

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ФУТБОЛОМ  
ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ

**Ростислав Турка, Ілля Полівода**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Анотація.** Мета дослідження – визначити особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять футболом для дітей 6–7 років. В статті обґрунтовано важливість використання фізкультурно-оздоровчих занять футболом для покращення рівня фізичного здоров'я дітей 6–7 років. Визначено, що заняття футболом є одним з дієвих засобів залучення дітей до занять руховою активністю та формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

**Ключові слова:** заняття футболом, здоров'я, рухова активність.

**Abstract.** The purpose of the study is to determine the peculiarities of conducting sports activities in football for children 6–7 years. The article substantiates the importance of using sports and fitness classes to improve the physical health of children 6–7 years. It is determined that playing football is one of the effective means of engaging children in physical activity, enhancing their health and generating motivation for physical culture and sports.

**Key words:** football, health, motor activity.

**Актуальність теми.** Формування здорового способу життя через освіту є одним із пріоритетних напрямів державної політики галузі. Тривалий період реформування освітніх процесів не відповідає вимогам часу, що сприяє зниженню показників здоров'я школярів.

Формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку знайшли відображення у дослідженнях низки науковців. Зокрема, дослідженню проблематики ефективності фізкультурно-оздоровчих занять футболом дітей молодшого шкільного віку присвячені праці науковців М. Солопчука [3], С. Ткаченка [4], І. Хрипка [5] та ін.

**Мета:** визначити особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять футболом для дітей 6–7 років.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, методи синтезу та аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Займаючись фізичними правами з молодшими школярами, дуже важливо враховувати особливості їх вікового періоду. Як правило, діти 6–7 років з готовністю та інтересом

виконують завдання, особливо коли заняття фізичними вправами задовольняють їхні потреби в русі і грі [5].

Фізкультурно-оздоровчі заняття футболом можна розглядати, як засіб не тільки фізичної підготовки, освоєння технічної і тактичної сторони цієї гри, але і підвищення розумової працездатності, зняття втоми учнів, що виникає в ході навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін. Футбол формує такі позитивні навички і риси характеру, як вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, активність, почуття відповідальності [4].

Особливості фізичних, анатомічних і психологічних якостей дітей молодшого шкільного віку, вказують на необхідність обережного підходу до вибору засобів і методів, необхідних для навчання і вдосконалення фізичних якостей, формування більшості з яких відбувається на уроках фізичного виховання. У той же час, для ефективного здійснення фізичного виховання підростаючого покоління необхідно детальне вивчення морфофункціональних особливостей дітей з різними руховими режимами [2].

Молодший шкільний вік характеризується сенситивними періодами розвитку швидкості та координаційних здібностей, що позитивно впливає на засвоєння технічних прийомів гри у футбол. У свою чергу, фізкультурно-оздоровчі заняття футболом сприятимуть розвитку швидкості простих рухів і частоти рухів, рухах пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі і часі. Також буде сприяти розвитку здатності швидко вловлювати очима предмет, що рухається [3].

У віці 4–5 років дитині стають доступними дуже різноманітні і складні рухи. Координаційні здібності інтенсивно розвиваються з 7 до 11–12 років, потім до 14–15 років цей процес стабілізується. Таким чином, найбільший в фізичному вихованні дітей 6–7 років необхідно зробити на їх координаційних здібностях, створити хорошу базу «координаційного досвіду» для подальшого тривалого періоду уповільнення темпів розвитку цієї якості [2].

**Висновки.** Аналіз літературних джерел вказує на той факт, що молодший шкільний вік при направленому вихованні і раціональних вправах є сприятливим періодом для розвитку практично всіх фізичних якостей. Зокрема, фізкультурно-оздоровчі заняття футболом сприятимуть ефективному розвитку швидкості та координаційних здібностей.

Обґрунтовано важливість використання фізкультурно-оздоровчих занять футболом для покращення рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

#### *Список використаних джерел:*

1. Єфіменко М. Рух – це життя. Даруємо його дітям щодня / Єфіменко М. // Дошкільне виховання. – 2014. – № 7. – С. 26–30.

2. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : навч. посіб. для ун-тів та пед. ін.-тів / О. І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 199 с.

3. Солопчук М. С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М. С. Солопчук, А. В. Заїкін, Д. М. Солопчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2006. – № 10. – С. 233–235.

4. Ткаченко С. М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі / Ткаченко С. М. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118(3). – С. 276–278.

5. Хрипко І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури у молодшій школі / І. Хрипко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 1. – С. 270–275.