

*ОЛЕКСАНДРА КУЗЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри українознавства і філософії, Івано-Франківський
національний медичний університет
ORCID ID 0000-0003-1900-1196
okuzenko@ifnmu.edu.ua*

ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВІ ШКОЛИ

*OLEXANDRA KUZENKO, Candidate of Pedagogical Sciences,
Docent of the Department of Ukrainian Studies and Philosophy,
Ivano-Frankivsk National Medical University*

THE IMPACT OF SPORTS AND HEALTH-PROMOTING ACTIVITIES WITH FOOTBALL ELEMENTS ON THE HEALTH STATUS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

У статті обґрунтовано значення спортивно-оздоровчої діяльності з елементами футболу в збереженні та зміцненні здоров'я учнів початкових класів. Обґрунтовується, актуальність проведення занять із футболу та навчання гри у футбол дітей початкової школи в позаурочній діяльності, зважаючи на їх обмежену рухову активність і систематичне статичне напруження, що негативно позначається на стані здоров'я. Акцентується, що завдяки заняттям з футболу суттєво покращується рівень фізичної підготовленості учнів початкової школи, рівень їх працездатності, стан фізичного розвитку та соматичного здоров'я. Як дієвий чинник покращення рівня психофізичного розвитку молодших школярів розглянуто використання вчителем фізичної культури спеціальних методик диференційованого навчання ігрових дій у футболі та авторських інновацій українських фахівців у галузі методики фізичної культури.

Ключові слова: спортивно-оздоровча діяльність, дитячий футбол, здоров'я, учні початкової школи, навчання ігрових дій у футболі, вчитель фізичної культури.

Summary. The article substantiates the significance of sports and health-promoting activities incorporating

elements of football in preserving and strengthening the health of primary school students. It highlights the relevance of organizing football training sessions and teaching football to primary school children within extracurricular activities, given their limited physical activity and sustained static load, which negatively affects their health.

It is emphasized that participation in football activities significantly improves the level of physical fitness of primary school students, enhances their performance capacity, and positively influences their physical development and somatic health. An effective factor in improving the psychophysical development of younger schoolchildren is the use by physical education teachers of specialized differentiated methods for teaching football game techniques, as well as innovative approaches developed by Ukrainian scholars in the field of physical education methodology.

Key words: sports and health-promoting activities, children's football, health, primary school students, teaching football techniques, physical education teacher.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Здоров'я підростаючого покоління є запорукою добробуту та поступального розвитку су-

спільства, тому його збереження завжди посідало й надалі займає провідне місце як у теоретико-методологічних дослідженнях, так і практичній діяльності в галузі освіти, охорони здоров'я, соціального захисту дитинства.

На сучасному етапі життєдіяльності українського суспільства простежується стійка тенденція до погіршення стану здоров'я дітей внаслідок військових дій, екологічних проблем, зниження рівня життя, зростання психологічного та емоційного навантаження на дітей. Відтак, особливе значення відводиться організації фізкультурно-оздоровчої роботи як важливого чинника розвитку дітей у сім'ях та в освітніх закладах, що створює умови для їх оздоровлення, забезпечує фізичне та інтелектуальне благополуччя.

Аналіз досліджень і публікацій.

У працях сучасних дослідників важливе місце відводиться визначенню дієвих засобів спортивно-оздоровчої роботи з учнями початкової школи. Ю. Голод, А. Огнистий, В. Пасічник, О. Лешак, І. Цап акцентують на доцільності застосування в освітньому процесі початкової школи різних видів і форм рухової активності. Вплив занять дитячим футболом на стан здоров'я та психофізичний розвиток молодших школярів висвітлено в публікаціях О. Архипова, О. Ковтуненко, С. Соболюк та ін. Авторсь-

ку методику організації занять футболом з дітьми молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності апробовано в дослідженні таких вчених, як: А. Веселовський, В. Копач, С. Самойлик. Ці дослідники звертають увагу на необхідність враховувати вікові анатомо-фізіологічні особливості учнів початкових класів в підборі методів та засобів навчання футболу (Веселовський, Копач, Самойлик, 2025).

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати сучасних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених доводять, що здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, а тільки на 7–8% – від функціонування системи охорони здоров'я. Як стверджують фахівці, 75% проблем зі здоров'ям людини закладено в дитинстві, тому актуалізується необхідність створення здоров'язбережувального середовища розвитку дітей, важливою складовою якого є фізкультурно-оздоровча робота.

Поняття здоров'я визначається як "динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням" (Енциклопедія освіти, 2008). У контексті визначення сутності здоров'я людини, правомірно розглядати значення здорового способу життя, що включає організацію режиму дня: харчування, сон, систематичне перебування на свіжому повітрі, дотримання режиму рухової активності; змістовне дозвілля, що позитивно впливають на особистість, формують культуру міжособистісної взаємодії, сприяють самоствердженню і самоорганізації людини на різних вікових етапах життєдіяльності, включаючи молодший шкільний вік.

Важливим компонентом забезпечення здорового способу життя є фізкультурно-оздоровча робота, яка, поруч із іншими видами рухової активності, передбачає організацію занять із учнями початкових класів дитячим футболом. Актуалізується

проведення цих занять, передусім, тим, що порівняно з періодом дошкільного дитинства, рухова активність дітей в початковій школі скорочується не лише кількісно, але й якісно відповідно до добової фізичної інтенсивності під час уроків і навіть у позаурочний час (Черпак, 2021, с. 111).

Результати медичних обстежень засвідчують суттєвий зріст рівня захворюваності серед молодших школярів. 63 % дітей молодшого шкільного віку мають різні захворювання та порушення фізичного розвитку, серед них 25% мають захворювання ШКТ; 13% – порушення постави чи сколіоз; 9% – бронхо-легеневі та серцево-судинні патології; 8% – порушення зору; 5% – клишоногість, 3% – ожиріння (Яворська). Зважаючи на зазначені проблемні аспекти в фізичному стані молодших школярів, в професійній діяльності вчителя фізичної культури пріоритетного значення набуває їх залучення до рухової активності відповідно до індивідуальних психомоторних потреб.

На уроках футболу в початковій школі вирішуються завдання із збереження та зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку школярів відповідно до вікової норми та забезпечення оптимального рухового режиму (Коломосць, 2007, с. 30).

Науково аргументовано і доведено на практиці, що урок з дитячого футболу компенсує дефіцит рухової активності, яка виникає внаслідок навчальної діяльності молодших школярів. Під час цих уроків для учнів створено умови із високим рівнем моторної щільності. Це, в свою чергу, цілком компенсує дефіцит рухової активності молодших школярів. Завдяки розробленій і впровадженій Р. Ярим програмі уроків з футболу для дітей 6–8 років, доведено доцільність впровадження третього додаткового уроку на тиждень з цього виду спорту для активізації пізнавальної діяльності та соціалізації молодших школярів (Ярий, 2010).

Завдяки заняттям з футболу суттєво покращується рівень фізичної підготовленості учнів початкової школи, їх працездатність, стан фізичного розвитку та соматичного здо-

ров'я. На підвищення рівня психофізичних показників молодших школярів також позитивно впливає впровадження в освітній процес вчителем фізичної культури спеціальних методик диференційованого навчання ігрових дій у футболі (Архунів, 2011, с. 13). Використання в фізкультурно-оздоровчій роботі спеціальної методики проведення занять із дитячого футболу, передбачає поетапне опанування учнями системою блоків вправ, зокрема вправами на розвиток "почуття м'яча"; на навчання ударів; зупинками, передачею і веденням м'яча, а також виконання комбінованих завдань, які закріплюють уміння гри у футбол (Колнох, 2011, с. 14).

Заняття з дитячого футболу в позаурочний час створює сприятливі умови для відновлення після розумових навантажень і перевантажень, можливості для міжособового спілкування школярів, налагодження співпраці педагогів з батьками тощо. Так, авторська методика початкового навчання гри у футбол дітей початкової школи під час позаурочної діяльності, розроблена А. Веселовським, В. Копач, С. Самойлик сприяла фізичному та технічному розвитку молодших школярів. Автори експериментально довели, що діти молодшого шкільного віку здатні оволодіти основними технічними прийомами з дитячого футболу. Щодо опанування техніками гри, то учні початкової школи успішно опановують: веденням м'яча (носком, середньою та внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи); ударом по м'ячу (носком, середньою та внутрішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, п'ятою); ударом головою без стрибка; зупинкою м'яча подошвою та внутрішньою стороною стопи; обманними рухами на удар, зупинку м'яча подошвою, випадом, підкатом, жонглюванням тощо. У результаті тестування рівня фізичної та технічної підготовки, дослідниками констатовано, що юні футболісти з експериментальної групи в бігу на 30 м покращили свій результат на 0,7 сек, що склало 11,1%, у той час, як учні з контрольної групи в цьому ж тесто-

вому завданні продемонстрували покращення результату тільки на 0,2 сек, що становило 2,3% (Веселовський, Копач, Самойлик, 2025, с. 32).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, організація фізкультурно-оздоровчої роботи має важливе значення в створенні здоров'язбережувального середовища в початковій школі, а відтак і в забезпеченні фізичного розвитку та покращенні стану здоров'я учнів. Комплексне впровадження в освітній процес початкової школи навчальних і позаурочних видів занять дитячим футболом має позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дітей. Їх застосування спрямовується на профілактику захворювань, розвиток опорно-рухового апарату та підтримку м'язового тону, а таким чином і збереження та зміцнення фізичного, психічного здоров'я всіх членів дитячого колективу.

Подальші дослідження можуть зосереджуватися на теоретико-методологічному обґрунтуванні використання різних видів спортивно-оздоровчої роботи в налагодженні співпраці з батьками учнів початкової школи.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Архипов, О. А. (2013). Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 12 (1), 29–32.

Веселовський, А. П., Копач, В. М., Самойлик, С. В. (2025). Методика початкового навчання гри у футбол дітей початкової школи у процесі позаурочної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 5К (191), 29–33.

Голод, Ю., Пасичник, В., Пітин, М., Лещак, О., Цап, І. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. URL <https://surl1.cc/omcfsk>

Енциклопедія освіти. (2008). Київ: Юрінком Інтер. 232.

Коломоєць, Г. (2007). Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. *Теорія та методика фізичного виховання*, 11, 30–32.

Конох, О. Є. (2011). Методика проведення занять фізичної культури з дітьми 5–6 років з використанням елементів футболу. *Вісник Запорізького національного університету*, 2 (6), 12–15.

Кузенко, О., Олійник, М., Перепелик, І. (2022). Упровадження здоров'язбережувальних технологій як чинник ефективного функціонування інклюзивного освітнього простору. *Освітні обрії*, 1 (54), 81–84.

Черпак, Ю. В. (2021). Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1–4 класах. Якість освіти: зміни заради прогресу: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції (19 жовтня 2021 р., Київ, Україна), 110–112.

Яворська, Т. Є. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі. Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти. URL <https://surl1.lt/bqpmuo>

Ярий, Р. О. (2010). Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. Харків: Харківська державна академія фізичної культури.

REFERENCES

Arhipov, O. A. (2013) Vplyv zaniat futbolom na formuvannia psykhofiziologichnykh pokaznykh molodshykh shkolariv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*, 12, 29–32.

Veselovskyi, A. P., Kopach, V. M., Samoilyk, S. V. (2025) Metodyka pochatkovoho navchannia hri u futbol ditei pochatkovoї shkoly u protsesi

pozaurочної diialnosti. *Naukovyi chasopys Ukrainykoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 5K (191), 29–33.

Holod, Yu., Pasichnyk, V., Pityn, M., Leshchak, O., Tsap, I. Perspektyvy kompleksnoho vykorystannia zasobiv sportyvnykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovykh klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. URL <https://surl1.cc/omcfsk>

Entsyklopediia osvity (2008). Akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy. Kyiv : Yurinkom Inter. 1040 s.

Kolomoiets, H. (2007). Rozvytok rukhovykh yakosti ta zmitsnennia zdorovia shkolariv zasobamy futbolu. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, 11, 30–32.

Konokh, O. Ye. (2011). Metodyka provedennia zaniat fizychnoi kultury z ditmy 5–6 rokiv z vykorystanniam elementiv futbolu. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*, 2 (6), 12–15.

Kuzenko, O., Oliinyk, M., Perepeliuk, I. (2022). Uprovadzhennia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii yak chynnyk efektyvnoho funktsionuvannia inkliuzyvnoho osvitnoho prostoru. *Osvitni obrii*, 1 (54), 81–84.

Cherpak, Yu. V. (2021) Vplyv ihrovykh pryimiv na yakist provedennia urokiv fizychnoi kultury v 1-4 klasakh. *Zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovopraktychnoi Internet-konferentsii "Yakist osvity: zminy zarady prohresu"*, 19 zhovtnia 2021, Kyiv, Ukraina. S. 110–112.

Yavorska, T. Ye. Rukhova aktyvnist yak skladova harmoniinoho rozvytku dytyny molodshoho shkilnoho viku v navchalno-vykhovnomu protsesi. Pidhotovka pedahohiv do vprovadzhennia derzhavnykh standartiv doshkilnoi ta pochatkovoї osvity. URL <https://surl1.lt/bqpmuo>

Yaryi, R. O. (2010) Vplyv zaniat futbolom na morfo-funktsionalnyi status ditei molodshoho shkilnoho viku: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh.: spets. Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. Kharkiv. 23 s.

Стаття надійшла 20.11.2025 р.

