років, старша – 13 років. У 1998 році у змаганнях взяли участь лише 126 команд, але задум настільки сподобався футбольному загалу України, що вже в 1999 році на старті вийшли 13 000 команд. З того часу кількість команд-учасниць невпинно зростала. В 2000 році їх вже було 16 000, в 2001 році – 32 000, в 2002 році – 40 000, в 2003 році – 42 000, в 2004 році – 44 000 [5]. Починаючи із сезону 2005 року на шкільні старті в трьох вікових групах на футбольні поля України стабільно виходять понад 50 000 команд, близько 600 000 дітей 11, 12, 13 років.

Таким чином, ефективність системи з точки зору спортивних результатів має забезпечити відбір обдарованих дітей та наступність і безперервність в їх футбольній освіті [10, с. 62]. Відправною точкою у цьому, поряд з уроком фізичної культури з елементами футболу, мають стати гуртки з футболу при загальноосвітніх школах.

**Висновки і пропозиції.** Тож, шкільний футбол, на сьогодні, є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять футболу та підвищення їх рухової активності. Тому, важливо активно впроваджувати проведення уроків футболу в школах, занять в футбольних секціях при школах в позаурочний час, дитячих футбольних змагань (на кшталт змагань «Шкіряний м'яч») з метою підвищення масовості дитячо-юнацького футболу в країні, організації фізкультурно-оздоровчої і виховної роботи в загальноосвітніх школах, зміцнення здоров'я дітей та підлітків, залучення їх до регулярних занять футболу, виявлення здібних футболістів, популяризації та розвитку футболу. Вищезазначені питання потребують подальших ґрунтовних наукових досліджень.

## Список літератури:

1. Алексеева О.В. Відбувся фінал Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» / Алексеева О.В. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.movkfvs.com.ua/vidbuvsya-final-vseukrainskogo-konkursu-innovacijnij-urok-fizichnoi-kulturi-ta-urok-fizichnoi-kulturi-z-elementami-futbolu.html>
2. В українських школах можуть ввести футбольні уроки. – 10.08.12. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://sensor.net.ua/news/219682/v\\_ukrainskih\\_shkolah\\_mogut\\_vvesti\\_futbolnye\\_uroki\\_kolesnichenko](http://sensor.net.ua/news/219682/v_ukrainskih_shkolah_mogut_vvesti_futbolnye_uroki_kolesnichenko)

3. Договір про взаємодію Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Федерації футболу України в розвитку шкільного футболу в загальноосвітніх навчальних закладах України в 2013–2016 роках – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/11.12.2012>
4. Зименкова Е.А. Современные проблемы физического воспитания младших школьников / Е.А. Зименкова, Л.Р. Шафикова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: мат. Межд. научн-практ. конф. / Издательский центр ЮУрГУ Челябинск, 2011 – 354 с.
5. Історія турніру «Шкіряний м'яч» – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.aafu.org.ua/shball/history>
6. Майже 80% дітей в Україні мають захворювання. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://health.unian.ua/country/440857-mayje-80-ditey-v-ukrajini-mayut-zahvoryuvannya.html>
7. Нові можливості «Відкритих уроків футболу» <https://imzo.gov.ua/2017/01/20/novi-mozhlyvosti-vidkrytyh-urokiv-futbolu/>
8. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17.04.2002 № 347/2002. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>; Про затвердження Державно програми «Репродуктивне здоров'я нації» – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1849-2006-p>
9. Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М.С. Солопчук, А.В. Заїкін, Д.М. Солопчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 10. – С. 233-235.
10. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Є.В. Столітенко, Т.П. Черевко – К, 2013. – 304 с.
11. Суркіс Г. Урок футболу триває / Суркіс Г. // Прессинг. – 13 листопада. – 2008.
12. Ткаченко С.М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі / Ткаченко С.М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(3). – С. 276-278.
13. Томенко О.А. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами / Томенко О.А., Деменков Д.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3(41). – С. 101-105.
14. Урок футболу: новые горизонты // Медиапорт. – С. 13. – 2015.
15. Хрипко І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури у молодшій школі // Молода спортивна наука України. – 2007. – № 11, т. 1. – С. 270-275.
16. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф дис на здобуття наук ступеня канд наук з фіз вих і спорту: 24 00 21 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Шаленко – Харків, 2005 – 20 с.

**Бибиков Е.Н.**

Ужгородский национальный университет

## К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФУТБОЛУ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### Аннотация

В статье обосновано важность проведения уроков футбола в школах, занятий в футбольных секциях при школах во внеурочное время, детских футбольных соревнований для улучшения уровня физического здоровья детей младшего школьного возраста. В частности, отмечено, что школьный футбол, сегодня является одним из наиболее действенных механизмов массового привлечения детей к занятиям футболом и повышения их двигательной активности, способствует здоровьесбережению школьников и формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** школьный футбол, здоровье, турнир, образ жизни, физическое воспитание, двигательная активность, образование.

**Bibikov Ye.N.**

Uzhgorod National University

## ON THE QUESTION OF EFFECT OF FOOTBALL ON THE MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN PRIMARY SCHOOL AGE

### Summary

The article proved the importance of football lessons in schools, lessons in football sections in sport schools, children's football competitions for improving the physical health of primary school children. In particular, noted that soccer in the schools today, is one of the most effective mechanisms for massive involvement of children in playing football and increase their physical activity, which helps preservation of health of students and motivating them to physical training and sports.

**Keywords:** soccer school, health, competition, lifestyle, physical education, physical activity, education.