



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК: 796.332(210.5)-053.6]:37.091.217:379.8

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15110111>

Зміст програми занять пляжним футболом з молодшими підлітками в умовах літнього оздоровчого табору

Пангелова Наталія Євгенівна

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Рижик Роман Олександрович

Аспірант Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна, e-mail: ryzhyk11.rom@gmail.com,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>

Прийнято: 19.02.2025 | Опубліковано: 28.02.2025

Анотація. У статті представлена програма комплексного впливу на фізичний та психоемоційний стан молодших підлітків засобами пляжного футболу в умовах літніх оздоровчих таборів. Систематизовано наукові підходи до організації рухової активності, обґрунтовано необхідність інноваційних форм фізичного виховання та запропоновано програму, яка сприяє гармонійному розвитку підлітків.

Мета дослідження - обґрунтувати і розробити зміст програми занять пляжним футболом з підлітками 12-13 років в умовах літнього оздоровчого табору.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження; педагогічні методи; фізіологічні методи; метод індексів; соціологічні методи; методи математичної статистики.

Результати. Програма занять пляжним футболом спрямована на розвиток фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, а також формування психоемоційної стійкості дітей. Унікальні особливості гри на піску, виконання вправ босоніж, активне залучення командної роботи роблять її ефективним засобом оздоровлення підлітків. Запропонована програма є комплексною і включає фізичну, технічну, тактичну, теоретичну та психологічну підготовку. Враховано особливості розвитку дітей 12-13 років та специфіку тренувань у літніх таборах.

Висновки. Дані, які були отримані під час констатувального експерименту дозволили обґрунтувати і розробити програму занять пляжним футболом «Майстри піску» в умовах літніх оздоровчих таборів. Вона включає мету, завдання, засоби фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовки юних футболістів.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, фізичний та психоемоційний стан, пляжний футбол, літній оздоровчий табір.

The content of the program of beach football classes with younger adolescents in the conditions of summer recreation camp

Nataliia Panhelova

Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlynskoho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine, e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>



Roman Ryzhyk

Postgraduate student Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlynskoho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine, e-mail: ryzhyk11.rom@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>

Abstract. *The article presents a program of complex influence on physical and psycho-emotional state of younger adolescents by means of beach football in summer recreation camps. The scientific approaches to the organization of motor activity are systematized, the necessity of innovative forms of physical education is substantiated and a program that promotes the harmonious development of adolescents is proposed.*

The purpose of the study *is to substantiate and develop the content of the program of beach football training with adolescents aged 12-13 years in the conditions of summer recreation camp.*

Research methods: *theoretical analysis of literary sources on the subject of the study; pedagogical methods; physiological methods; index method; sociological methods; methods of mathematical statistics.*

Results. *The program of beach football training is directed on development of physical qualities, strengthening of the musculoskeletal system, and also formation of psycho-emotional stability of children. Unique features of playing on sand, performing barefoot exercises, and active involvement of teamwork make it an effective means of adolescents' health improvement. The proposed program is comprehensive and includes physical, technical, tactical, theoretical and psychological training. The peculiarities of the development of children aged 12-13 years and the specifics of training in summer camps are taken into account.*

Conclusions. *The data which were received during the ascertaining experiment allowed to justify and to develop a program of training in beach football “Masters of sand” in the conditions of summer recreation camps. It includes the goal, tasks, means of physical, technical, tactical, theoretical and psychological training of young football players.*

Keywords: motor activity, adolescents, physical and psycho-emotional state, beach football, summer recreation camp.

Вступ. Відомо, що підґрунтям функціонування суспільства є стан фізичного і психічного здоров'я громадян, особливо - дітей, підлітків і молоді, оскільки саме вони будуть впливати на формування загальної структури цього суспільства у майбутньому [13,21].

Відомо, що найбільш дієвим засобом покращення психофізичного стану людини є оптимальний рівень рухової активності [4,11,12,15].

Як зазначають В.П. Семененко зі співавторами (2023), понад три чверті дітей і підлітків (81%) не виконують необхідну кількість фізичних вправ аеробної спрямованості, визначених у відповідних світових рекомендаціях з питань фізичної активності для здоров'я [10].

На рівень фізичної активності дітей та підлітків впливає багато факторів (макросередовище, екологія, особливості національних і культурних традицій, популярність занять руховою активністю в країні тощо). Особливе значення має рівень зацікавленості дітей та підлітків до занять фізичними вправами. Тому впровадження інноваційних видів рухової активності у значній мірі може сприяти формуванню мотивації у них до регулярних занять [13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох працях розглянуті основні інноваційні підходи, які можуть бути ефективними для залучення дітей і підлітків до програм рухової активності. Так, О. А. Шинкарук зі співавторами (2025) пропонує застосувати технології та цифрові рішення у підвищенні рухової активності саме молодших підлітків. Автори зазначають, що програми «Екзергеймінг», що об'єднують фізичні вправи з елементами ігрового сценарію, соціальної взаємодії та інтерактивності є потужним інструментом для залучення здобувачів освіти до рухової активності. Ефект від використання програми «Екзергеймінг» полягає в поєднанні рухової активності з інтегративними



ігровими технологіями, що, на думку авторів, сприятиме покращенню фізичного, психічного та соціального стану учнів [19].

Необхідно також зазначити, що в останні роки були проведені дослідження щодо оптимізації рекреаційно-оздоровчих занять з дітьми початкової та основної школи. Так, С.В. Власова (2019) обґрунтувала і розробила організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів [1].

Дисертаційне дослідження І. О. Юзковець (2020) присвячене питанню комплексного розвитку фізичних здібностей учнів 9-10 років засобами міні-баскетболу. Авторкою було розроблено програму «Помаранчевий м'яч», ефективність якої була перевірена як в процесі урочних, так і позаурочних занять [20].

О. Є. Ображей (2021) була розроблена технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів [7]. Н. О. Хлус (2025) пропонує розвивати координаційні здібності учнів основної школи засобами спортивної гри додзбол [18].

Заглиблюючись у проблеми покращення психофізичного стану дітей і підлітків вважаємо, що оздоровчо-відновлювальний потенціал програм фізкультурно-оздоровчих занять найбільш повно може реалізуватися в умовах літніх оздоровчих таборів [1,2,9].

Необхідно зазначити, що в умовах війни спостерігається погіршення психофізичного стану дітей, підлітків і молоді. Нами були проведені дослідження фізичного та психоемоційного стану молодших підлітків у 2021 і 2023 році [8,9]. З огляду на результати констатувального експерименту, які були отримані нами, стан фізичного та ментального здоров'я сучасних дітей викликає велике занепокоєння. Тому у закладах оздоровчо-виховного спрямування (у тому числі і літніх оздоровчих таборах) пріоритет повинен надаватися впровадженню інноваційних напрямів діяльності, які сприятимуть нормалізації психофізичного стану дитини. Дослідники наголошують, що комплексне



оптимальне поєднання виховних, освітніх та оздоровчих технологій визначає новий характер щодо створення оздоровчо-виховного середовища, яке має бути адаптованим та здоров'язбережувальним [3,5,7,14,17].

Здоров'язбережувальний характер оздоровчого-виховного середовища літніх таборів, на думку А. В. Гакман (2012), визначає принцип «природного аналога», який є універсальним інструментом виховного середовища, оскільки така система запобігає розвитку стресу, викликаного конфліктом між освітнім і соціальним простором [2].

Саме у цих умовах, як вже зазначалося, позитивний ефект рекреаційно-оздоровчих програм рухової активності може бути максимальним.

Ми звернули увагу на те, що особливою популярністю серед підлітків користується пляжний футбол, який є унікальним засобом розвитку та оздоровлення дитини, оскільки тут присутній вплив оздоровчих сил природи (ігра проводиться на піщаних майданчиках босоніж). Однак, аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатньо роздробленість проблеми визначення організаційно-методичних основ занять пляжним футболом з молодшими підлітками в умовах літнього оздоровчого табору, що і зумовило вибір напряму нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження було виконане згідно тематичного плану науково-дослідної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2021-2024 рр. за темою «Теоретико-методичні засади формування гармонійно-розвиненої особистості дітей, підлітків і молоді засобами фізичної культури і спорту» (№ державної реєстрації 0121U09138). Дослідження даної ініціативної тематики продовжено до 05.2027 року

Мета дослідження - обґрунтувати і розробити зміст програми занять пляжним футболом з підлітками 12-13 років в умовах літнього оздоровчого табору.



Матеріали та методи дослідження. Обґрунтування і розробка програми занять пляжним футболом «Майстри піску» відбувалась на основі даних щодо психофізичного стану молодших підлітків. Для цього був проведений констатувальний експеримент на базі літнього оздоровчого табору «Шоколад» смт. Рокитне Київської області (липень 2023р.). У дослідженні взяли участь 96 хлопчиків 12-13 років, які відпочивали у таборі. Обстеження проводилося за письмовою згодою батьків.

В процесі дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження; педагогічні методи; фізіологічні методи; метод індексів; соціологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розробки програми занять пляжним футболом в умовах літнього оздоровчого табору необхідно мати інформацію про морфофункціональний стан, фізичну підготовленість і психоемоційний стан підлітків 12-13 років. Для цього було проведено констатувальний експеримент в результаті якого були отримані такі дані:

- показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, обвід грудної клітки) обстежуваного контингенту мають переважно середній рівень розвитку;
- показники функціональних спроможностей (пульсометрія, проби Штанге і Генча, проба Руф'є) молодших підлітків є нижчими від вікових норм;
- більшість показників фізичної підготовленості хлопчиків 12-13 років відповідають низькому рівню, що є наслідком недостатньої рухової активності;
- отримані дані щодо психоемоційного стану молодших підлітків, які були отримані за допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрій) свідчать про негативний вплив війни на їх ментальне здоров'я.

Необхідно зауважити, що стан соматичного і ментального здоров'я перебуває у тісному взаємозв'язку. Зміни у показниках фізичного стану впливають на психоемоційний стан людини, і навпаки. Про це свідчать результати кореляційного аналізу показників морфофункціонального стану,

фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та психоемоційного стану хлопчиків 12-13 років, які були отримані нами в процесі констатувального експерименту.

Отримані нами результати підтверджують дані інших науковців, котрі досліджували проблему фізичного та психоемоційного стану школярів в умовах нових реалій (О. Демідова, І. Степанова та ін., 2023; Т. Круцевич, Н. Пангелова, Н. Москаленко, 2023; О. Марченко, О. Холодова, 2023).

Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що зміст і педагогічні умови реалізації завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану не забезпечують досягнення оптимального рівня психофізичного стану учнів шкільного віку. Це обумовлює необхідність пошуку нових підходів та інноваційних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання не тільки в умовах закладів загальної середньої освіти, але і у позашкільних оздоровчих установах, що сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та відновленню психоемоційного і фізичного стану школярів [14,16,22].

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що умови літніх оздоровчих таборів у найбільшому ступені дозволяють вирішувати ці питання, що і визначило необхідність розробки програми занять пляжним футболом, яка отримала назву «Майстри піску».

Пляжний футбол – це динамічний вид спорту, що є різновидом традиційного футболу, але гра відбувається на піщаному покритті. Гра відзначається швидким темпом, великою кількістю голів і видовищними моментами, такими, як удари через себе.

Коріння пляжного футболу сягає Бразилії, де ще на початку ХХ століття місцеві жителі почали грати у футбол просто на пляжі. Згодом гра набула популярності в інших країнах з теплим кліматом, а у 1992 році в Маямі відбувся перший офіційний турнір. У 1993 році було створено перші правила гри, а у 2005 році Міжнародна федерація футболу (ФІФА) визнала пляжний футбол



офіційним видом спорту та започаткувала Кубок світу з пляжного футболу. Сьогодні цей вид спорту активно розвивається по всьому світу, включаючи Україну, де проходять національні чемпіонати та міжнародні турніри.

Основні правила гри.

Гра відбувається на піщаному майданчику. Поле має розміри 37×28 метрів. Замість традиційної розмітки – прапорці та стрічки. Ворота менші, ніж у класичному футболі, їх розмір – 5,5×2,2 метра.

На полі одночасно перебуває 5 гравців (4 польові + воротар). У кожній команді може бути до 12 гравців, заміни необмежені і проходять без зупинки гри.

Матч триває три тайми по 12 хвилин. Якщо рахунок рівний, команди грають 3-хвилинний овертайм. Якщо і він не визначає переможця, пробивається серія пенальті.

Матч стартує з удару з центра поля. Гравці суперника повинні залишатися на своїй половині до першого дотику м'яча. М'яч можна контролювати будь-якою частиною тіла, крім рук (окрім воротаря). Воротар вводить м'яч у гру руками або ногою, але він повинен торкнутися піску перед тим, як перетне середину поля. Підкати заборонені, а офсайдів у пляжному футболі немає, що робить гру більш динамічною.

За порушення правил суперник отримує штрафний удар без стінки. Жовта картка – це попередження, а червона – вилучення. Але команда залишається у меншості лише на 2 хвилини або до пропущеного гола.

Пляжний футбол – це не лише захоплива гра, а й ефективний засіб фізичного розвитку дітей 12-13 років. Завдяки специфічним умовам гри, зокрема нестабільній піщаній поверхні, у дітей розвивається координація рухів, рівновага, покращується загальна моторна підготовка. Біг по піску вимагає значно більше зусиль, ніж на твердій поверхні, що сприяє зміцненню м'язів ніг і ступнів та запобіганню розвитку плоскостопості.

Гра босоніж також позитивно впливає на сенсорну систему дитини. Контакт ступнів із нерівною поверхнею піску стимулює нервові закінчення,

покращує кровообіг та формує природну стійкість стопи. Це особливо важливо у період активного росту, коли організм дитини ще формується. Крім того, гра на відкритому повітрі під сонячним промінням сприяє природному синтезу вітаміну D, який є необхідним для здоров'я кісток і профілактики рахіту.

Пляжний футбол також відіграє важливу роль у розвитку серцево-судинної та дихальної систем. Висока інтенсивність гри в коротких таймах змушує організм працювати в режимі змінних навантажень, що сприяє покращенню витривалості та зміцненню серцевого м'яза. Діти привчаються до правильного дихання під час фізичної активності, що є важливим елементом загальної спортивної підготовки.

Не варто забувати і про психологічний аспект. Пляжний футбол розвиває командну взаємодію, соціальні навички та емоційну стійкість. Діти вчать працювати разом, підтримувати одне одного, аналізувати ситуації на полі й швидко приймати рішення. Це формує впевненість у собі та навички лідерства, які стануть у пригоді не лише у спорті, а й у житті загалом.

Таким чином, пляжний футбол – це раціональний спосіб поєднання рухової активності із розвагою. Він зміцнює здоров'я, розвиває навички рухової координації, покращує витривалість і формує психологічну стійкість. Саме тому цей вид спорту є ідеальним для дітей 12-13 років у літніх таборах і спортивних секціях.

Розроблена програма занять пляжним футболом базується на фундаментальних принципах спортивного тренування, адаптованих до специфіки роботи з дітьми 12-13 років в умовах літніх оздоровчих таборів. При розробці програми враховувались наступні *аспекти*:

1. Вікові особливості розвитку дітей 12-13 років.

Цей період є важливим етапом антогенезу, коли відчуються значні зміни як у тілобудові, так і у функціонуванні організму. Активне зростання опорно-рухового апарату потребує особливої уваги, тому програма передбачає вправи, які допомагають зміцнити м'язи, покращити гнучкість і підвищити витривалість



без перенавантаження. Відбувається інтенсивний розвиток серцево-судинної системи, тому в програмі передбачено поєднання фізичних навантажень і відновлювальних вправ, що сприяє покращенню кровообігу та розвитку загальної витривалості.

Вік 12-13 років у хлопців є сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей, тому тренування включають вправи на точність рухів, швидкість реагування та вміння орієнтуватись у просторі, що важливо для гри на піщаній поверхні. Пластичність нервової системи дозволяє дітям швидко адаптуватися до нових вимог і змін у грі, що є важливим під час занять пляжним футболом. Підвищена емоційна збудливість потребує врахування психоемоційного стану дітей, тому заняття повинні бути динамічними, захоплюючими та мотивуючими.

2. Специфіка пляжного футболу як виду спорту.

Пляжний футбол має свої особливості, які значно відрізняються від традиційного футболу. Гра на піщаній поверхні створює додаткові труднощі, оскільки пісок змінює динаміку руху та стабільність його виконання. Це вимагає від гравців постійної адаптації до нестабільної опори, що розвиває не тільки фізичну витривалість, але й вміння швидко змінювати напрямок руху, зберігаючи при цьому рівновагу.

Гра у пляжний футбол потребує високого рівня розвитку координаційних здібностей. Тренування з пляжного футболу включають вправи для розвитку моторики, точності передач, ударів по м'ячу та вміння працювати в команді. Враховуючи високий рівень емоційної насиченості гри, важливо, щоб заняття не тільки сприяли розвитку фізичних якостей, але й мали елементи командної роботи та стратегії, що підвищує командний дух та емоційну залученість дітей.

3. Умови проведення занять в літньому оздоровчому таборі.

Одним з ключових факторів є обмежений час для проведення тренувань, адже тривалість однієї зміни у таборі складає 21 день. Тому організація заняття повинна забезпечувати оптимальну моторну щільність. Важливо також



поєднувати тренувальні сесії з відновлювальними для оптимального співвідношення вирішення не тільки освітніх, але й оздоровчих і виховних завдань.

Погодні умови також мають суттєвий вплив на тренувальний процес. Враховуючи те, що в останні роки у літній період спостерігається значне підвищення температури, заняття повинні бути організовані таким чином, щоб уникати перегріву організму, забезпечити належний рівень гідратації та відновлення після інтенсивних фізичних навантажень. Водночас, інтеграція з іншими видами табірної активності дає можливість створити різноманітне середовище для розвитку дітей, забезпечуючи їм не тільки фізичні навантаження, але й можливості для соціалізації, командної роботи та розвитку особистісних якостей.

Таким чином, програма занять пляжним футболом спрямована на розвиток фізичних та комунікаційних здібностей дітей, враховує їх вікові особливості та специфіку літнього табору. Програма сприяє формуванню мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом, що, у свою чергу буде сприяти зміцненню здоров'я та особистісному розвитку підлітків.

Мета програми: сприяння підвищенню рівня фізичного та психоемоційного стану дітей 12-13 років засобами пляжного футболу в умовах літнього оздоровчого табору.

Мета програми обумовила постановку наступних **завдань:** оздоровчих, освітніх, виховних.

Оздоровчі завдання:

- зміцнення опорно-рухового апарату;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток адаптаційних механізмів;
- гартування організму;
- профілактика плоскостопості;



- нормалізація психоемоційного стану (розвиток стресостійкості, стабілізація емоційного стану, формування позитивної самооцінки).

Освітні завдання:

- засвоєння теоретичних відомостей щодо гри пляжний футбол (історія виникнення і розвитку гри, розвиток гри в Україні, правила гри, техніка безпеки під час гри);

- навчання та вдосконалення основних елементів техніки пляжного футболу;

- розвиток тактичного мислення;

- формування знань про здоровий спосіб життя;

Виховні завдання:

- формування стійкого інтересу до занять спортом;

- виховання позитивних морально-вольових якостей;

- формування навичок командної взаємодії;

- розвиток лідерських якостей.

Зміст програми. При розробці оздоровчо-тренувальної програми з пляжного футболу для дітей 12-13 років в умовах літніх оздоровчих таборів та визначення її змістового блоку спиралась на зміст загальної підготовки пляжного футболіста, яка включає різні за змістом види: теоретичну і тактичну, психологічну, фізичну, технічну (рис. 1).

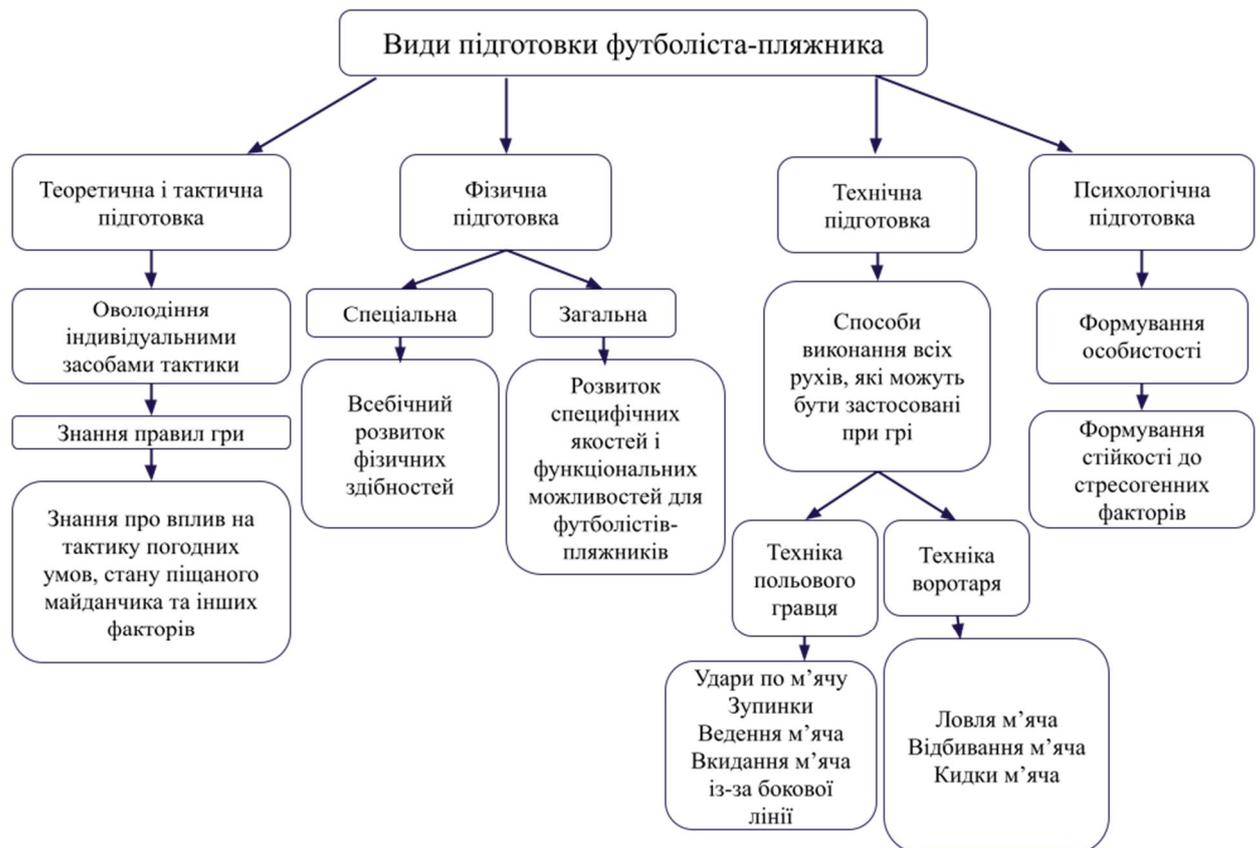


Рис. 1. Структура і зміст підготовки футболіста-пляжника

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей підлітків. Виділяють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток фізичних здібностей, а спеціальна - розвиток якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболістів-пляжників.

В якості основних засобів застосовуються загальнорозвивальні вправи і вправи з різних видів спорту, які надають загальний вплив на організм молодших підлітків. При цьому досягається розвиток і зміцнення м'язового апарату, поліпшення координації рухів і загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей.

Більшість вправ, які використовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, всебічно впливають на організм, але в той же час, кожна з них переважно спрямована на розвиток тієї чи іншої якості.

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток фізичних якостей, необхідних для конкретного виду спорту, в даному випадку - пляжного футболу. Спеціальна фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи і спеціальні вправи.

Технічна підготовка. Під технікою пляжного футболу розуміють способи виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі.

Освоєння техніки пляжного футболу - пов'язане з незвичними в буденному житті діями ногами і головою. Складність у засвоєнні техніки посилюється тим, що часто перешкоди полягають у складності рельєфу піщаного майданчика.

За характером ігрової діяльності у техніці виділяються два різновиди: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із різновидів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

Техніка польового гравця: техніка пересувань; удари по м'ячу; зупинка м'яча; ведення м'яча; відволікаючі дії (фінти); відбирання м'яча; вкидання м'яча із-за бокової лінії.

Техніка гри воротаря: ловля м'яча; відбивання м'яча; кидки м'яча.

Тактична підготовка в пляжному футболі включає в себе вдосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, які виникають в процесі змагальної діяльності та розвитку спеціальних особливостей, що визначають ефективність вирішення цих завдань. Тактичну підготовку необхідно розглядати і як процес навчання та вдосконалення, а також як процес розвитку якостей, що визначають тактичні здібності. Тактична підготовка складається з теоретичної та практичної частини.



Теоретична підготовка включає в себе знання правил гри, основних схем гри і їх варіантів, оволодіння індивідуальними засобами тактики, знання про вплив на тактику погодних умов, стану піщаного майданчика та інших факторів.

Практична підготовка включає в себе навчання і вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій, розвиток творчих здібностей у футболістів-пляжників.

Основним засобом навчання тактиці і вдосконалення в ній є вправи, які поділяються на ігрові (рухливі і спортивні ігри, навчальні та контрольні матчі) і спеціально-підготовчі (прояв швидкості реакції, орієнтування, дій у відповідь, перемикання з одних дій на інші) і основні (технічні вправи, індивідуальні дії і групові взаємодії).

Психологічна підготовка включає в себе два аспекти:

- Підвищення емоційності заняття методом змагальної вправи задля формування стійкої мотивації, розвитку психологічної витривалості та соціальної адаптації через командну взаємодію.
- Регуляція психоемоційного стану методом емоційної експресії полягає у свідомому вираженні емоцій з метою зняття психологічної напруги, підвищення емоційної стабільності та покращення загального психофізичного стаю підлітків.

Висновки. В дослідженні систематизовано наукові підходи до організації рухової активності підлітків. Результати, які були отримані під час констатувального експерименту підтвердили недостатній рівень фізичного та психоемоційного стану дітей, що свідчить про необхідність впровадження адаптованих програм фізичної активності.

Отримані дані дозволили обґрунтувати зміст і спрямованість програми занять пляжним футболу в умовах літніх оздоровчих таборів. Унікальні особливості гри на піску, виконання вправ босоніж, активне залучення командної роботи роблять її ефективним засобом оздоровлення підлітків.



Запропонована програма є комплексною і спрямована на фізичну, технічну, тактичну, теоретичну та психологічну підготовку молодших підлітків спеціальними засобами. Враховано особливості розвитку дітей 12-13 років та специфіку тренувань у літніх таборах. Поєднання традиційних та сучасних методик сприяє формуванню мотивації дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел

1. Власова С.В. Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликових ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2019. 27с.
2. Гакман А.В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору: автореф. дис... канд. наук. з фіз.вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 23 с.
3. Демідова О., Степанова І., Ковтун А., Чекмарьова Н. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №2. С. 20-33. DOI:10.32540/2071-1476-2023-2-020.
4. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання у закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №1. С.67-77. DOI:10.32540/2071-1476-2023-1-067.
5. Мандюк А.Б. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності: автореф. дис.... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2021. 36 с.
6. Марченко О., Холодова О. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина*,



- фізична терапія та ерготерапія.* 2023. №1. С. 70-74.
DOI:10.32652/spmed.2023.1.70-74.
7. Ображей О.Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... наук. ступеня доктора філософії: спец. 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк, 2021. 312с.
 8. Пангелова Н., Рижик Р. Вікові особливості фізичного та психоемоційного стану в молодших підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я.* №2. 2022. С. 113-121. DOI:10.32540/2071-1476-202 2-3-113
 9. Пангелова Н., Рижик Р. Фізичний стан і ментальне здоров'я хлопчиків 12-13 років в умовах воєнного стану. *Sport Science Spectrum.* 2024:1:97-103 DOI:10.32782/spectrum/2024-1-15
 10. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: Наказ МОН України та Міністерства молоді і спорту України №114114088 від 27.10.21 р.
 11. Про оздоровлення і відпочинок дітей. Закон України від 02.02.2022 № 375-VI
 12. Про схвалення Концепції Державної соціальної програми оздоровлення і відпочинку дітей на період до 2025 року: Розпорядження Каб. Міністрів України від 26.05.2021р. №524-р
 13. Семененко В., Трачук С., Теліус В., Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023 . №3. С. 56-62. DOI:10/32652/tmfvs.2023.3.56-42
 14. Сергієнко В.П. особливості психофізичного і соціального розвитку в молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності: дис... канд.наук з фіз.вих і спорту: 24.00.02. Київ, 2020. 259с.
 15. Стельмахівська В.П.(2022). Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис*



- Українського Державного університету імені Михайла Драгоманова.
Серія 15, (4 (149), 118-122 [doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26)
16. Томенко О., Москаленко Т. Різновиди рухової активності школярів на відкритих спортивних майданчиках закладів освіти. *Sport Science Spectrum*. 2024. №1, - С. 109-113. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-17>
17. Троценко Т., Троценко Д.(2024). Особливості організації активного відпочинку дітей в літніх оздоровчих таборах. *Collection of Scientific Papers "ЛОГОС"* (june 21, 2024; Seoul, South Korea), 238-242. <https://doi.org/10.36074/logos-21.06.2024.049>
18. Хлус. Н.О. Розвиток координаційних здібностей у учнів п'ятих класів засобом спортивної гри діджбол. *Спортивні ігри*. №1(35), 2025 С.82-88 DOI:10.15391/si,2025-1.10
19. Шинкарук О., Андреев А., Хрипко І. В, Ляшенко О.Р., Князев-Шевчук А.А(2025). Використання технологій та цифрових рішень у підвищенні рівня рухової активності дітей, підлітків та молоді, *Наукової часопис Українського Державного Університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15 (1(186), 166-172. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).34)
20. Юзковець І.О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу: дис.... наукового ступеня доктора філософії: спец. 017 (Фізична культура і спорт). Дніпро, 2020. 279с.
21. Gutnold R., Stevens G. A, Riley L.M. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population - based surveys with 1,6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020; 4(1): 23-25.
22. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S., Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. No.19(3). P1591-1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231