

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ШКОЛА "ДРОР"  
АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
МІЖНАРОДНА ШКОЛА ДЮССЕЛЬДОРФА  
КРИС - МОЛОДІЖНІ ТАБОРИ, ТАБОРИ ДЛЯ ДІТЕЙ,  
ЗЕЛЕНІ ШКОЛИ  
ПРЯШІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МОЛДОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАТЕРІАЛИ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
**«Фізична культура дітей,  
підлітків, молоді та дорослого  
населення в сучасному світі»**

*20 травня 2022 року*

**м. Умань**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ШКОЛА "ДРОР"  
АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
МІЖНАРОДНА ШКОЛА ДЮССЕЛЬДОРФА  
КРИС - МОЛОДІЖНІ ТАБОРИ, ТАБОРИ ДЛЯ ДІТЕЙ,  
ЗЕЛЕНІ ШКОЛИ  
ПРЯШІВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МОЛДОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАТЕРІАЛИ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
**«Фізична культура дітей, підлітків,  
молоді та дорослого населення в сучасному  
світі»**

*20 травня 2022 року*

**м. Умань**

УДК 796 (063)

Ф 50

**Головний редактор:**

Ящук С. М. – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання

**Редакційна колегія:**

Осадченко Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Семенов А. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету фізичного виховання  
(протокол № 9 від 26 травня 2022 р.)

Ф 50 Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – 396 с.

До збірника увійшли матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі», яка відбулася з ініціативи кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

*Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.*

©Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини, 2022

©Автори статей

<b>Бабак С.В., Овчиннікова С.О. КОКАЇН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ</b>	<b>97</b>
<b>Бадюк В.В., Король К.В. ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ЗМІСТУ Й ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</b>	<b>101</b>
<b>Бакіко І.В., Ковальчук В., Іванова А. ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	<b>106</b>
<b>Баковський Д.Л. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НЕОДМІННИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ</b>	<b>113</b>
<b>Борисюк О.С., Борисюк С.Ю. РОЛЬ РУХОВИХ РЕЖИМІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ</b>	<b>115</b>
<b>Грубар І.Я., Грабик Н.М., Гулька О.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	<b>117</b>
<b>Діхтяренко З., Сичов С., Сиротинська О. ВПРОВАДЖЕННЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИЙ ФІТНЕС ДЛЯ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ: СПОРТСМЕНИ (УЧНІ, СТУДЕНТИ ТА КУРСАНТИ) БОЙОВОГО ХОРТИНГУ</b>	<b>125</b>
<b>Заставнюк Я.В. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ</b>	<b>131</b>
<b>Захожа В.Ю., Титарчук І. І. Шелдишева Д. В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	<b>134</b>
<b>Ізотов Я.Д., Мельничук Т.С. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ</b>	<b>137</b>
<b>Ільченко С.С. «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ»</b>	<b>140</b>
<b>Еленчук Д. МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ</b>	<b>142</b>
<b>Козловська С.О. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	<b>144</b>
<b>Комар В.П. РОЗВИТОК НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>	<b>148</b>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В., Підгайна В.О. Вплив занять з елементами акварекреації на показники здоров'я юнаків 16-17 років. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту*: матеріали X-ої Міжнародної науково-практичної конференції, 21-22 березня 2019 р. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. С.35-39.
2. Бідюк Н. Педагогічні засади організації дозвіллевої діяльності учнівської молоді всистемі позашкільної освіти Польщі. *Перспективи розвитку шкільної освіти у міжнародному контексті. Порівняльна професійна педагогіка*. 2014, (2). С.82-90.
3. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015, (2). С.59-64.
4. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Курінна В.В. Основні чинники здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 176 с.
5. Підгайна В.О. Сучасні підходи до застосування засобів аква-рекреації в дозвіллевій діяльності юнаків 16-17 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 8-9 груд. 2016 р. Харків, 2016. С. 276-278.

**Грубар І.Я.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри  
ТОМФВ*

**Грабик Н.М.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри*

**Гулька О.В.**

*асистент, асистент кафедри ТОМФВ*

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка  
м. Тернопіль, Україна*

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ  
СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Анотація.** У статті узагальнено наукові дані, що дозволили розв'язати важливу наукову проблему – сформулювати цілісну систему знань про

раціональну побудову багаторічної підготовки кваліфікованої молоді для професійного футболу й розкрити шляхи її реалізації.

Результати досліджень підтвердили дані про те, що ефективність підготовки дітей на початкових етапах навчання ґрунтується не на форсуванні тренувального процесу, ранній спеціалізації, досягненні високих результатів у дитячо-юнацьких змаганнях що призводять до передчасного виснаження юного спортсмена.

Отримані у процесі досліджень дані доповнили й підтвердили те, що система змагань у багаторічній підготовці футболістів повинна перебувати в органічному зв'язку з метою, завданнями й змістом тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки.

У процесі дослідження було сформовано базові положення про взаємозв'язок дитячо-юнацького, резервного й професійного футболу в єдиній системі багаторічної підготовки; виділення чинників, що заважають ефективному функціонуванню багаторічного процесу підготовки футболістів до вищих досягнень у рамках чинної системи; формування наукових знань про побудову раціональної системи багаторічної підготовки футболістів на підставі якісного перетворення системи підготовки і системи підготовки тренерів. Технологія довготривалої програми підготовки юних футболістів є функціональною й доступною, впровадження поетапної системи техніко-тактичної підготовки; впровадження здоров'язберігаючої методики фізичної підготовки.

**Ключові слова:** футбол, багаторічна підготовка, техніко-тактична підготовка, тренувальний процес, спортивна майстерність.

**Annotation. Hrubar I.Y., Grabyk N.M., Gulka O.V. Long-term preparation of football players to achieve sportsmanship.**

In the article

we summing up scientific data and theoretical analysis that help us solve important scientific problem to form a holistic system of knowledge about the rational construction of long-term training of qualified youth for professional football and to reveal ways to implement it.

Results of research confirmed the data that the effectiveness of training children in the initial stages of training is not based on forcing the training process, early specialization, achieving high results in youth competitions which lead to premature exhaustion of young athletes.

The data obtained during the research supplemented and confirmed that the system of competitions in long-term training of football players should be in organic

connection with the purpose, tasks and content of the training process at different stages of long-term training.

In the course of the research the basic provisions on the interrelation of children's and youth, reserve and professional football in a single system of long-term training were formed; identification of factors that hinder the effective functioning of the long-term process of preparation of football players for higher achievements within the current system; formation of scientific knowledge about the construction of a rational system of long-term training of football players on the basis of qualitative transformation of the training system and the training system of coaches. The technology of the long-term training program for young football players is functional and affordable, the introduction of a phased system of technical and tactical training; introduction of health-preserving methods of physical training.

**Key words:** football, long-term training, technical and tactical training, training process, sportsmanship.

**Актуальність.** Аналіз науково-методичної літератури доводить, що до проблеми висвітлення специфічного впливу занять з футболу на організм дітей зверталось багато науковців і тренерів-практиків ( В. Дублінський, 2001; И. Швигов, 2002 ). Однак, в експериментальних і теоретичних дослідженнях існує певна суперечливість щодо відносно окремих аспектів оцінки стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності у дітей шкільного віку, які займаються футболу. Згідно з новою навчальною програмою в систему фізичного виховання школярів введено щотижневий урок з елементами футболу, який, на думку фахівців, повинен оптимізувати їх рухову активність [3. с. 144-150]. Дослідження проблем фізичного розвитку і психо-соматичного здоров'я дітей у зв'язку з введенням у шкільний розклад цього уроку не систематизовані і фрагментарні. В науковій літературі ці питання висвітлюються досить односторонньо і, як правило, обмежуються узагальненими оцінками впливу футболу на організм юнаків, які постійно займаються футболу у спеціалізованих класах чи дитячо-юнацьких спортивних школах [4. с. 88-91].

Повідомлень, які стосуються диференційованого підходу в оцінці стану психо-соматичного здоров'я для теоретичного обґрунтування доцільності занять футболу дітей молодшого шкільного віку у загальноосвітніх школах, ми не зустрічали. Структура і зміст уроків футболу надзвичайно варіативні, залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, соматичне здоров'я і розумову працездатність дітей цього віку мало вивчені і вимагають подальшого уточнення [5. с. 122-126, 6].

**Мета дослідження:** оцінити вплив занять футболом на морфофункціональний стан та соматичне здоров'я школярів 6-8 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико – біологічні методи.

**Результати дослідження.** Унаслідок систематизації даних літератури, нами розроблено спортивно-оздоровчу програму оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку, засобами футболу, яка передбачала застосування засобів футболу на уроках фізичної культури, на перервах та під час секційних занять в школі.

У процесі розробки програми занять спортивно-оздоровчої спрямованості з елементами футболу для дітей молодшого шкільного віку звертали увагу на підвищення інтересу учнів до футболу та формування їхньої мотивації на заняття футболу у позаурочний час.

При організації занять з фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів гри у футбол, необхідно здійснити низку послідовних заходів, суть яких полягає: в підготовці місць і інвентаря для занять футболом в спортивному залі і на спортивному майданчику; добір адекватних віковим особливостям способів володіння м'ячем; створенні умов виконання різних рухів у таранно-гомільковому, колінному і кульшовому суглобах; забезпеченні умов виконання рухів окремими ланками рухового апарату в усіх можливих напрямках, зумовлених анатомічною будовою суглобів усього тіла; використанні вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату для виконання рухової дії футболіста (удари по м'ячу, передачі, зупинки, ведення тощо); розподілі вправ, що вивчаються, по складності їх виконання і засвоєння дітьми протягом навчального року; створенні блоків, що складаються зі вправ, спрямованих на засвоєння рухових дій, а також ігор.

Заняття засвоєння елементів гри у футбол необхідно проводити на основі спеціально розробленої методики, яка характеризується послідовним опануванням дітьми п'ятьма блоками вправ з арсеналу рухових дій гри у футбол. Рекомендується застосовувати блоки спеціальних вправ у такій послідовності: на розвиток "відчуття м'яча"; на навчання ударів; на навчання зупинок і передач; на навчання ведення; комбіновані вправи, що спрямовані на закріплення гри у футбол.

У ході оптимізації рухового режиму молодших школярів на початковому етапі ми передбачали опанування дітьми елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури з використанням спеціально розроблених вправ,



об'єднаних у навчальну програму, які відповідають етапові початкового навчання й підпорядковуються основним принципам дидактики, а також супроводжуються поясненнями та демонстраціями вчителя. Заняття повинні носити ознайомчо-початковий характер, потім по мірі засвоєння рухових дій, проводяться фізкультурні заняття, що спрямовані на закріплення матеріалу, варіативні, з використанням складніших варіантів уже засвоєних рухових дій і тренувальні, що включають велику кількість вправ, змагань та ігор з м'ячем, спрямованих на розвиток функціональних і рухових якостей. Робота з дітьми молодшого шкільного віку проводилася відповідно до встановлених правил проведення й послідовності занять. Заняття необхідно проводити тричі на тиждень, тривалістю по 25-30 хвилин, включаючи елементи гри у футбол в співвідношенні 25%, 50%, 100% від загального часу занять. Обсяг занять за розробленою методикою повинен складати не менше 33,3% (34 заняття на рік) при 25%, 43,2% (44 заняття на рік) при 50% і 23,5% (24 заняття) і при 100% включенні до змісту занять елементів гри у футбол.

Таким чином, заняття футболом на 28,5% збільшують рівень рухової активності та сприяють процесу розвитку швидко-силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Тож, для підвищення ефективності уроків фізичної культури в початкових класах, доцільним є запровадження уроків в яких понад 50% часу відводилось би елементам футболу.

Відкритим залишається й питання медико-біологічного обґрунтування впливу додаткового уроку футболу на організму дітей як одного з важливих компонентів їх соматичного здоров'я.

Аналіз даних щодо маси тіла показав, що середньо-нормативні показники мають більше половини усіх обстежених дітей (51,4%), майже у третини школярів (29,2%) спостерігається надмірна, а в 19,6% дефіцит маси тіла. Порівняно з віковою нормою у 43,2% дітей 8 років виявлена надмірна маса тіла. У віці 6 і 7 років цей показник складає відповідно 22,7% і 21,8%. У 60,3% 6-річних і 58,7% 7-річних дітей маса тіла відповідає віковій нормі, тоді, як діти 8-ми років тільки у 34,6% мають її належну величину. Низькі показники маси тіла характерні для 17,0% дітей 6-ти, 19,5% - 7-ми і 22,2% - 8-ми років.

За даними нашого дослідження 67,9% всіх школярів мали належний рівень довжини тіла. При цьому для дітей 8 років характерна тенденція досягнення верхньої межі фізіологічної норми цього показника. Порівняно з віковою нормою 20,1% дітей 6 років мають підвищені показники довжини тіла; серед дітей 7 років таких 20,5%, а 8 - 33,6%. У 37,6% 6-ти річних, 38,9% 7-ми річних і 42,1% 8-ми річних дітей виявлені середні значення довжини тіла.

Низькі показники довжини тіла мають 42,3% дітей 6-ти, 40,6% - 7-ми і тільки 24,3% дітей 8-ми років.

Дані щодо окружності грудної клітки дозволив встановити, що у 51,5% всіх обстежених дітей вони відповідали середнім величинам вікової норми. У 41,2% цей показник був низьким і тільки у 7,2% мав високі значення. У процесі аналізу вікових особливостей встановлено, що 43,2% дітей 6-ти, 42,4% - 7-ми і 37,9% дітей 8-ми років не досягають належного вікового рівня щодо окружності грудної клітки (ОГК). Середній рівень мали відповідно 49,6%, 50,5% і 54,2% дітей. Високий рівень ОГК характерний тільки для 6,8% дітей 6-ти, 6,9% - 7-ми і 7,9% дітей 8-ми років.

У результаті обстеження ми виявили низький рівень розвитку функціональних резервів респіраторної системи у всіх дітей 6-8 років. Так, середні величини ЖЄЛ мали 36,2% - 6-ти, 45,9% - 7 і 48,7% - 8 років. Низький показник спостерігається у 55,2% дітей - 6, у 42,8% - 7 років і у 36,7% - 8 років. Високі значення ЖЄЛ мають відповідно 8,6%, 11,3% і 14,6% дітей.

Інтегральна оцінка фізичного розвитку молодших школярів показала, що середній рівень мали 74,5% дітей 6-ти, 72,4% 7-ми і 72,7% 8-ми річного віку. Низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку виявлений серед 13,4% 6-ти, 18,4% 7-ми і 20,2% 8-ми річних дітей. Питома вага дітей з вище середнього рівнем фізичного розвитку складає відповідно у 6-ти річних дітей – 12,1%; у 7-ми річних – 9,2% і у 8-ми річних – 7,1%.

Більше половини (63,6%) молодших школярів мають низький рівень фізичної підготовленості (ФП), ще 22,0% – середній і тільки 14,3% відносяться до групи із високим рівнем фізичної підготовленості. Аналіз рівня соматичного здоров'я у віковій групі 6-річних хлопчиків свідчить, що 73,9% мають «низький» і «нижчий від середнього»; серед 7-річних - таких 71,4%, а поміж 8-річних - 73,5%.

Вивчення фізичного розвитку молодших школярів після експерименту показало, що порівняно зі школярами КГ в ЕГ не знайдено статистично значимого збільшення показника довжини тіла. У дітей КГ встановлено збільшення показника маси тіла на 14,3%, масо-ростового індексу Кетле на 7,5%. І навпаки, в дітей ЕГ у порівнянні з КГ показник ОГК збільшився на 11,9%. Дослідження функціональних показників зовнішнього дихання порівняно з дітьми КГ дозволило виявити в ЕГ збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на 17,2 %, життєвого індексу (ЖІ) на 6,7 %.

Дослідження річної динаміки впливу занять футболом на швидкісно-силові здібності дозволило встановити прискорені темпи їх приросту в дітей ЕГ.

Вибухова сили за показниками стрибка в довжину з місця виявили найбільший її приріст у дітей ЕГ (у середньому 8,9%), тоді як у дітей КГ інтенсивність приросту вибухової сили становить тільки 3,5%.

Фізична працездатність інтенсивно покращується в дітей ЕГ протягом усього навчального року, що, на нашу думку, досягається за рахунок підвищення аеробної витривалості. Темпи формування м'язової системи визначають процеси розвитку динамічної силової витривалості, яка в дітей ЕГ покращується в середньому на 12,5%. Дослідження статичної витривалості, спритності та гнучкості показало найбільші темпи їх приросту також у дітей ЕГ, відповідно, на 12,5%, 14,8% і 16,2%.

При порівнянні індивідуальних рівнів фізичної підготовленості школярів ЕГ встановлено, що після експерименту середнього рівня досягли 38,5% дітей 6-ти, 39,2% 7-ми і 45,6% 8-ми річного віку. В КГ ці показники становили відповідно 12,3%; 14,1% і 15,6%. Загалом 69,4% школярів ЕГ підвищили свої індивідуальні рівні фізичної підготовленості, тоді як в КГ таких учнів було 30,1%.

Впровадження уроку з футболу для дітей 6-8 років передбачає спортивно-оздоровчий режим, який дає змогу покращити показники РА, що впливає на рівень фізичної підготовки (ФП), соматичного здоров'я (СЗ) і фізичної працездатності (ФПр). Показники ФПр у дітей ЕГ зросли в середньому на 12,4% у 6-річних, на 11,6% – у 7 –ми і 14,7% – у 8-ми річних.

За показниками бігу на 30 м, стрибком в довжину з місця, тесту на гнучкість діти ЕГ переважають дітей КГ відповідно на 14,4%, 12,8%, 16,8%. Найбільший приріст відбувся у розвитку швидко-силових здібностей в середньому на 14,2% у дітей 6-7 років і на 15,3% у 8 річних школярів, витривалості (відповідно на 26,4% і 31,5%) та спритності – на (23,7% і 32,6%). Проте, ефективність впливу вправ з футболу для розвитку м'язової сили є нижчою – приріст показників склав тільки 2,3% у хлопчиків 6-7 років і 1,2% у 8 років .

Діти ЕГ усіх вікових групах мали статистично вірогідні ( $P < 0,05$ ) зміни за досліджуваними показниками СЗ. Життєвий індекс підвищився в середньому на 32,4%; силовий індекс – на 15, 3%; індекс Руф'є покращився на 45, 2%; індекс Робінсона на 3,9 у.о; росто-ваговий індекс на 46%. У дітей КГ ці показники відповідно покращилися на 9,7%; 10,6%; 30,4%; 7,4 у.о; 48%. У 36,6% дітей ЕГ рівень СЗ за Г.Л. Апанасенком відповідав вище середнього у 12,4%, а у 45,2% – середньому, що відповідно на 17,7% і 26,1% більше, ніж у дітей КГ.

Отже, нами був отриманий фактичний матеріал, який свідчить про суттєве покращання в дітей ЕГ морфофункціонального стану, фізичної підготовленості й фізичної працездатності та їх взаємозв'язків.

**Висновки:** впроваджена програма уроку з футболу для дітей 6-8 років дозволяє швидко компенсувати дефіцит РА, створити належний психофізичний потенціал, необхідний для успішного навчання дітей в школі, дозволяє рекомендувати впровадження уроку футболу в навчальний процес у загальноосвітніх школах; отримані результати свідчать, що покращення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку і соматичного здоров'я значною мірою залежать від педагогічних умов проведення занять та раціонального застосування сукупності елементів гри у футбол; методика занять на уроці фізичної культури з елементами футболу будувалася із врахуванням вихідного рівня морфофункціонального стану школярів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дублінський // Практикум з футболу. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 202 с.
2. Швыков И.А. Футбол в школе /И.А. Швыков–Терра-Спорт, Олимпия Пресс, М., 2002. – 144 с.
3. Васильчук А. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах /Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. – Львів: 2006. – Вип. 10, Т. 1. – С. 144–150.
4. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів / С. Коваль // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 88–91.
5. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку /В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. - Рівне: РВЦ Міжнародного університету "РЕГГ" ім. С. Дем'янчука, 2003. - Ч. 1. - С. 122-126.
6. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.