

УДК 376.332.011.1:374-053.6

Яременко М.К.¹, Чередниченко І.А.², Чухланцева Н.В.³, Напалкова Т.В. Н.В.⁴

¹студ. гр. УФКС-124м НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3}канд. наук з фіз. вих., доц. кафедри УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

⁴старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ 14-15 РОКІВ

У сучасних умовах зниження загальної рухової активності дітей та підлітків проблема залучення школярів до регулярних занять фізичною культурою набуває особливого значення [2]. Тривале перебування за комп'ютером та дефіцит активного дозвілля призводять до погіршення стану здоров'я школярів. Позакласна робота у закладах освіти стає важливим засобом підвищення фізичного стану і формування мотивації до здорового способу життя.

Секційні заняття з футболу займають важливе місце в позакласній роботі, адже поєднують гру, змагання та виховання. Вони компенсують недостатній рівень рухової активності, розвивають фізичні здібності учнів та забезпечують індивідуальний підхід [3]. Крім того, футбол формує самодисципліну, колективізм, волюні якості й позитивно впливає на емоційний стан, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Футбол є популярним видом спорту серед школярів завдяки доступності, динамічності та емоційній привабливості. Він не потребує складного обладнання, а командний характер гри виховує у дітей почуття єдності та відповідальності за спільний результат. Завдяки цьому футбол поєднує фізичне навантаження з розвитком соціальних і комунікативних навичок, роблячи його цінним засобом фізичного виховання. Заняття футболом впливають на фізичний стан: покращують роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем, розвивають фізичні якості [1]. Також підвищується опірність організму до захворювань, нормалізується обмін речовин і зменшується ризик гіподинамії. Тому участь у футбольних секціях має спортивне, оздоровче і виховне значення.

Питання організації позакласної роботи з футболу, її педагогічних принципів і впливу на фізичний розвиток школярів розглядаються у працях науковців, які досліджують ефективність секційних занять як форми фізичного виховання. Значний внесок у вивчення проблематики зробили такі

дослідники, як Сулима А.С., Насальський М.Д., Федорчук В.І. [3], Галюза С.С. [1], Гребік О.В., Хомич А.В., Гнітецький Л.В., Борисюк С.Ю., Хриплюк О.П. та ін [2]. Їхні роботи створюють теоретичне підґрунтя для подальшого вдосконалення організації секційних занять з футболу в позакласній роботі закладів загальної середньої освіти.

У зв'язку з вищевикладеним актуальним є впровадження у систему позакласної роботи секційних занять з футболу для учнів 14-15 років з метою покращення фізичного стану. При зростанні малорухомості, зумовленої тривалим перебуванням за комп'ютером і поширенням онлайн-навчання, футбольні секції стають ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку фізичної й технічної підготовленості школярів.

Розроблена нами експериментальна програма враховувала початковий рівень фізичної і технічної підготовленості та зв'язок між ними. В її основу були покладені діючі навчальні програми з футболу (для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності; з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку) та навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Зміст секційних занять передбачав теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, ігрову підготовку та поточні і переведені іспити у співвідношенні, %: 3; 23; 19,2; 16,3; 23,1; 15,4. Співвідношення між розділами підготовки залежало від етапу: на першому – акцент на фізичну, на другому – на технічну, на третьому – на тактичну і ігрову.

У цьому контексті розробка програми секційних занять з футболу в процесі позакласної роботи з підлітками 14-15 років, набуває особливої значущості. Реалізація програми сприятиме вдосконаленню позакласної роботи в закладах загальної середньої освіти, підвищенню рухової активності, фізичної працездатності та формуванню стійкої мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Галюза С. Вплив занять футболом на фізичний стан школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 60–67.
2. Гребік О. В., Хомич А. В., Гнітецький Л. В., Борисюк С. Ю., Хриплюк О. П., Крот А. С., Бугайчук Н. Б. Вплив занять футболом на фізичну підготовленість юнаків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 10(170). С.57–62.
3. Сулима А. С., Насальський М. Д., Федорчук В. І. Вплив секційних занять футболом на фізичну підготовленість школярів 11-12 років. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2019. № 1. С. 20–24.