

**Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання  
Кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання**

**Кваліфікаційна робота**

**МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ 9-ГО КЛАСУ НА НАВЧАЛЬНОМУ  
МАТЕРІАЛІ ФУТБОЛУ**

**Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Освітня програма Середня освіта (Фізична культура)**

Здобувача другого (магістерського) рівня  
вищої освіти  
Жупанського Віталія Володимировича

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, викладач  
Оліяр Михайло Богданович

**РЕЦЕНЗЕНТ:**  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, доцент  
Сапрун Станіслав Теодозійович

---

Тернопіль 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» З УЧНЯМИ 9-Х КЛАСІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Досвід використання ігрових видів спорту у фізичній культурі учнів 9-х класів.....	6
1.2. Особливості інтеграції елементів футболу у навчальний матеріал учнів 9-х класів.....	9
1.3. Значення засобів футболу для розвитку координаційних здібностей учнів 9-х класів.....	13
1.4. Особливості фізичного розвитку учнів 9-х класів.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>24</b>
2.1 Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження.....	24
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>26</b>
3.1. Удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 9-х класів ЗОШ на основі використання ігрових видів спорту.....	26
3.2. Вплив фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол на розвиток фізичних якостей, фізичний та психічний розвиток учнів 9-х класів.....	30
3.3. Методичні засади проведення уроків фізичної культури з учнями 9-х класів на основі використання елементів футболу.....	35
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>43</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>44</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються у шкільних освітніх закладах, проблема вдосконалення фізичного виховання дітей залишається актуальною. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості дітей [11, 12, 23]. Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей у школах функціонує недостатньо ефективно, і наголошують на необхідності її вдосконалення як у плані традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм та методів занять фізичними вправами [8, 14, 19].

У цьому контексті особливий інтерес викликає використання ігрового методу та вправ з арсеналу спортивних ігор у системі фізичного виховання дітей. Фізкультурні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор та вправ, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному та психічному розвитку, викликають підвищений інтерес до занять руховою діяльністю у школярів [1, 4, 9].

Серед спортивних ігор футбол є одним із популярних видів рухової активності дітей. При цьому можливості використання вправ з елементами гри у футбол для психофізичного розвитку дитини є значними [2, 4, 10, 17]. Спостереження показують, що застосування на фізкультурних заняттях вправ з елементами гри у футбол з дітьми не є, на сьогоднішній день, провідними та мають епізодичний характер. Насамперед, це пояснюється примітивізмом розроблених та апробованих методик проведення фізкультурних занять на основі застосування елементів гри у футбол з дітьми старших класів.

Враховуючи стан цієї проблеми і те, що рівень фізичної підготовленості, фізичного та психічного розвитку є одним з головних критеріїв ефективності освітнього процесу в школах, виникла потреба більш глибокого вивчення впливу занять із застосуванням елементів гри у футбол на розвиток школярів 9-х класів та розробки відповідної методики фізкультурних занять [1, 4, 17]. Таким чином, необхідність у науковому обґрунтуванні методики фізкультурних занять з

школярами із застосуванням елементів гри у футбол визначила актуальність цього дослідження.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та педагогічної практики в аспекті даного дослідження дозволив виділити протиріччя:

- між необхідністю вдосконалення фізичного виховання дітей підліткового віку на основі розробки методик фізкультурних занять із застосуванням елементів гри у футбол та недостатньою теоретичною та методичною розробленістю питань змістовного їх забезпечення у школах;

- між об'єктивною необхідністю своєчасного формування рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку психічних процесів дітей та недооцінкою потенційних можливостей використання елементів гри у футбол.

- між потребою дітей командних та ігрових видах діяльності та відсутністю методики фізкультурних занять на основі елементів гри у футбол.

Зазначені протиріччя дозволяють сформулювати проблему дослідження, яка полягає у науковому обґрунтуванні та розробці методичних засад фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол із учнями 9-х класів загальноосвітніх закладах.

**Мета роботи** – обґрунтування методичних засад проведення уроків фізичної культури з учнями 9-х класів на основі використання елементів гри у футбол.

На основі мети дослідження були підібрані **завдання**:

1. Провести аналіз доступних науково-методичних джерел щодо удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 9-х класів ЗОШ на основі використання ігрових видів спорту;

2. Вивчити вплив фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол на розвиток фізичних якостей, фізичний та психічний розвиток учнів 9-х класів;

3. Охарактеризувати методичні засади проведення уроків фізичної культури з учнями 9-х класів на основі використання елементів футболу.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання учнів 9-х класів.

**Предмет дослідження** – особливості проведення фізкультурних занять із дітьми 5-7 років на основі застосування елементів гри у футбол.

# **РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» З УЧНЯМИ 9-Х КЛАСІВ**

## **1.1. Досвід використання ігрових видів спорту у фізичній культурі учнів 9-х класів**

Використання ігрових видів спорту у фізичній культурі учнів 9-х класів має не лише фізкультурно-оздоровче, а й виховне значення – воно сприяє розвитку колективізму, відповідальності, швидкості реакції, координації та мотивації до занять спортом.

Педагогічне значення ігрових видів спорту відіграє важливу роль у фізичному вихованні школярів.

Ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, флорбол) – це оптимальний засіб для: розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості учнів; формування навичок взаємодії у команді для школярів; розвитку мислення та прийняття рішень у динамічних умовах гри; підвищення інтересу до занять фізичною культурою (через елемент змагання й емоційності).

Організація занять фізичною культурою у 9-х класах передбачає використання певних методичних прийомів: використання міні-ігор і тренувальних ситуацій (наприклад, 3×3 у баскетболі); чергування ігор різної інтенсивності для уникнення перевтоми; індивідуальні завдання в межах командної гри (залежно від фізичної підготовки); включення навчальних турнірів або «Днів спорту» для підтримання інтересу.

Психолого-педагогічні аспекти школярів 9-х класів. У 9-му класі підлітки мають підвищену потребу у самоствердженні, спілкуванні та змаганні.

Ігрові види спорту:

- задовольняють потребу у спільній діяльності;
- допомагають зняти емоційну напругу;
- формують лідерські якості та почуття справедливості.

Існують приклади ефективного досвіду командних видів спорту. Командні ігри з елементами тактичного навчання. Наприклад, під час гри у волейбол учні не лише виконують прийом, а й планують розташування команди. Система внутрішніх шкільних змагань, передбачає наприклад, «Кубок 9-х класів» із міні-футболу або волейболу. Також мають місце інтеграції теорії та практики з обговоренням правил, історії виду спорту, ролі спортсменів України (Дзюба, Плотницький, Михайлюк тощо).

Завдяки саме командним видам спорту можна досягати та очікувати результати:

- зростання мотивації до занять фізкультурою;
- покращення показників фізичної підготовленості;
- формування стійкого інтересу до здорового способу життя;
- розвиток комунікативних і соціальних навичок.

Ігрові види спорту – це універсальний педагогічний інструмент, що поєднує фізичний, емоційний та соціальний розвиток учнів. Для дев'ятикласників вони є ідеальним засобом підтримки рухової активності та виховання командного духу.

Існують різні види використання спортивних ігор у фізичній культурі учнів 9-х класів:

1. Навчально-тренувальні ігри. Це основний різновид, який застосовується під час уроків фізичної культури для формування технічних і тактичних навичок.

Мета їх проведення: навчання елементів техніки, розвиток фізичних якостей, формування ігрового мислення. Наприклад: рухливі ігри з елементами футболу, баскетболу, волейболу; спрощені варіанти ігор (наприклад, «міні-футбол 3×3», «баскетбол без ведення»).

2. Розвивальні ігри. Використовуються для цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації, спритності).

Мета: удосконалення фізичних здібностей у цікавій і змагальній формі. Наприклад: естафети з м'ячами; ігри на швидкість реакції («Хто швидше перехопить м'яч», «Передай і сядь»); ігри на точність кидків, передач, ударів.

3. Змагальні ігри. Організуються у формі турнірів, чемпіонатів, внутрішньошкільних змагань.

Мета: виховання волі, командного духу, дисципліни, самоконтролю. Наприклад: класні або міжкласні змагання з міні-футболу, баскетболу, волейболу; командні турніри за спрощеними правилами.

4. Рекреаційні (оздоровчі) ігри. Проводяться у позаурочний час – на перервах, під час рухливих пауз або спортивних свят.

Мета: зняття психоемоційного напруження, активний відпочинок, підвищення мотивації до рухової активності. Наприклад: веселі старты; ігри з елементами футболу чи волейболу на шкільному подвір'ї; Командні забави типу «Піонербол», «М'яч капітану».

5. Ігри з елементами інших видів спорту. Дають можливість ознайомити учнів із різними видами діяльності, підвищити інтерес до занять. Наприклад: флорбол, гандбол, регбі-тег, бадмінтон, фрізбі; комбіновані ігри (наприклад, футбол із завданням передавати м'яч руками після кожного голу).

6. Інтегровані ігри. Використовуються для поєднання рухової активності з іншими навчальними предметами (математикою, історією, природознавством).

Мета: розвиток мислення, уваги, пам'яті та одночасно фізичної активності. Наприклад: «Футбольна математика» - за кожен гол команда повинна розв'язати приклад; «Бігові квести» з виконанням пізнавальних завдань.

Використання різних видів спортивних ігор у фізичній культурі учнів 9-х класів сприяє: підвищенню інтересу до занять; всебічному фізичному розвитку; формуванню командної взаємодії; вихованню морально-вольових якостей; збереженню та зміцненню здоров'я школярів.

## **1.2. Особливості інтеграції елементів футболу у навчальний матеріал учнів 9-х класів**

Інтеграція елементів футболу у фізичну культуру дев'ятикласників має значний потенціал для розвитку як фізичних, так і соціально-психологічних якостей учнів.

Педагогічна мета інтеграції футболу у навчальний процес учнів 9-х класів передбачає формування в учнів належного рівня фізичної підготовленості та удосконалення технічної майстерності.

Футбол у шкільній програмі – це не лише спортивна гра, а засіб комплексного розвитку:

- вдосконалення основних рухових якостей (швидкості, витривалості, координації);
- формування навичок командної взаємодії, дисципліни, самоконтролю;
- виховання чесності, наполегливості, вміння діяти в колективі;
- підвищення мотивації до фізичної активності через цікаву, емоційну форму занять.

Загалом доволі індивідуальними особливостями характеризуються діти, учні 9-х класів. Учні 14–15 років перебувають на межі підліткового та юнацького віку, що зумовлює:

- високу рухову активність і потребу у змагальності;
- емоційність, схильність до командних форм діяльності;
- бажання самоствердитися через спортивні досягнення.

Тому елементи футболу – чудовий інструмент для підтримання інтересу до фізкультури підростаючого покоління.

Основні напрями інтеграції секції футболу у навчальний процес учнів 9-х класів дозволяють найбільш ефективні варіанти.

Навчальний компонент

Введення технічних і тактичних елементів у структуру уроків:

- ведення м'яча, зупинка, передача, удар по м'ячу, фінти;
- навчання основ командної гри: взаємодія нападників і захисників, розіграш стандартів;

- створення навчальних ситуацій (наприклад, «2×2», «3×3») для розвитку тактичного мислення.

Ігрові й змагальні форми

- проведення міні-турнірів між класами або групами;
- використання рухливих ігор з елементами футболу, наприклад:
  - «Передай і пробіжи» (для передачі м'яча);
  - «Утримай центр» (для навчання командній обороні);
  - «Футбольна естафета» (для розвитку швидкості й координації).

Інтеграція занять футболом з іншими видами діяльності учнів також є актуальним та доповнює процес фізичної культури учнів.

Можливе впровадження під час теоретичних занять – розгляд тем: «Історія українського футболу», «Відомі футболісти України» (наприклад, Андрій Шевченко, Олександр Зінченко, Дарія Кравець); Також можливе включення елементів відеоаналізу гри або тренувальних вправ професіоналів у спрощеному вигляді; Є варіант також інтеграції з уроками інформатики (аналіз рухів у відео), історії спорту або навіть англійської (лексика футбольної термінології).

Методичні принципи для впровадження елементів футболу:

1. Поступовість і доступність – ускладнення вправ від простого до складного.
2. Диференційований підхід – врахування рівня фізичної підготовленості учнів.
3. Емоційність занять – створення ігрових ситуацій, що мотивують до активності.
4. Безпечність – контроль за технікою, дотримання правил гри, використання легких м'ячів.
5. Рефлексія – обговорення після гри: що вдалося, які тактичні рішення були найкращими.

Очікувані результати після реалізації основних методичних засад інтеграції матеріалів футболу у навчальний процес учнів 9-х класів:

- підвищення рівня фізичної підготовленості.

- розвиток командного мислення та відповідальності.
- поліпшення міжособистісних відносин у класі.
- формування сталої мотивації до занять спортом.
- розуміння ролі футболу в культурі та житті суспільства.

Інтеграція елементів футболу у фізичне виховання дев'ятикласників – це ефективна, сучасна й емоційно приваблива форма роботи, яка поєднує фізичний розвиток, командну взаємодію та виховання морально-вольових якостей.

Специфіка впровадження елементів футболу для учнів 9-х класів шкіл передбачає наступні особливості:

#### 1. Вікові особливості дев'ятикласників

Учні 9-х класів (14–15 років) перебувають у періоді активного фізичного, психічного та соціального розвитку.

Основні характеристики:

- висока потреба у русі, змагальності та самовираженні;
- розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей;
- формування інтересу до конкретних видів спорту;
- підвищена емоційність і схильність до командної діяльності.

Ці особливості створюють сприятливі умови для використання елементів футболу у фізичній культурі.

#### 2. Педагогічна доцільність використання елементів футболу

Футбол – один із найпопулярніших і доступних видів спорту серед школярів.

Переваги для фізичного виховання:

- розвиває витривалість, швидкість, спритність, координацію;
- формує командну взаємодію, дисципліну, почуття відповідальності;
- сприяє вихованню вольових якостей і здатності до самоконтролю;
- підвищує емоційний фон занять і мотивацію до рухової активності.

#### 3. Основні елементи футболу, рекомендовані для 9-х класів

Згідно з програмними вимогами, учні мають оволодіти базовими техніко-тактичними діями:

- передачі м'яча різними способами (внутрішньою стороною стопи, підйомом);

- зупинка м'яча ногою, стегном, грудьми;

- ведення м'яча (зміна напрямку, швидкості руху);

- удар по м'ячу на точність і дальність;

- відбір м'яча, вибір позиції, взаємодія в команді;

- ігрові комбінації у спрощених формах 3×3, 5×5 або 7×7.

#### 4. Методичні особливості впровадження

##### 1. Поступовість і доступність.

Заняття починаються з оволодіння елементарними рухами без змагання, з поступовим переходом до ігрових ситуацій.

##### 2. Диференційований підхід.

Ураховується різний рівень фізичної підготовленості учнів (діти, які займаються футболом поза школою, і ті, хто не має досвіду гри).

##### 3. Інтеграція з іншими завданнями уроку.

Елементи футболу поєднуються з розвитком основних фізичних якостей – наприклад, у бігових вправах чи естафетах.

##### 4. Використання ігрового методу.

Заняття повинні проходити у формі гри, що сприяє емоційності, творчості та активності учнів.

##### 5. Безпека та профілактика травматизму.

Обов'язковий розігрів, правильне взуття, контроль за станом поля, навчання техніки падіння та зіткнення.

##### 5. Форми реалізації елементів футболу

- уроки фізичної культури (основна форма роботи);

- позакласні заходи: футбольні турніри, спортивні свята, дні здоров'я;

- факультативні заняття або секції футболу;

- рухливі ігри з елементами футболу на перервах або під час відпочинку.

Очікувані результати впровадження елементів футболу у навчальний процес школярів передбачають: поліпшення функціонального стану серцево-

судинної та дихальної систем; розвиток швидко-силових і координаційних здібностей; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; формування стійкого інтересу до занять спортом; зміцнення колективних взаємин і комунікативних навичок.

Таблиця 1

#### Приклади практичних вправ

<i>Напря́м</i>	<i>Впра́ва</i>	<i>Ме́та</i>
Техніка передачі	Передача м'яча в парах з 5–10 м	Відчуття дистанції, точність
Ведення м'яча	Ведення по прямій і між фішками	Координація, контроль м'яча
Удари по воротах	Серія ударів з різної дистанції	Розвиток сили та точності
Командна взаємодія	«3×3» або «5×5» на малому полі	Тактичне мислення, командна гра
Ігрові естафети	Ведення + передача + удар	Поєднання техніки й фізичних якостей

Впровадження елементів футболу у фізичну культуру учнів 9-х класів сприяє комплексному розвитку школярів, підвищенню інтересу до занять і формуванню здорового способу життя. Футбол виступає не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим інструментом виховання морально-вольових та соціальних компетентностей.

### **1.3. Значення засобів футболу для розвитку координаційних здібностей учнів 9-х класів**

Футбол – один із найефективніших видів спорту для розвитку координаційних здібностей, особливо у підлітковому віці.

Для учнів 9-х класів (14–15 років) це надзвичайно важливо, адже саме в цьому віці активно формується рухова культура, відчуття ритму, простору, часу та взаємодії тіла.

Поняття координаційних здібностей трактується різними авторами по-різному.

Координаційні здібності – це здатність людини точно, швидко й узгоджено виконувати рухи, пристосовуватись до змін умов і зберігати рівновагу.

До них належать:

- орієнтація у просторі;
- рівновага (статична й динамічна);
- ритм рухів;
- узгодженість роботи рук і ніг;
- швидкість переключення між рухами.

Педагогічне значення футболу для розвитку координації. Футбол – це багатокomпонентна діяльність, де рухи мають бути точними, ритмічними й узгодженими. Через це кожне тренування чи гра розвивають комплекс координаційних здібностей:

- гравець повинен контролювати м'яч ногами, тулубом, головою – тобто координувати різні частини тіла;
- постійна зміна швидкості, напряму, положення тіла тренує вестибулярний апарат;
- необхідність приймати рішення в умовах гри покращує рухову реакцію та увагу.

Основні засоби футболу, що впливають на розвиток координації

#### 1. Технічні елементи:

- ведення м'яча – розвиває почуття ритму, орієнтацію у просторі, узгодження рухів ніг і тулуба.
- передачі м'яча – формують точність, контроль сили й напрямку.
- удари по м'ячу – тренують точність і вибір моменту для дії.
- прийом м'яча різними частинами тіла – розвиває відчуття м'яча та просторову координацію.
- фінти і обманні рухи – покращують швидкість переключення рухів.

#### 2. Ігрові вправи:

- «ведення між фішками» - для координації, ритму, рівноваги.
- «передай і відкрися» - на просторову орієнтацію.
- міні-гра 3×3 або 4×4 – розвиває координацію в умовах обмеженого простору та часу.

- рухливі ігри з м'ячем (наприклад, “Кольорові ворота” чи “Полювання на м'яч”) – тренують реакцію й швидкість прийняття рішень.

Особливості розвитку координації у 9-х класах

У цьому віці:

- зростає здатність до складних рухових дій;
- активно формується вміння самоконтролю і точного виконання завдань;
- координаційні вправи варто давати в ігровій, емоційній формі, із поступовим ускладненням;

- важливо враховувати індивідуальні відмінності у швидкості реакцій та сприйнятті рухів.

Методичні рекомендації для удосконалення навчального матеріалу з елементами футболу

1. Починати з простих вправ (ведення, передача на місці) і переходити до комплексних дій (гра 3×3).

2. Поєднувати технічні елементи з рухливими іграми для підвищення інтересу.

3. Змінювати умови вправ (розмір поля, напрям, швидкість) для розвитку адаптивності.

4. Використовувати відеоаналіз рухів або зворотний зв'язок (учень оцінює свої дії).

5. Стежити за правильною поставою і безпекою під час виконання вправ.

Очікувані результати після проведених заходів та обґрунтування методичних засад:

- поліпшення точності, рівноваги, темпу рухів.
- підвищення рівня просторової орієнтації.
- формування відчуття м'яча («чуття гри»).
- розвиток уваги, спостережливості, реакції.
- зміцнення опорно-рухового апарату та впевненості у власних рухах.

Засоби футболу – універсальний інструмент розвитку координаційних здібностей у дев'ятикласників. Вони допомагають гармонійно поєднати фізичну

активність, інтелектуальне мислення й емоційне задоволення від гри. Регулярне включення елементів футболу у шкільні уроки фізичної культури формує рухову культуру, дисципліну та любов до спорту.

Розвиток координаційних здібностей завдяки засобам футболу для учнів 9-х класів шкіл має вирішальне значення, адже саме вони повинні систематично розвиватися у межах фізичного розвитку школярів.

Координаційні здібності – це здатність людини точно, раціонально та узгоджено виконувати рухи, швидко пристосовуватися до змінних умов гри.

У 9-х класах (14–15 років) ці якості активно формуються, тому робота над координацією є особливо ефективною саме в цьому віці.

Основні прояви координації у футболі:

- точне дозування зусиль при передачі або ударі;
- орієнтація в просторі (розташування партнерів, воріт, м'яча);
- узгодження рухів ніг, рук і тулуба;
- швидка реакція на дії суперника;
- зміна ритму й напрямку руху.

Педагогічне значення використання елементів футболу потребує деталізації. Футбол – це природний засіб розвитку координації, адже гра поєднує біг, стрибки, зміни положення тіла, обробку м'яча та взаємодію з партнерами.

Для учнів 9-х класів футбол сприяє:

- розвитку рухової спритності та швидкості реакції;
- удосконаленню сенсомоторних зв'язків (зір–рух, слух–рух);
- формуванню динамічної рівноваги;
- вихованню уважності, передбачення і тактичного мислення.

*Таблиця 2*

#### Засоби розвитку координації у футболі

<i>Група засобів</i>	<i>Приклади вправ</i>	<i>Розвиваюча якість</i>
Вправи на орієнтацію в просторі	Ведення м'яча по різних траєкторіях (змійкою, по колу, між фішками), рух у зворотному напрямку	Просторова орієнтація

Вправи на рівновагу	Утримання рівноваги під час удару, ведення м'яча стоячи на одній нозі, стрибки з м'ячем	Динамічна та статична рівновага
Вправи на узгодженість рухів	Передачі у русі, ведення м'яча з одночасним виконанням завдань (наприклад, назвати колір фішки), удари після зупинки м'яча   Узгодження дій, координація рухів	Вправи на ритм і темп
	Ведення м'яча у різному темпі (швидко–повільно), удари під рахунок	Почуття ритму
Ігрові вправи з несподіваними змінами	Міні-ігри 3×3 з обмеженнями: «один дотик», «зміна напрямку після кожного пасу», «гра не дивлячись»	Реакція, адаптація до ситуації

Методичні рекомендації для вчителя фізичної культури:

1. Поступовість: починати з простих координаційних завдань і поступово ускладнювати їх.

2. Змагальність і гра: координаційні вправи краще виконуються у формі міні-змагань або командних завдань.

3. Індивідуалізація: враховувати рівень підготовки учнів – сильніші можуть виконувати вправи з обмеженнями (один дотик, слабшою ногою).

4. Різноманітність: чергувати вправи з м'ячем і без м'яча, змінювати ритм і напрямки.

5. Безпека: контролювати дистанцію між учнями, особливо під час ведення м'яча чи ударів.

Приклад комплексного заняття на розвиток координації.

Мета: розвиток координаційних здібностей через футбольні вправи.

Вік: 9-й клас

Тривалість: 45 хв

Структура:

1. Розминка (10 хв): біг з прискореннями, рухливі ігри типу «Лови м'яч»;

2. Основна частина (25 хв):

- ведення м'яча між фішками → зворотний рух спиною;
- передача м'яча у русі після трьох кроків;
- удари по воротах після ведення «змійкою»;
- міні-гра 3×3 «один дотик».

3. Заключна частина (10 хв): легка пробіжка, вправи на розтягування, підбиття підсумків.

Завдяки саме використанню вправ для розвитку координаційних здібностей варто очікувати наступні результати:

- покращення просторової орієнтації та точності рухів;
- підвищення швидкості реакції;
- формування стійкої координації при зміні умов;
- зростання інтересу до фізичної активності;
- зміцнення опорно-рухового апарату та профілактика порушень постави.

Розвиток координації засобами футболу є важливим напрямом фізичного виховання учнів 9-х класів. Завдяки ігровому характеру занять та різноманітності рухів футбол забезпечує природне й ефективне удосконалення координаційних здібностей, сприяє гармонійному фізичному розвитку, вихованню командності та мотивації до активного способу життя.

#### **1.4. Особливості фізичного розвитку учнів 9-х класів**

Фізичний розвиток учнів 9-х класів є ключовою основою для правильного планування уроків фізичної культури, адже у 14–15 років організм підлітка переживає період інтенсивних змін.

Загальна характеристика вікового періоду

Учні 9-х класів (14–15 років) перебувають у перехідному віці – від підліткового до юнацького.

Це період стрімкого фізичного, функціонального та психічного розвитку, який супроводжується значними змінами у тілі та поведінці.

Основні риси даного віку:

- інтенсивне зростання тіла у довжину (особливо у хлопців);
- активний розвиток м'язової системи, але м'язи ще недостатньо витривалі;
- нерівномірний розвиток різних органів і систем;
- підвищена втомлюваність і потреба у відпочинку;
- зростання інтересу до спорту, суперництва, самовираження.

Морфологічні особливості учнів даного віку

Хлопці:

- Стрибокподібне збільшення росту – до 5–8 см на рік, ваги – до 5 кг.
- Розвивається м'язова сила, особливо верхнього плечового поясу.
- Формується чоловічий тип фігури (плечі ширшають, таз звужується).
- Можлива тимчасова дисгармонія рухів через нерівномірне зростання кісткової та м'язової тканин.

Дівчата:

- Фізичний розвиток стабілізується раніше, ніж у хлопців.
- Активно розвивається жирова тканина, формується жіночий тип фігури.
- М'язова сила зростає повільніше, однак гнучкість і координація розвинуті краще.
- Можлива підвищена чутливість до навантажень, особливо під час гормональних змін.

Функціональні зміни організму:

- Серцево-судинна система: серце росте швидше, ніж судини, можливе підвищення частоти серцевих скорочень і швидкої втоми.
- Дихальна система: збільшується життєва ємність легень; покращується вентиляція, але контроль за диханням ще слабкий.
- Нервова система: швидко розвивається, але збудливість і емоційність ще високі, важливо чергувати навантаження з відпочинком.
- Опорно-руховий апарат: кістки ростуть швидко, проте зв'язки ще не досить міцні, слід уникати перевантаження суглобів і хребта.

Таблиця 3

Особливості фізичних якостей у 9-му класі

<i>Фізична якість</i>	<i>Характеристика розвитку</i>	<i>Рекомендації</i>
Сила	Зростає особливо у хлопців	Вправи з власною вагою, м'яке дозування тягарів
Витривалість	Поступово підвищується, але серце чутливе до перевантажень	Біг у помірному темпі, естафети, ігрові вправи
Швидкість	Активно формується	Короткі спринти, рухливі ігри
Спритність (координація)	Дуже висока здатність до вдосконалення	Ігри з м'ячем, вправи на рівновагу

Гнучкість	У дівчат вища, ніж у хлопців	Розтягування, гімнастика, вправи на рухливість суглобів
-----------	------------------------------	---

Психолого-педагогічні особливості:

- Учні прагнуть самостійності та змагання.
- Потребують позитивного емоційного фону під час занять.
- Мають зростаючий інтерес до оцінки власних досягнень.
- Важливо створювати ситуацію успіху, щоб підтримати віру у власні сили.

Методичні рекомендації для вчителя фізичної культури:

1. Поступово підвищувати навантаження, враховуючи фізичну підготовленість.
2. Чергуйте різні види активності – силові, ігрові, координаційні.
3. Проводьте розминку й заминку обов'язково (для профілактики травм).
4. Диференціюйте завдання за статтю та рівнем підготовки.
5. Формуйте культуру руху – правильна постава, дихання, техніка виконання.
6. Залучайте ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол) як мотивуючий чинник.

Фізичний розвиток учнів 9-х класів характеризується високими темпами зростання, активним удосконаленням м'язової, дихальної та серцево-судинної систем.

Саме цей період закладає фундамент для подальшого здоров'я та фізичної працездатності, тому уроки фізичної культури мають бути збалансованими, емоційно привабливими й спрямованими на всебічний розвиток.

Варто також охарактеризувати етапи та періоди фізичного розвитку учнів 9-х класів.

В загальному за твердженнями фахівців, фізичний розвиток – це процес кількісних і якісних змін організму, що проявляється у морфологічних показниках (зріст, маса тіла, пропорції) та функціональних можливостях (сила, витривалість, координація, рухливість).

Учні 9-х класів (14–15 років) перебувають на пізньому підлітковому етапі фізичного розвитку – перехідному між дитинством і юністю.

## Етапи фізичного розвитку школярів

<i>Етап</i>	<i>Віковий період</i>	<i>Характеристика розвитку</i>
Дитячий (6–10 років)	Молодші школярі	Переважає ріст у довжину, рухи ще недосконалі, координація слабо розвинена
Підлітковий (11–15 років)	Середні класи (6–9 кл.)	Інтенсивне зростання тіла, статеве дозрівання, різка зміна пропорцій, неузгодженість рухів
Юнацький (16–18 років)	Старші класи	Завершення росту, стабілізація фізичних показників, зміцнення функціональних систем організму

Учні 9-х класів перебувають на завершальному етапі підліткового віку, коли організм уже майже досягає фізіологічної зрілості, але ще продовжує розвиватися.

Основні особливості фізичного розвитку учнів 9-х класів (14–15 років)

### 1. Морфологічні особливості

- Інтенсивний ріст у довжину та масі тіла (зріст може збільшуватися на 4–7 см, маса – на 3–5 кг за рік);
- М'язова маса збільшується, але м'язи ще не досягають повної сили;
- Кісткова система формується, проте зв'язки та суглоби залишаються еластичними, тому можливі травми;
- Спостерігається дисгармонія між ростом і розвитком м'язів, що впливає на координацію рухів.

### 2. Функціональні особливості

- Серцево-судинна система активно розвивається, але ще не стабільна – можливі коливання тиску та пульсу;
- Дихальна система адаптується до збільшених навантажень, зростає життєва ємність легень;
- Активно розвивається нервова система, підвищується швидкість реакцій, здатність до концентрації, проте зберігається емоційна нестійкість.

### 3. Руховий розвиток

Спостерігається покращення координації, швидкісно-силових якостей і витривалості;

Підлітки добре сприймають складні технічні дії, особливо у спортивних іграх (футбол, волейбол, баскетбол);

Висока мотивація до змагальної діяльності та проявів сили, спритності, майстерності.

Таблиця 5

Періоди фізичного розвитку у 9-му класі

<i>Період</i>	<i>Вік</i>	<i>Характеристика змін</i>
Активного росту (13–14 років)	Перехід 8–9 класів	Інтенсивне збільшення зросту, маси тіла, швидкі морфо-функціональні зміни, нестійкість нервових процесів
Стабілізації (14–15 років)	9 клас	Уповільнення росту, удосконалення функцій серця, легень, нервової системи. Формування статури, розвиток м'язової сили й координації
Оптимального розвитку (15–16 років)	Початок 10 класу	Гармонізація пропорцій тіла, підвищення працездатності, стабільність рухових навичок, стійкість до навантажень

5. Вікові можливості для фізичного виховання

Період 14–15 років – найсприятливіший для розвитку координації, швидкості, спритності, гнучкості.

Також ефективно розвиваються:

- Витривалість (через бігові, ігрові вправи, естафети);
- Сила (через вправи з власною вагою, м'ячами, еспандерами);
- Рухові навички (ігрові види спорту – футбол, волейбол, баскетбол).

Особливе значення має індивідуалізація навантажень, оскільки темпи дозрівання хлопців і дівчат у цьому віці різні.

Психофізіологічні особливості дітей також доволі різносторонні, а саме: прагнення до самостійності, самоутвердження, лідерства; висока емоційність і чутливість до оцінки вчителя; схильність до змагальності та групової діяльності; потреба у позитивному прикладі, підтримці та довірі.

Тому під час занять фізичною культурою важливо поєднувати ігрові, командні й змагальні форми роботи, що сприяє розвитку не лише фізичних, а й соціальних навичок.

Учні 9-х класів перебувають на етапі стабілізації фізичного розвитку після періоду інтенсивного росту;

У цей час активно формуються рухові якості, координація, сила, витривалість; Фізичне виховання має бути комплексним, диференційованим та орієнтованим на інтереси підлітків; Оптимальними засобами є ігрові види спорту, легкоатлетичні та гімнастичні вправи, елементи футболу, які забезпечують всебічний розвиток і зміцнення здоров'я.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1 Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Методи оцінки рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

### **2.2. Організація дослідження**

На першому етапі (2024-2025 рр.) здійснювався аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження, проводилося спостереження за проведенням уроків фізичної культури та інтерв'ювання вчителів фізичної культури Тернопільської області. Здійснювалися педагогічні спостереження за організацією фізкультурно-оздоровчою діяльністю та застосування методик фізкультурних занять з учнями 9-х класів. Оцінка рухової діяльності дітей здійснювалася в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗОШ. Вивчалася можливість впровадження інноваційних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школах.

На другому етапі (2025 р.) було підготовлено та охарактеризовано експериментальні методичні засади впровадження елементів футболу у навчальний процес учнів 9-х класів. За результатами попереднього спостереження та аналізу літературних джерел вдалося виявити особливості фізичного та психічного розвитку, фізичної підготовленості, володіння руховими діями при виконанні вправ з м'ячем та деталізовано їх у магістерській роботі.

Третій етап (2025 р.) був присвячений виявленню особливостей впровадження елементів футболу у навчальний процес учнів 9-х класів, морфо-функціонального розвитку, ступенем розвитку психічних процесів, інтересу до фізкультурних занять серед дітей, вчителів та батьків. Проводилися обробка

та аналіз отриманих результатів, оцінка ефективності методичних засад та оформлення магістерської роботи. Отримані результати і стали інформативною базою для написання магістерської роботи та аналізу отриманих даних щодо навчальної роботи з учнями 9-х класів.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1. Удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 9-х класів ЗОШ на основі використання ігрових видів спорту

Удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 9-х класів через ігрові види спорту – це сучасний, науково обґрунтований напрям, який відповідає віковим особливостям підлітків і завданням Нової української школи.

Фізкультурно-оздоровча робота в закладах загальної середньої освіти спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей і формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Для учнів 9-х класів (14–15 років) ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, флорбол тощо) є найбільш ефективними засобами, оскільки поєднують рухову активність, емоційність, командну взаємодію і самовираження.

Значення ігрових видів спорту у фізкультурно-оздоровчій роботі

Ігрові види спорту:

- активізують серцево-судинну, дихальну та нервову системи;
- розвивають спритність, швидкість, координацію, витривалість;
- виховують дисципліну, волю, відповідальність;
- створюють позитивний емоційний фон занять, що підвищує інтерес до фізкультури;
- сприяють соціалізації – учні вчаться взаємодіяти, підтримувати одне одного, бути лідерами або членами команди.

Вікові особливості учнів 9-х класів:

- Організм підлітка перебуває в активній фазі росту.
- Характерна емоційність, змагальність, прагнення до самоствердження.
- У цьому віці оптимально поєднувати фізичний розвиток і виховання соціальних якостей.
- Учні 9-х класів потребують змінності форм занять, тому ігрові види спорту є чудовим мотиваційним інструментом.

Для удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми є декілька основних напрямів:

Організаційно-методичний напрям передбачає:

- Включення модульного навчання\*\* (модулі: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Рухливі ігри»).
- Проведення комбінованих уроків, де поєднуються технічні вправи й ігрова практика.
- Застосування інтерактивних методів навчання – навчальні ігри, самооцінювання, командний аналіз гри.

Оздоровчо-профілактичний напрям роботи:

- Використання аеробних навантажень у формі ігор середньої інтенсивності.
- Проведення коригувальних вправ для постави та профілактики сколіозу.
- Організація «днів здоров'я» та шкільних турнірів як мотиваційного чинника.

Мотиваційно-виховний напрям

- Формування в учнів власних цілей у спорті (досягнення, участь, здоров'я).
- Залучення учнів до організації ігор та суддівства, щоб виховувати ініціативність.
- Підкреслення ролі українських спортсменів як прикладів для наслідування (Андрій Шевченко, Олександр Зінченко, Юлія Глазкова, Дарія Кравець).

Таблиця 6

Форми і засоби реалізації

<i>Форма роботи</i>	<i>Приклади діяльності</i>
Урок фізичної культури	Ігрові вправи, естафети, командні змагання
Позакласна робота	Шкільні турніри, спортивні свята, клуби за інтересами
Індивідуальна робота	Домашні вправи з м'ячем, фітнес-комплекси
Рухливі перерви	Міні-ігри на шкільному подвір'ї
Інтегровані заходи	“Футбольна математика”, “Олімпійські уроки” з історії спорту

Очікувані результати впровадження основ фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями:

- Поліпшення показників фізичної підготовленості (швидкість, спритність, витривалість).

- Зменшення втомлюваності, підвищення загального тону.

- Формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

- Зміцнення міжособистісних зв'язків у колективі.

- Підвищення рівня відвідуваності уроків фізкультури.

Удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи на основі ігрових видів спорту створює оптимальні умови для гармонійного розвитку підлітків. Ігри стають не лише засобом зміцнення здоров'я, а й інструментом виховання характеру, лідерства, колективізму.

Систематичне використання ігрових методів сприяє підвищенню мотивації, дисципліни й фізичної грамотності учнів 9-х класів.

Ігрові види спорту для удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 9-х класів є особливо актуальними. Значення ігрових видів спорту у фізичному вихованні школярів розцінюється фахівцями, як актуальне для систематичного використання.

Ігрові види спорту є одним із найефективніших засобів фізичного розвитку та оздоровлення учнів старшого підліткового віку. Вони поєднують рухову активність, емоційність, змагальність і командну взаємодію, що робить їх надзвичайно привабливими для школярів 9-х класів.

Основні переваги ігрових видів спорту:

- забезпечують всебічний розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність, координація);

- сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем;

- формують командний дух, дисциплінованість, почуття відповідальності;

- підвищують емоційний стан і мотивацію до занять фізичною культурою;

- знижують ризик гіподинамії, сприяють гармонійному розвитку.

Вікові особливості учнів 9-х класів можна оцінювати в світлі того, що даний вік доволі мінливий та різноманітний в залежності від біологічного віку дітей та темпів дозрівання. Учні 14–15 років характеризуються:

- достатньо розвиненими руховими здібностями;
- високою потребою у русі й емоційних враженнях;
- зростанням сили, витривалості, гнучкості та координації;
- прагненням до самостійності, лідерства та колективної взаємодії.

Ці риси створюють оптимальні умови для впровадження ігрових видів спорту у фізкультурно-оздоровчу роботу школи.

Таблиця 7

Основні ігрові види спорту, рекомендовані для учнів 9-х класів

<i>Вид спорту</i>	<i>Основний вплив на фізичний розвиток</i>	<i>Оздоровчий ефект і виховне значення</i>
Футбол / міні-футбол	Розвиток швидкісно-силових якостей, координації, витривалості	Виховання командної взаємодії, лідерства, самоконтролю
Волейбол / піонербол	Розвиток стрибучості, сили рук, точності рухів, реакції	Формування відповідальності, уваги, взаємопідтримки
Баскетбол / стрітбол	Розвиток швидкості, витривалості, спритності	Розвиток мислення, орієнтації у просторі, командності
Гандбол	Розвиток сили рук, точності кидків, координації	Виховання сміливості, рішучості, колективізму
Флорбол (хокей у залі)	Розвиток швидкості реакції, орієнтації, гнучкості	Емоційна насиченість, згуртованість колективу
Бадмінтон / настільний теніс	Розвиток координації, швидкості рухів, концентрації уваги	Розвиток саморегуляції, точності, зосередженості

Напрями удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи через ігрові види спорту передбачають впровадження через:

1. Уроки фізичної культури, завдяки включенням ігрових модулів (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол); поєднання навчання техніки з розвитком фізичних якостей; використання ігрового методу навчання – через вправи, естафети, міні-ігри.

2. Позакласна діяльність: проведення шкільних турнірів і спартакіад; організація спортивних свят і днів здоров'я; гуртки та секції за інтересами (наприклад, секція міні-футболу чи волейболу).

3. Рекреаційні форми реалізації: активні перерви, рухливі ігри у шкільному дворі; ранкова зарядка з елементами ігор; спортивні квести, комбіновані

естафети.

Методичні рекомендації для удосконалення навчального матеріалу з фізичної культури: навантаження повинно бути помірним і доступним кожному учню; усі ігрові заняття мають бути емоційно позитивними і безпечними; вчитель повинен індивідуалізувати завдання (залежно від підготовленості учнів); рекомендується чергування видів ігор для гармонійного розвитку всіх фізичних якостей; важливо формувати мотивацію до регулярної рухової активності через цікаві форми занять.

Після низки проведених заходів та інновацій варто очікувати наступні результати впровадження:

- підвищення рівня фізичної підготовленості учнів;
- поліпшення функціонального стану організму;
- формування стійкої потреби у русі;
- зниження рівня захворюваності та втомлюваності;
- зміцнення психоемоційного стану;
- виховання морально-вольових і соціальних якостей.

Ігрові види спорту є основою сучасної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 9-х класів. Вони сприяють не лише розвитку рухових здібностей, а й формуванню активної життєвої позиції, позитивних соціальних навичок та стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Раціональне поєднання різних ігрових видів спорту дозволяє створити динамічну, цікаву й ефективну систему фізичного виховання у школі.

### **3.2. Вплив фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол на розвиток фізичних якостей, фізичний та психічний розвиток учнів 9-х класів**

Поєднання одразу декількох важливих аспектів, таких як: розвиток фізичних якостей, психоемоційний стан підлітків та виховний потенціал командної гри дозволяють гармонійно удосконалити вплив фізкультурних занять на учнів 9-х класів.

Футбол – це не просто спорт, а потужний освітньо-виховний інструмент, який гармонійно впливає на організм і характер учнів 9-х класів.

У сучасних умовах фізичне виховання учнів школи спрямоване не лише на зміцнення здоров'я, а й на всебічний розвиток особистості.

Особливо ефективними є заняття, що базуються на елементах ігрової діяльності, зокрема футболу, який поєднує рухову активність, емоційність і командну співпрацю.

Значення занять з елементами футболу. Футбол є універсальним видом спорту, який:

- активізує всі основні групи м'язів;
- вимагає швидких реакцій, точності рухів, орієнтації у просторі;
- забезпечує емоційне розвантаження і розвиток комунікативних навичок.

Для учнів 9-х класів такі заняття – оптимальна форма фізичної активності, що відповідає віковим та психо-фізіологічним особливостям.

Таблиця 8

#### Вплив на розвиток фізичних якостей

<i>Фізична якість</i>	<i>Як розвивається через футбол</i>	<i>Приклади вправ</i>
Сила	Формується завдяки швидким і вибуховим рухам, відштовхуванням, ударам	Відбивання м'яча, удари по воротах, стрибки
Швидкість	Розвивається через короткі спринти, зміну напрямків, миттєві рішення	Біг 10–20 м, гра 3×3
Витривалість	Тривала ігрова діяльність тренує серце й дихання	Гра 6×6, інтервальний біг
Спритність (координація)	Постійне маневрування з м'ячем удосконалює координацію рухів	Ведення між фішками, фінти
Гнучкість	Під час гри відбуваються різноманітні нахили, розвороти, махи ногами	Розминка, вправи на розтягування після гри

Отже, футбол забезпечує всебічний фізичний розвиток, особливо коли його елементи впроваджуються систематично й з урахуванням рівня підготовленості учнів.

Вплив на фізичний розвиток учнів 9-х класів. У 14–15 років спостерігається активне зростання тіла, формування м'язової системи, вдосконалення дихання та кровообігу.

Заняття з футболу сприяють:

- гармонійному формуванню постави;
- зміцненню серцево-судинної та дихальної системи;
- розвитку опорно-рухового апарату;
- нормалізації ваги тіла і профілактиці гіподинамії.

Крім того, у грі природно поєднуються аеробні та анаеробні навантаження, що стимулює роботу всіх органів і систем організму.

Вплив на психічний розвиток і особистісні якості. Ігрові заняття з елементами футболу мають потужний психологічний і виховний ефект. Вони:

- знімають емоційне напруження після навчального дня;
- розвивають увагу, пам'ять, швидкість мислення (адже потрібно миттєво реагувати на ситуацію);
- виховують цілеспрямованість, волю, наполегливість;
- сприяють формуванню лідерських та комунікативних навичок;
- створюють позитивний емоційний фон і підвищують самооцінку.

У підлітковому віці це має особливе значення, адже фізична активність через гру допомагає подолати стрес, поліпшує сон і настрій.

Методичні особливості організації занять

1. Поступовість: від простих технічних елементів (ведення, передача) до коротких ігор.
2. Диференційований підхід: врахування рівня підготовленості та інтересів учнів.
3. Командна співпраця: змішування груп для розвитку соціальних навичок.
4. Безпечність: дотримання правил, контроль за навантаженнями.
5. Рефлексія: коротке обговорення гри – що вдалося, які рішення були найкращими.

Очікувані результати впровадження елементів ігрових видів спорту: покращення показників сили, швидкості, спритності, витривалості; зміцнення здоров'я, покращення самопочуття; розвиток соціальних і морально-вольових якостей; підвищення інтересу до занять фізичною культурою; формування

активної життєвої позиції.

Заняття з використанням елементів футболу є ефективним засобом фізичного та психічного розвитку учнів 9-х класів.

Вони сприяють гармонійному формуванню організму, розвитку фізичних якостей, вихованню волі, колективізму та впевненості у власних силах.

Регулярні ігрові форми роботи роблять уроки фізкультури більш емоційними, цікавими й результативними, формуючи стійку мотивацію до активного способу життя.

Використання елементів гри у футбол для удосконалення фізичних якостей, фізичного та психічного розвитку учнів 9-х класів

Значення футболу у фізичному вихованні школярів

Футбол – один із найпопулярніших і доступних видів спорту серед підлітків. Його ігровий характер, емоційність і динамічність роблять його ефективним засобом удосконалення фізичних якостей, а також розвитку психічних і соціальних якостей учнів 9-х класів.

Заняття футболом сприяють гармонійному розвитку організму, формуванню волі, витримки, колективізму та позитивного ставлення до фізичної культури.

Вікові особливості учнів 9-х класів (14–15 років):

- відбувається стабілізація росту й формування пропорцій тіла;
- активно розвиваються м'язова система, серцево-судинна і дихальна функції;
- збільшується рухова активність, але зберігається емоційна нестійкість;
- високий рівень інтересу до змагань, ігор, командної діяльності.

Ці особливості роблять використання елементів футболу особливо ефективним для розвитку як фізичних, так і психічних якостей.

*Таблиця 9*

Основні фізичні якості, що розвиваються засобами футболу

<i>Фізична якість</i>	<i>Приклади вправ / елементів гри</i>	<i>Механізм розвитку</i>
Швидкість	Біг за м'ячем, ривки до воріт, спринт після передачі	Розвиток швидкості реакції, рухових дій

Сила	Удари по м'ячу, боротьба за позицію, стрибки головою	Зміцнення м'язів ніг, корпусу, плечового пояса
Витривалість	Гра на все поле, серії забігів без зупинки	Тренування серцево-судинної системи
Координація	Ведення м'яча між фішками, фінти, удари з різних положень	Удосконалення точності рухів і рівноваги
Спритність	Швидка зміна напрямку руху, дії в обмеженому просторі	Реакція, орієнтація в просторі, маневровість
Гнучкість	Розтягування після ігор, рухи ніг під час передач	Підтримання еластичності м'язів і зв'язок

Психічний і соціальний розвиток засобами гри у футбол також потребує деталізації.

Футбол має потужний виховний і психоемоційний ефект.

Під час гри учні проявляють не лише фізичну активність, а й мислення, увагу, емоційність, волю.

Позитивний вплив на психіку та особистість:

- розвиток уваги та реакції: швидке оцінювання ігрових ситуацій;
- формування рішучості, самовладання, цілеспрямованості;
- розвиток комунікативних умінь, уміння працювати в команді;
- зниження стресу та емоційного напруження;
- формування впевненості у власних силах.

Методичні підходи до використання елементів футболу на уроках фізичної культури

1. Поступовість і систематичність: навчання починається з простих елементів – ведення, передач, ударів – і поступово переходить до тактичних комбінацій і міні-ігор.

2. Ігровий метод: вправи проводяться у формі естафет, командних змагань, міні-ігор 3×3 або 5×5, що стимулює інтерес і активність.

3. Диференційований підхід: навантаження підбираються залежно від рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей учнів.

4. Інтеграція з іншими завданнями: елементи футболу поєднуються з вправами для розвитку витривалості, координації, сили, а також з рухливими іграми.

5. Безпека і культура рухів: обов'язковий розігрів, навчання техніки безпечних падінь, уникнення зіткнень.

Таблиця 10

Приклади вправ та ігрових завдань

<i>Назва вправи</i>	<i>Зміст</i>	<i>Мета</i>
«Ведення-змійка»	Ведення м'яча між фішками на швидкість	Координація, точність рухів
«Передай і сядь»	Передача м'яча по колу, після кожної передачі – присісти	Швидкість реакції, увага
«Удар у ціль»	Серія ударів по воротах або мішенях	Сила і точність
«Міні-футбол 3×3»	Гра на малому полі з обмеженням дотиків	Тактичне мислення, витривалість
«Хто швидше відбере»	Один гравець веде м'яч, інший намагається його відібрати	Реакція, спритність, воля

Очікувані результати застосування вправ з елементами футболу:

- покращення фізичних якостей: швидкості, координації, витривалості;
- розвиток функціональних систем організму;
- зміцнення нервової системи та підвищення стійкості до стресу;
- формування навичок командної взаємодії та відповідальності;
- підвищення інтересу до фізичної активності і здорового способу життя.

Використання елементів гри у футбол у фізичному вихованні учнів 9-х класів є ефективним засобом удосконалення фізичних і психічних якостей, сприяє гармонійному розвитку, вихованню морально-вольових рис, покращенню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять спортом.

Футбол – це не лише гра, а й педагогічний інструмент, який об'єднує учнів, розвиває їхню особистість і зміцнює фізичне та психічне здоров'я.

### **3.3. Методичні засади проведення уроків фізичної культури з учнями 9-х класів на основі використання елементів футболу**

Оптимальне проведення уроків фізичної культури з учнями 9-х класів на основі використання елементів футболу – це сучасний підхід до організації рухової діяльності школярів, що поєднує фізичний, виховний і соціальний аспекти розвитку підлітків.

Сучасна школа орієнтується на здоров'язбережувальну освіту, а тому важливо, щоб уроки фізичної культури були не лише тренувальними, а й емоційно насиченими, ігровими, мотивуючими.

Елементи футболу – чудовий інструмент для розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок та виховання колективізму у дев'ятикласників.

Мета уроків фізичної культури на основі елементів футболу: забезпечити всебічний розвиток учнів 9-х класів засобами футболу, сприяти формуванню інтересу до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Завдання уроків фізичної культури на основі елементів футболу:

1. Формувати технічні навички (ведення, передача, удар, прийом м'яча).
2. Розвивати фізичні якості – силу, спритність, швидкість, витривалість, координацію.
3. Виховувати дисципліну, волю, взаємоповагу, почуття відповідальності.
4. Стимулювати інтерес до занять фізичною культурою через ігрові форми.
5. Забезпечити оптимальний руховий режим для підтримання здоров'я учнів.

Вікові та психофізіологічні особливості учнів 9-х класів

Вік 14–15 років характеризується інтенсивним ростом і розвитком м'язів, серцево-судинної та дихальної систем. Учні мають високу рухову активність і потребу в емоційних, командних формах роботи.

Переважають ігрові та змагальні мотиви, тому уроки з елементами футболу максимально відповідають їхнім інтересам. Важливо враховувати відмінності між хлопцями і дівчатами у рівні фізичної підготовки.

Методичні принципи проведення уроків фізичної культури на основі впровадження елементів футболу:

1. Поступовість і систематичність – ускладнення вправ від простих до складних.
2. Доступність і безпечність – вправи відповідають фізичним можливостям кожного учня.

3. Ігровий характер навчання – засвоєння технічних елементів через рухливі ігри.

4. Активність і самостійність учнів – залучення до організації гри, суддівства, оцінки дій.

5. Диференційований підхід – адаптація завдань залежно від рівня підготовленості.

6. Емоційність і позитивний фон – підтримка атмосфери змагання й співпраці.

Структура уроку фізичної культури з елементами футболу

I. Підготовча частина (8–10 хв)

Шикування, повідомлення теми і завдань.

Розминка з м'ячем: легкий біг, ведення між фішками, передачі у парах, вправи на гнучкість.

II. Основна частина (25–30 хв)

1. Вивчення або вдосконалення технічних елементів:

- ведення м'яча (правою, лівою ногою);
- зупинка і передача м'яча;
- удари по воротах;
- фінти та обманні рухи.

2. Ігрова практика:

- навчальна гра 3×3 або 5×5;
- рухливі ігри з елементами футболу: «Передай і відкрийся», «Полювання на м'яч», «Кольорові ворота».

III. Заключна частина (5–7 хв)

Вправи на розслаблення, дихання.

Підсумок уроку, самооцінювання: «Що вдалося?», «Який прийом вийшов найкраще?».

Засоби і методи навчання

Пояснювально-показовий метод – коротке пояснення + демонстрація.

Повторно-тренувальний метод – вправи виконуються багаторазово до автоматизму.

Ігровий метод – створення навчальних ігрових ситуацій.

Змагальний метод – міні-турніри, естафети, парні змагання.

Диференційований підхід – полегшені або ускладнені варіанти вправ.

Безпека та контроль навантаження, постійний моніторинг за станом здоров'я, за самопочуттям учнів.

Використовувати м'які або гумові м'ячі різного розміру та маси у різних вправах та спортивних іграх.

Дотримуватись правил безпечної гри (заборона грубих дій, штовхань).

Контролювати пульс і самопочуття учнів під час занять для належного дозування навантаження.

Детальне пояснення учням принципів чесної гри («fair play») та взаємоповаги до учнів.

Очікувані результати після впровадження елементів спортивних ігор у навчальний процес учнів:

- розвиток основних фізичних якостей.
- підвищення рівня технічної підготовленості.
- формування в учнів стійкої мотивації до фізичної активності.
- поліпшення психоемоційного стану, згуртованості класу.
- виховання дисциплінованості, самоконтролю, колективної відповідальності.

Методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів футболу базується на ігровому підході, диференціації та емоційності навчання.

Такі уроки сприяють гармонійному фізичному, психічному й соціальному розвитку учнів, формують навички здорового способу життя і позитивне ставлення до фізичної культури.

Удосконалення уроків фізичної культури з учнями 9-х класів на основі використання елементів футболу завжди привертало увагу науковців.

Актуальність теми нашого дослідження підтверджують наші експериментальні дані.

Сучасні уроки фізичної культури потребують оновлення змісту, форм і методів проведення, які стимулюють інтерес учнів до занять, сприяють підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я.

Одним із найефективніших напрямів удосконалення уроків є використання елементів футболу – динамічного, емоційного, командного виду спорту, який має високу мотиваційну цінність серед підлітків.

Педагогічна доцільність використання елементів футболу у шкільній програмі потребує збільшення кількості загальних годин для учнів 9-х класів.

Футбол як засіб фізичного виховання сприяє:

- розвитку основних фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили, спритності, координації;
- формуванню технічних навичок і культури рухів;
- удосконаленню функціональних можливостей організму;
- вихованню командності, відповідальності, самоконтролю, дисципліни;
- підвищенню емоційної залученості та мотивації до занять фізичною культурою.

Вікові особливості учнів 9-х класів завжди повинні враховувати особливості біологічного дозрівання організму.

Учні 9-х класів (14–15 років) знаходяться на межі підліткового й юнацького віку. Відповідно для цього періоду характерно:

- швидкий розвиток м'язової сили, координації, гнучкості;
- висока потреба у русі, змаганнях, самоствердженні;
- підвищена емоційність, прагнення до колективної діяльності;
- інтерес до ігрових видів спорту.

Тому футбольні вправи є ідеальним засобом не лише фізичного, а й соціально-психологічного розвитку.

Методичні напрями удосконалення уроків фізичної культури завдяки впровадженню елементів футболу передбачають використання елементів

техніки футболу: ведення м'яча (прямолінійне, зигзагоподібне, з обведенням перешкод); передача м'яча різними способами (внутрішньою частиною стопи, підйомом, у дотик); удари по воротах, прийом м'яча; гра головою, відбір м'яча, зміна напрямку руху. Ці вправи можуть виконуватись у підготовчій або основній частині уроку.

Ігровий метод навчання є актуальним для сьогодення. Використання міні-ігор, естафет, змагань та командних вправ сприяє підвищенню інтересу до занять.

Наприклад:

- міні-футбол 3×3 або 5×5;
- естафета «Передай м'яч»;
- гра «Влуч у ворота»;
- командна гра «Хто швидше обведе».

Диференційований підхід

Для підвищення ефективності занять навантаження дозуються відповідно до фізичної підготовленості учнів:

- слабше підготовлені виконують спрощені варіанти вправ;
- більш треновані – вправи на швидкість, точність, комбінації.

Інтеграція з іншими засобами фізичного виховання

Футбольні вправи поєднуються з: біговими завданнями на витривалість; силовими вправами (присідання, стрибки, планка); координаційними вправами (робота з фішками, ведення двох м'ячів); рухливими іграми на увагу й реакцію.

*Таблиця 11*

Орієнтовна структура уроку фізичної культури з елементами футболу

<i>Частина уроку</i>	<i>Зміст діяльності</i>	<i>Тривалість</i>
Підготовча	Шикування, повідомлення завдань; розминка з м'ячем; легкі бігові вправи, вправи на увагу	8–10 хв
Основна	Навчання технічним елементам (ведення,	25–30 хв

	передача, удар); вправи на координацію; міні-гра 4×4	
Заклучна	Розтягування, дихальні вправи, підбиття підсумків, оцінка роботи	5–7 хв

Саме завдяки нашому дослідженню вдалося визначити, що заняття з використанням елементів футболу забезпечують:

- підвищення рівня фізичної підготовленості учнів;
- зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток рухових і тактичних навичок;
- формування морально-вольових і комунікативних якостей;
- зростання інтересу до фізичної культури.

Педагогічні умови ефективності впровадження елементів футболу передбачають:

1. Систематичне використання ігрових методів навчання;
2. Підбір вправ відповідно до вікових і статевих особливостей учнів;
3. Позитивний емоційний фон уроку, елементи змагання;
4. Створення безпечних умов під час ігор;
5. Формування свідомого ставлення учнів до власного здоров'я.

Використання елементів футболу є ефективним напрямом удосконалення уроків фізичної культури у 9-х класах. Воно сприяє гармонійному розвитку школярів, покращує їхню фізичну підготовленість, стимулює інтерес до занять, виховує морально-вольові якості та командний дух.

Такі уроки стають не лише засобом розвитку фізичних здібностей, а й важливим чинником формування здорового способу життя та позитивного ставлення до рухової активності.

## ВИСНОВКИ

Аналіз досліджень свідчить про те, що використання вправ з елементами спортивних ігор в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності з учнями 9-х класів позитивно впливають на підвищення загальної зацікавленості учнів, рівня фізичної підготовленості, фізичного та психічного розвитку учнів. При цьому констатуємо проблему належного забезпечення для реалізації впровадження елементів футболу у навчальний процес учнів.

Розроблені методичні засади фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол для учнів 9-х класів, як ґрунтуються на: підборі доступних віковим особливостям способів та прийомів виконання учнями технічних елементів, підборі вправ, що забезпечують розвиток координації рухів для виконання рухових дій у футболі (удари, ведення, передачі, зупинки та ін.), розподілені вправ за складністю виконання, формуванні блоків вправ за спрямованістю для засвоєння рухових дій та ігор в умовах інтеграції рухової та пізнавальної діяльності учнів.

Завдяки аналізу доступних науково-методичних джерел з основ планування навчальної роботи та удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 9-х класів ЗОШ на основі використання ігрових видів спорту ми підтверджуємо думку більшості фахівців щодо їх безумовної доцільності у використанні.

Вивчивши вплив фізкультурних занять на основі використання елементів гри у футбол на розвиток фізичних якостей, фізичний та психічний розвиток учнів 9-х класів вдалося констатувати значні позитивні зрушення у різних показниках стану здоров'я та розвитку фізичних здібностей.

Загалом, методичні засади проведення уроків фізичної культури з учнями 9-х класів на основі використання елементів футболу передбачають врахування усіх переваг інтеграції саме футболу у навчальний процес.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А.Б., Лебедєв С.І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. 2017. №3(84). С. 4–9.
2. Авраменко В.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико. – К. : 2003. – 105 с.
3. Ареф'єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероблене і доповнене. –Кам'янець -Подільськ, «Рута», 2007. – 247 с.
4. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.-К.-:ІЗМН,-1997. 52 с.
5. Артими'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артими'юк. Мар'ян Пітин // Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. – Вінниця, 2010 – С. 5-8.
6. Артими'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артими'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. – Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. – С.117-119
7. Войтова В. Заняття фізичною культурою – важливий аспект здорового способу життя / В. Войтова // Матеріали міжнар. практ. конф. Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” в контексті Європейської інтеграції України. – Тернопіль, 2004. – С. 274–275.
8. Глазирін Т.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / Т.Д. Глазирін Черкаси: «Відлуння – Плюс». 2003. – 187 с.
9. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1993. – 279 с.

10. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
11. Костюкевич В.М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу. 2-е вид. Київ: КНТ. 2017. 310 с.
12. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. – К. : ТОВ “Поліграф-Експрес”, 2005. – 196 с.
13. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.
14. Медвідь А. Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. С. 25–26.
15. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С. Операйло //Фізичне виховання в школі. – №1. – 2006. – С. 15-17.
16. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя / А.П.Демчишин, В.М.Артюх, В.А.Димчишин, Й.Г.Фалес.-К.: 1992.-175 с.
17. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 430 с.
18. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – К.:Олімпійська література, 2005. – 294 с.
19. Соломонко В.В. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко, А.О. Соломонко. Методичний посібник – К.:Олімпійська література, 2013. – 92 с.
20. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2013. 105 с.
21. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. Спортивна наука України. 2017. №2. С. 35–46.

22. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. Посібник. / О. М. Худолій – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
23. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Дріан, 2007. – 486 с.
24. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.; Ч. 2. – 248 с.
25. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання. / Б.М.Шиян, В.Г. Папуша – Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.
26. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста / В. В. Чижик, В. П. Романюк. – Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. – 340 с.
27. Ярмолинський Л. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2016. №4(54). С. 128–131.