

УДК 371.38:796.332

Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8481-6925

Микола Чхайло

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-7368-5202

DOI 10.24139/2312-5993/2025.05/271-280

МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Рухова активність молоді є невід'ємним елементом здорового способу життя. Використання ігрових засобів футболу в оздоровчих заняттях доцільно на початкових етапах адаптації, які включають функціонально-рухову адаптацію та етап ігрової спеціалізації. Це зумовлено не лише специфікою цілей цих етапів, а й необхідністю виконання рухових завдань, що не вимагають високого рівня фізичної підготовленості чи функціональних можливостей від учасників. Ігрова діяльність характеризується складністю та різноманітністю рухів, що зазвичай залучають всі м'язові групи, сприяючи гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Змінний ритм активності, який поєднує моменти високої інтенсивності з паузами для відпочинку або діями з помірною напругою, дозволяє учасникам виконувати значний обсяг роботи. Такий характер навантаження оптимально відповідає віковим особливостям дітей. Регулярне використання ігор сприяє розширенню рухових можливостей та ефективному засвоєнню нових рухових навичок. Різноманітна рухова активність, що супроводжується позитивними емоціями, є сприятливим видом активної рухової діяльності.

Ключові слова: методичний підхід, футбол, фізичні вправи, принципи, рухова активність, підлітки, вік.

Постановка проблеми. Рухова активність молоді є невід'ємним елементом здорового способу життя. Вона охоплює заняття спортом, танці, велосипедні прогулянки та інші види фізичної активності, які сприяють підтримці як фізичного, так і психічного здоров'я. Регулярна активність покращує функціонування серцево-судинної системи, зміцнює м'язи й кістки, а також знижує ризик появи депресії та тривожних станів. Для дітей і підлітків віком від 5 до 17 років рекомендовано приділяти принаймні 60 хвилин щодня фізичній активності. Основні переваги рухової активності для молоді: фізичне здоров'я (підтримує здорове функціонування серцево-судинної системи, зміцнюючи серце та забезпечуючи еластичність судин; сприяє правильному розвитку м'язів та зміцненню кісток; покращує координацію рухів і почуття рівноваги); психічне здоров'я (допомагає зменшити рівень дратівливості, тривоги та полегшити прояви депресії; покращує загальне самопочуття та підвищує впевненість у собі; сприяє розумовій активності та розвитку когнітивних здібностей); соціальне

здоров'я (полегшує інтеграцію в суспільство та сприяє знайомству з новими людьми) (Колесник, 2022; Максименко, Чхайло, Лапицький, Мигаль, 2022; Овчаренко, Матяш, 2018; Lechner, 2023).

Використання ігрових засобів футболу в оздоровчих заняттях доцільно на початкових етапах адаптації, які включають функціонально-рухову адаптацію та етап ігрової спеціалізації. Це зумовлено не лише специфікою цілей цих етапів, а й необхідністю виконання рухових завдань, що не вимагають високого рівня фізичної підготовленості чи функціональних можливостей від учасників. Перший етап орієнтований на технічну і функціональну адаптацію, коли використовуються прості елементарно-рухові ігри, як-от естафети чи рухливі ігри з базовими завданнями: передати м'яч, нанести удар, спіймати тощо. Функціонально-рухова адаптація охоплює первинне пристосування вегетативних і рухових систем до умов виконання роботи. Початкова стадія цього етапу характеризується адаптацією основних функціональних систем. Зокрема, необхідно враховувати морфологічні особливості дітей: прямий контакт з м'ячем (удари головою чи ногою) слід мінімізувати для запобігання негативному впливу на кістково-м'язовий апарат. На другому етапі (ігрова орієнтація, пошук амплуа) учасники мають вже достатньо високий рівень фізичної, функціональної та технічної підготовки. Їм пропонуються вправи за схемою для гравців та рухливі ігри з техніко-тактичними завданнями, що сприяють подальшому розвитку. Третій і четвертий етапи адаптації (для спортсменів) – це етапи ігрової спеціалізації та реалізації функціональних можливостей. Вони орієнтовані виключно на професійний спорт і спрямовані на досягнення максимальних результатів учасників. Використання засобів цих етапів у рамках оздоровчо-рекреаційних занять є неефективним і нераціональним (Lechner, 2023; Weber, 2020).

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз стану питання свідчить, що однією з характерних ознак ігрового методу є його представлення у формі гри або фізичних вправ, виконуваних в ігровій формі. Такий метод залучає сюжетну організацію, варіативність способів досягнення цілей, самостійність у діях, моделювання міждисциплінарних та міжгрупових взаємовідносин, емоційну насиченість діяльності та ймовірнісне планування дій. Загалом ці характеристики обґрунтовують доцільність використання ігрових засобів для засвоєння спеціальних знань, умінь і навичок та для розвитку важливих рухових якостей

(Колесник, 2022; Максименко, Чхайло, Лапицький, Мигаль, 2022; Овчаренко, Матяш, 2018; Lechner, 2023).

Дослідники вказують на значний потенціал різноманітних ігрових засобів, базованих на футболі, у розв'язанні завдань рухової активності. Однак практичний досвід демонструє недостатній рівень методичного забезпечення навчальних, оздоровчих і тренувальних програм, які використовують цей вид рухової активності. Часто заняття з дітьми та підлітками проводяться без належного врахування специфіки формування основних рухових якостей і здібностей. Рідко застосовуються диференційовані ігрові вправи, спрямовані на поступову адаптацію й ефективну реалізацію можливостей підлітків. Високоякісне вирішення цієї проблеми суттєво впливатиме на успішність оздоровчо-рекреаційної діяльності серед молодого покоління України (Костюкевич, 2013; Москаленко, 2009; Овчаренко, Матяш, 2018).

Результати наукових досліджень і передового практичного досвіду дають підстави припускати, що впровадження ігрових технологій в оздоровчо-рекреаційну діяльність для підліткового віку дозволить не лише позитивно впливати на фізичний стан, але й сприятиме розвитку емоційно-вольової сфери.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методичний підхід використання засобів футболу для рухової активності підлітків.

Методи наукового дослідження: теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури; педагогічні методи (спостереження).

Виклад основного матеріалу. Ігрова діяльність характеризується складністю та різноманітністю рухів, що зазвичай залучають всі м'язові групи, сприяючи гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Змінний ритм активності, який поєднує моменти високої інтенсивності з паузами для відпочинку або діями з помірною напругою, дозволяє учасникам виконувати значний обсяг роботи. Такий характер навантаження оптимально відповідає віковим особливостям дітей. Регулярне використання ігор сприяє розширенню рухових можливостей та ефективному засвоєнню нових навичок. Різноманітна рухова активність, що супроводжується позитивними емоціями, сама по собі є надзвичайно сприятливим видом активної діяльності. Під час занять фізичне навантаження дозується як керівником, так і самими учасниками, що дозволяє уникнути перенапруження. Завдяки цьому систематичні ігри покращують роботу внутрішніх органів, підвищують функціональну активність організму, забезпечують правильний

фізичний розвиток і сприяють зміцненню здоров'я (Колесник, 2022; Овчаренко, Матяш, 2018).

Організація футбольних занять має кілька основних завдань, серед яких розвиток спеціальних рухових навичок і вмінь, необхідних для освоєння техніко-тактичних прийомів гри; сприяння всебічному гармонійному та фізичному розвитку учасників; а також опанування методики навчання ключових техніко-тактичних елементів. Процес навчання та тренувань у футболі становить єдиний комплекс, де паралельно вирішуються завдання всебічної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей, а також опанування технічних і тактичних аспектів гри. Крім цього, такий процес сприяє формуванню морально-вольових якостей і набуттю важливих теоретичних знань. На етапі навчання важливо сформувати вміння правильно виконувати технічні прийоми гри, забезпечуючи при цьому різнобічну фізичну підготовку. Під час подальших занять відбувається вдосконалення технічної майстерності, виховання здатності застосовувати різні прийоми в умовах змагань, а також розвиток спеціальних фізичних, моральних і вольових якостей. Технічна, тактична, фізична та психологічна підготовка у футболі утворюють нерозривну єдність. Втрата чи недоліки в будь-якому з цих компонентів перешкоджають досягненню високих спортивних результатів. Саме тому тренувальний процес повинен систематично охоплювати всі аспекти підготовки. На окремих етапах тренувань може приділятися підвищена увага до певних елементів залежно від цілей і завдань (Костюкевич, 2013; Москаленко, 2009; Lechner, 2023).

Для розвитку відповідних навичок важливо максимально інтегрувати до навчально-тренувального процесу комплексні вправи, що мають обмежений зв'язок із грою, але відображають специфіку дій у нападі та захисті з урахуванням командної ролі.

Вирішення завдань технічної підготовки слід організовувати, дотримуючись таких методичних принципів:

1. Технічні прийоми необхідно вивчати й удосконалювати в умовах, максимально наближених до ігрових. Це передбачає виконання прийомів у русі, поєднуючи їх один з одним.

2. Навчання варто починати з базових технічних прийомів, які створюють основу для засвоєння більш складних елементів. Наприклад, освоєння удару серединою підйому значно полегшує навчання інших видів ударів.

3. У процесі вивчення технічних прийомів варто звертати увагу на ключові деталі рухів. Наприклад, при виконанні ударів важливо стежити за правильним положенням опорної ноги.

4. Початок навчання має включати пояснення, демонстрацію та виконання прийому в цілому. Якщо засвоїти прийом повністю не вдається, його розучують частинами.

5. Для опанування техніки важливо використовувати методику багаторазового повторення, застосовуючи такі формати, як кругове тренування. Вправи на відпрацювання технічних прийомів виконуються у парах, трійках або четвірках. Спочатку прийоми опрацьовують на невисокій швидкості без опору суперника, а пізніше залучається активний опонент із поступовим збільшенням темпу виконання.

Особливу увагу слід приділяти індивідуальній роботі з кожним спортсменом, зосереджуючи зусилля не лише на загальній техніці, але і на специфічних аспектах, що виникають під час виконання окремих прийомів (Костюкевич, 2013; Lechner, 2023).

Навчання ударам ногою по м'ячу проводиться поетапно. Спершу вивчається техніка ударів з різних частин стопи: серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, а також носком. Паралельно опановуються техніки зупинок м'яча. Початкові вправи виконуються в парах, де удари комбінуються із зупинками за допомогою підшви. Після засвоєння базових ударів виконують удари по м'ячу після його зупинки. Далі переходять до вправ з ударом по м'ячу, що рухається назустріч. Лише після цього починають вивчати удари під час руху самих гравців. Згодом додаються вправи на удари по м'ячу, що летить (Максименко, Чхайло, Лапицький, Мигаль, 2022; Lechner, 2023; Weber, 2020).

Приклади вправ:

1. Удари м'ячем у стіну з близької відстані певними способами: правою, лівою ногою, із зупинкою і без неї.

2. Вправи в парах: перший гравець посилає м'яч низом, другий повертає його верхом – із зупинкою та без.

3. Удари в трійках.

4. Удари по мішенях на стіні з відстані 4-5 метрів. М'яч, що відскочив від стіни, можна зупинити або пробити одразу.

5. Удар по м'ячу, що летить: один гравець у районі штрафного майданчика виконує удар після навісу від партнера. Варіації

передбачають удари з різних точок поля та з можливістю попередньої зупинки м'яча.

Навчання ударам головою розпочинається з освоєння удару чолом, а потім боковою частиною голови. Спочатку удари виконуються за м'ячем, підкинутим партнером. У процесі навчання поступово переходять до ударів у стрибку та до виконання ударів із опором суперника. Увага акцентується на правильному положенні тіла й голови, скоординованості рухів ніг, корпусу та завершальних дій головою. Для вдосконалення координації рухів і точності ударів можна використовувати вправи з тенісним м'ячем.

Приклади вправ:

1. Удар головою по підвішеному м'ячу (зі стрибком і без нього).
2. Удар головою по м'ячу біля стіни.
3. Вправи в парах із варіюванням відстаней між гравцями.
4. Групова вправа: гравці розташовуються по колу, у центрі знаходиться пасуючий, який передає м'яч головою кожному учасникові по черзі.
5. Удари головою по воротах. Двоє гравців із м'ячем розташовуються з обох боків воріт, решта стають у дві колони. Гравці, що стоять біля воріт, виконують нависи м'яча, а учасники з колон по черзі завдають ударів головою у напрямку воріт.

Розпочинати навчання веденню м'яча краще з руху по прямій лінії із поступовим нарощуванням швидкості бігу. Після цього варто перейти до тренування ведення «змійкою» або з обводом стійок. Наступний етап – ведення м'яча вже під час протидії суперника. На початковому рівні супротивник дозволяє себе обводити, а згодом активно намагається відібрати м'яч. Ведення удосконалюється під час ігрових вправ та двосторонніх матчів (Максименко, Чхайло, Лапицький, Мигаль, 2022; Lechner, 2023; Weber, 2020).

Приблизні вправи:

1. Послідовне ведення м'яча у напрямку до конуса і назад.
2. Ведення з передачею м'яча після розвороту.
3. Рух із м'ячем по колу.
4. Ведення м'яча між стійками.
5. Вільне ведення м'яча в групах на обмеженій території.

Вдосконалення ведення з використанням обводів суперника варто виконувати через такі ігрові вправи, як «два проти трьох», «три проти чотирьох», «чотири проти п'яти» із різноплановими завданнями.

Під час освоєння й удосконалення техніки гри в захисті важливо розвивати навички відбору м'яча без порушення правил.

Приблизні вправи:

1. Під час руху в бік воріт відбивати м'яч, що летить праворуч або ліворуч, до визначеної зони.

2. Рухаючись у напрямку до воріт, наздоганяти опускаючийся м'яч і відправляти його у поле ударом ноги або головою через себе.

3. Рухаючись уздовж воріт, відбивати удари, спрямовані у їхню площину.

4. Вибивати м'яч під час виконання підкату.

5. Нападник веде м'яч, а захисник зустрічає його і намагається відібрати снаряд.

Принципи навчання є основою для формування навичок і вмінь у будь-якій сфері. Процес освіти та виховання будується на певних загальнонавчальних принципах: свідомості та активності, наочності, систематичності, поступовості, послідовності, індивідуалізації, спеціалізації та всебічності. Одним із ключових факторів ефективної організації навчального процесу є принцип свідомості та активності. Неможливо досягти результатів без усвідомленого ставлення до матеріалу, що вивчається, а також без активної участі учнів у вправах або навчально-ігрових заняттях. Відповідальний підхід до виконання як підготовчих, так і спеціальних вправ сприяє значному покращенню рухових здібностей, що є запорукою успішного оволодіння такими видами спорту, як футбол. Принцип наочності орієнтований на всебічне використання різноманітних засобів навчання. Це включає застосування сучасних інформаційних технологій, демонстрацію вправ, аналіз ігор, перегляд фото- та відеоматеріалів, схем і фільмів. Такий підхід дозволяє краще засвоювати інформацію шляхом візуалізації. Принцип систематичності базується на дотриманні послідовності вивчення матеріалу та чіткому плануванню занять. При виборі підготовчих і спеціальних вправ важливо враховувати необхідність включення базових та спеціалізованих прийомів техніки гри. У міру їх засвоєння умови виконання вправ повинні поступово ускладнюватися та доповнюватися більш складними технічними елементами, адже гра передбачає використання комплексних прийомів. Цей принцип також реалізується через регулярність занять, чергування фізичних навантажень із відпочинком і багаторазове повторення вправ. Такий підхід сприяє автоматизації рухів, формуванню тактичного мислення і розвитку

фізичних якостей та моторної пам'яті. Принцип поступовості передбачає постійне збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, ускладнення вправ і введення технічно складних прийомів. Це можливо лише за умови формування у тих, хто навчається, стійких рухових навичок, які дозволять максимально наблизити вправи до реальних ігрових ситуацій. До програми тренувань варто додавати елементи, що ускладнюють виконання завдань: активні дії суперників у захисті, обмеження часу чи ігрового простору, додаткові елементи техніки відповідно до ігрових функцій учасників. Таким чином, дотримання описаних принципів забезпечує ефективність процесу навчання та розвиток гармонійних здібностей у спортивній чи будь-якій іншій діяльності. Принцип послідовності в навчанні акцентує увагу на дотриманні таких правил: перехід від простого до складного, від головного до другорядного, від відомого до нового. У футболі цей принцип реалізується шляхом чіткої методичної послідовності в освоєнні техніко-тактичних елементів гри. Принцип індивідуалізації вимагає враховувати вікові особливості, фізичну підготовку та рівень техніко-тактичних навичок учнів при підборі навчального матеріалу. Вправи слід добирати таким чином, щоб вони були доступними для виконання, але все ж пропонували певну складність для спортсменів. Це стимулює інтерес до навчання та мотивує проявляти особисті здібності для вирішення поставлених завдань. Принцип спеціалізації орієнтований на розвиток необхідного рівня фізичних характеристик, без яких неможливе міцне засвоєння навчального матеріалу або подальше вдосконалення його в тренувально-навчальному процесі. Завдяки постійному повторенню вправ формуються стійкі навички, які повинні бути не тільки надійними, але й адаптивними для можливості їх застосування в різних ігрових ситуаціях (Костюкевич, 2013; Weber, 2020).

Методи навчання також відіграють важливу роль у формуванні ефективності освітнього процесу. Вибір методів залежить від таких факторів, як зміст навчального матеріалу, умови проведення занять та рівень підготовки учасників. При вивченні техніко-тактичних дій у футболі застосовуються словесні, наочні та практичні методи (рис. 1) (Колесник, 2022; Овчаренко, Матяш, 2018; Lechner, 2023).



Рис. 1. Методи навчання футболу

Словесні методи впливу на тих, хто займається, включають пояснення, розповідь, бесіди, вказівки та лекції. Вони спрямовані на формування уявлень про техніку виконання прийомів, а також про темп, ритм і амплітуду рухів окремих частин тіла. До наочних методів належать демонстрація техніко-тактичних прийомів, перегляд відеоматеріалів, використання схем та інших засобів візуалізації, що допомагають створити образне сприйняття вивчених прийомів і дій. Практичні методи є основою для формування рухових навичок, оволодіння техніко-тактичними елементами футболу та розвитку психомоторних здібностей у практикантів. Ці методи поділяються на дві категорії: методи суворо регламентованих вправ і частково регламентованих вправ (Костюкевич, 2013; Овчаренко, матяш, 2018).

Висновки. Сьогодні різноманітні ігри, засновані на футболі, виступають дієвим засобом для покращення рухової та функціональної підготовленості дітей і підлітків. Вони сприяють раціональному пошуку власного ігрового амплуа в команді, водночас підвищуючи емоційний настрій занять. Таким чином, формується стійка мотиваційна основа для занять футболом та його варіаціями серед молодого покоління.

Перспективи подальших наукових розвідок Однак на даний момент існує помітний брак науково обґрунтованих рекомендацій щодо ефективного використання ігрових технологій з футбольними елементами в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Це зумовлює потребу в аналізі ефективних ігор та їх класифікації відповідно до особливостей розвитку організму підлітків. Такий підхід обґрунтовує актуальність проведених досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

- Колесник, С. В. (2022). Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи (дис. ... док. пед. наук: 13.00.09). Луцьк. (Kolesnik, S. V. (2022). Formation of the readiness of future physical education teachers to animated robotic work (DSc thesis abstract). Lutsk.
- Костюкевич, В. М. (2013). Побудова тренувальних занять у футболі: навчальний посібник. Вінниця: «Планер». (Kostyukevich, V. M. (2013). Pobudova to borrow from football: the main assistant. Vinnytsia: «Planer»).
- Максименко, Л., Чхайло, М., Лапицький, В., Мигаль, М. (2022). Обґрунтування доповненої програми для покращення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15-16 років у річному циклі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 6 (120), 76-78. (Maksymenko, L., Chkhailo, M., Lapitsky, V., Migal, M. (2022). Provided with an additional program to improve the technical and tactical readiness of football players aged 15-16 years in the river cycle. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. 6 (120), 76-78)
- Москаленко, Н. В. (2009). Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 19-22. (Moskalenko, N. V. (2009). Pedagogical innovations in physical education. *Sports newsletter of Pridniprovyia*, 1, 19-22.).
- Овчаренко, С., Матяш, В. (2018). Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів під час змагальної діяльності. *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків: ХДАФК. 90-92. (Ovcharenko, S., Matyash, V. (2018). Analysis of the effectiveness of technical and tactical actions of football players during competitive activities. *Materials of the XVIII International scientific and practical conference «Physical culture, sport and health: state, problems and prospects»*. Kharkiv: KhDAFC).
- Lechner, S. (2023). Monitoring training load in youth soccer players: effects of a six-week preparatory training program and the associations between external and internal loads. Lechner. *Biology of Sport*. URL: <https://doi.org/10.5114/biol sport.2023.112094>
- Weber, M. (2020). *Differenzielles Lernen im Fussball*. Munchen: Stiebner Verlag GmbH.

SUMMARY

Maksymenko Lyudmila, Chkhailo Mykola. Methodological approach to taking up football at the age of the child.

Physical activity in the epithelium is a storage element for a healthy way of life. The development of gaming characteristics in football is entirely at the initial stage of adaptation (functional adaptation) and at the stage of gaming specialization. This is due to the specificity of the goals of these stages. There is also a need to complete a job that does not require a high level of physical fitness and functional abilities. Game activity is characterized by the complexity and diversity of elements. All meat groups are formed in harmony with the harmonious development of the musculoskeletal apparatus. A varying rhythm of activity (high intensity with pauses for recovery) allows participants to complete meaningful work. This nature of attraction optimally matches the age-old characteristics of the body. Regular training in game results in the expansion of physical abilities and the effective acquisition of new physical skills. Various physical activity is accompanied by positive emotions. The organization of football games involves a number of main tasks: the development of special training skills and memory; respect for the overall harmonious and physical development of the participants; The methodology is based on key technical and tactical elements. The