

Методика формування фізичної підготовленості учнів 7-9 класів у сільських територіальних громадах засобами футболу

Мусієнко А. В.¹, Ткаченко Д. В.¹, Божко С. А.²

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Київський фаховий коледж туризму та готельного господарства

Анотація. Мета – описати й обґрунтувати методику формування фізичної підготовленості учнів 7–9 класів у закладах загальної середньої освіти сільських територіальних громад засобами футболу. Методика базується на використанні малих ігор (small-sided games) та інтервального дозування навантаження, що дозволяє одночасно розвивати витривалість, швидкість, спритність і силову витривалість за мінімального інвентарю. Контроль інтенсивності передбачає застосування шкали суб'єктивного навантаження RPE (CR-10) і педагогічного спостереження, а ефективність відстежується батареєю доступних тестів. Запропоновано алгоритм реалізації 10-12-тижневого циклу занять (2 уроки + гурток/секція за можливості) та правила оперативної корекції навантаження під час уроку з урахуванням безпеки й інклюзивності.

Ключові слова: футбол; підлітки; сільська школа; фізична підготовленість; малі ігри; інтервали; RPE; моніторинг.

Вступ. Підвищення фізичної підготовленості підлітків у шкільному середовищі розглядається як один із практичних шляхів підтримки здоров'я та профілактики гіподинамії, що відповідає міжнародним рекомендаціям щодо щоденної рухової активності помірної й високої інтенсивності (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>, 2020; Bull et al., 2020). У сільських територіальних громадах реалізація таких рекомендацій ускладнюється обмеженими ресурсами школи та сезонністю занять, тому потрібні методики, які забезпечують високу рухову щільність за мінімального інвентарю. Футбол є доступним і мотиваційно привабливим видом активності, а систематичні огляди підтверджують, що шкільні футбольні програми й малі ігри позитивно впливають на кардіореспіраторну витривалість і комплекс рухових якостей дітей та підлітків (Clemente et al., 2022; Gómez-Álvarez et al., 2024).

Мета дослідження. Мета – обґрунтувати методику формування фізичної підготовленості учнів 7–9 класів у сільських ЗСО засобами футболу та подати практичні рішення для її впровадження.

Завдання: визначити організаційні умови реалізації (майданчик/зал, інвентар, час, кадри); описати структуру заняття й 10-12-тижневий цикл; запропонувати систему моніторингу та алгоритм корекції навантаження.

Матеріал і методи дослідження. Методика розроблена на основі аналізу наукових джерел і педагогічного моделювання. Ураховано докази щодо ефективності рекреаційного футболу та малих ігор у дитячих і підліткових

популяціях (Clemente et al., 2022; Gómez-Álvarez et al., 2024), принципи контролю інтенсивності через RPE (Borg, 1998; Foster et al., 2001), а також нормативно-методичні орієнтири щодо реалізації варіативного модуля «Футбол» у 5–9 класах (<https://mon.gov.ua/>, 2023; <https://imzo.gov.ua/>, n.d.).

Контроль інтенсивності передбачає застосування шкали суб'єктивного навантаження RPE (CR-10) і педагогічного спостереження, а ефективність відстежується батареєю доступних тестів. Запропоновано алгоритм реалізації 10-12-тижневого циклу занять (2 уроки та гурток/секція за можливості) та правила оперативної корекції навантаження під час уроку з урахуванням безпеки й інклюзивності.

Результати дослідження. Методика побудована за логікою «умови → процес → результати» та передбачає поєднання урочної і позаурочної діяльності (табл. 1). Вхідні умови: майданчик/зал, мінімальний інвентар (м'ячі, фішки/конуси, манішки), погодні й часові обмеження, кадровий потенціал. Процес реалізується через структуру уроку: 1) розминка 5-7 хв; 2) технічні вправи в русі 8-10 хв; 3) малі ігри 2×2–5×5 у серіях 30-90 с із паузами 60-120 с (18-22 хв) як основний інструмент керованого навантаження; 4) відновлення 5-7 хв із рефлексією. Очікувані результати охоплюють зростання витривалості, швидкості, спритності та силових витривалості, а також підвищення навчальної мотивації й розвитку соціальних навичок взаємодії в команді.

Таблиця 1

Структура методики формування фізичної підготовленості засобами футболу

Компонент	Ключові дії/засоби	Контроль і зворотний зв'язок
Організаційні умови	Мінімальний інвентар; ротація станцій; правила безпеки; гандикап для різнорівневих груп.	Журнал відвідування; спостереження за дисципліною та безпекою.
Тренувально-методичний процес	Малі ігри 2×2–5×5; інтервали 30–90 с; вправи з м'ячем у русі; координаційні естафети.	RPE після основної частини; оцінка рухової щільності.
Оцінювання результатів	Тести: 30 м, 4×9 м; 1000 м або 20-м шатл; силові вправи/стрибок.	Порівняння «старт-фініш»; рубрика техніки під час гри; індивідуальні рекомендації.

Алгоритм корекції навантаження на уроці базується на поєднанні RPE та педагогічного спостереження. Якщо $RPE \geq 8$ у більшості учнів або з'являються ознаки різкого погіршення самопочуття, інтенсивність знижують (коротші серії, довші паузи, перехід до вправ без контакту). Якщо $RPE \leq 4$ і спостерігаються довгі очікування черги, навантаження підвищують за рахунок організації (більше м'ячів/станцій, формати 2×2–3×3, обмеження дотиків, коротші пояснення). При конфліктах або надмірній кількості зіткнень посилюють правила безпеки, переформовують команди й використовують рольові функції (капітан, суддя).

Висновки. Методика на основі футболу та малих ігор є придатною для сільських ЗЗСО, оскільки забезпечує високу рухову щільність і дозволяє дозувати навантаження організаційними параметрами гри. Контур моніторингу (тести, RPE, рубрика техніки) забезпечує об'єктивізацію прогресу та своєчасну

корекцію інтенсивності. Рекомендовано поєднувати уроки та гурток/секцію для підтримки стійких змін у фізичній підготовленості й мотивації учнів.

Література:

- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Human Kinetics. https://www.researchgate.net/publication/306039034_Borg's_Perceived_Exertion_And_Pain_Scales
- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Clemente, F. M., Moran, J., Ramirez-Campillo, R., Oliveira, R., Brito, J., Silva, A. F., ... & Sarmento, H. (2022). Recreational soccer training effects on pediatric populations physical fitness and health: a systematic review. *Children*, 9(11), 1776. <https://doi.org/10.3390/children9111776>
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>
- Gómez-Álvarez, N., Bopp, G., Hermosilla-Palma, F., Reyes-Amigo, T., Oliveira, J., & Fonseca, H. (2024). Effects of small-sided soccer games on physical fitness and cardiometabolic health biomarkers in untrained children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(17), 5221. <https://doi.org/10.3390/jcm13175221>
- Інститут модернізації освітнього контенту. (б.д.). Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [Веб-сторінка]. <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
- Міністерство освіти і науки України. (2023, 12 вересня). Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура» [Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура»] <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2023/09/12/IMR-2023-2024-Fizychna.kultura.12.09.2023.pdf>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2020). Керівні принципи ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя. Всесвітня організація охорони здоров'я. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>

Відомості про авторів:

Мусієнко Антон Володимирович: доктор філософії PhD (фізичне виховання та спорт), викладач кафедри Теорії, методики та практики фізичного виховання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди <https://orcid.org/0009-0006-7056-4313> ;

E-mail: anton.musienko@hnpu.edu.ua

Ткаченко Денис Володимирович: здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди <https://orcid.org/0009-0009-9242-7426> ; super.denyok@gmail.com

Божко Сергій Анатолійович: кандидат педагогічних наук, голова циклової комісії фізичного виховання та Захисту України
Київський фаховий коледж туризму та готельного господарства

<https://orcid.org/0000-0003-0268-5552>;

E-mail: b_serg6309@ukr.net

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.