

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ

Коваленко Ю.О., Дорошенко І.Е.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

visnik_znu@ukr.net

На основі теоретичного аналізу встановлено, зміст основного підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні масовості секційних занять, що проводяться як у межах, так за межами шкільного розкладу. Це значно підвищить рівень рухової активності школярів. Секційні заняття забезпечать високий рівень якості фізичного виховання, що виявляється у випередженні рівня фізичної підготовленості, серйозному поліпшенні показників здоров'я і психологічної стійкості до стресових ситуацій. Серед численних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. На основі експериментальних досліджень встановлено, що регулярні заняття футболом в умовах секційних занять сприяли помітному покращенню морфофункціонального стану та підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Достовірних змін наприкінці навчального року зазнали показники проби Штанге, проби Генчі, індекс Скібінського. За всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної системи, відбулися позитивні зміни. За пробою Руф'є відмічено найбільший відносний приріст (47,46%).

Ключові слова: загальноосвітня школа, футбол, секційні заняття, функціональні показники, загальна фізична підготовленість спеціальна фізична підготовленість.

INFLUENCE OF SECTIONAL ACTIVITIES ON FOOTBALL ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATE OF SENIOR PUPILS

Kovalenko Yu., Doroshenko I.

69600, Zaporizhzya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

visnik_znu@ukr.net

Based on the theoretical analysis, it was established that the content of the basic approach to the physical education of young students should be based on the expansion of the mass character of sectional classes, conducted both within and outside the school timetable. This will significantly increase the level of motor activity of schoolchildren. Sectional classes will provide a high level of quality of physical education, it is ahead of the level of physical fitness, a serious improvement in health indicators and psychological resistance to stressful situations. Among the many sports that are cultivated in the system of physical education in Ukraine, football is one of the leading places. On the basis of experimental studies, it was found that regular playing football in terms of sectional classes contributed to a noticeable improvement in the morphofunctional state and the level of general and special physical fitness of students of older school age. Significant changes at the end of the school year were obtained by the Stange sample, Genchi samples, Skibinsky index. According to all indicators characterizing the activity of the cardiovascular system, positive changes have occurred. The sample Ruffi marked the most relative increase (47,46%).

Key words: secondary school, football, sectional classes, functional indicators, general physical fitness, special physical fitness.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В останні десятиріччя стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров'я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості, зниження рухової активності дітей, а також застарілі принципи та методи роботи сучасних вчителів фізичної культури [1, 2, 3].

Окреслені проблеми сьогодення ставлять перед системою фізичного виховання школярів нові завдання.

Отже, зміст основного підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні масовості секційних занять, які проводяться як у межах, так за

межами шкільного розкладу. Це значно підвищить рівень їхньої рухової активності. Відповідно до проекту Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» серед основних завдань визначено збільшення рухової активності дітей та молоді до 8-12 годин на тиждень, зокрема із залученням батьків до такого процесу [4].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Організація рухової активності, особливо для учнів, можлива за умов використання обов'язкового (шкільного) та довільного (позашкільного) компонентів. Обов'язковий компонент фізичного виховання дітей та учнівської молоді реалізується на уроках або заняттях, а також фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі навчального дня [6]. Довільний компонент фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра належить до позашкільної діяльності та передбачає заняття в секціях, гуртках, самостійні заняття, туристичні клуби і т. ін. [7].

Секційні заняття забезпечать високий рівень якості фізичного виховання, що виявляється в випередженні рівня фізичної підготовленості, серйозному поліпшенні показників здоров'я і психологічної стійкості до стресових ситуацій [8-15]. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними видами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Серед численних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом, і найважливіше, – сприяє формуванню здоров'я.

Вивчення науково-педагогічних джерел дає нам підстави стверджувати, що проблема збереження й зміцнення здоров'я та формування основ здорового способу життя школярів в Україні і надалі вимагає посиленої уваги науковців та практиків.

Його вирішенню сприятимуть дослідження впливу секційних занять футболом на морфофункціональний розвиток та фізичну підготовленість школярів.

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета роботи полягає в дослідженні впливу секційних занять з футболу на морфофункціональні показники і показники фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Оцінити показники морфофункціонального розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.
2. Визначити вплив занять футболом в умовах шкільної секції на морфофункціональний розвиток та фізичну підготовленість юнаків 16-17 років.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом школярів, зокрема під час секційних занять з футболом.
3. Педагогічний експеримент.
4. Оцінка морфофункціональних показників (показники серцево-судинної і дихальної систем): АТ мм рт.ст (АТс, АТд); ЧСС уд/хв; індекс Скібінського, ум.од, одномоментна функціональна проба з присіданнями, уд/хв; коефіцієнтом економічності кровообігу (КЕК) ум.од, проби Штанге і Генчі, с, життєвий індекс (ЖІ), мл/кг.
5. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості (за Марущак М.О., 2017 р.: ведення м'яча 30 м, с; удар м'яча на дальність, м; укидання м'яча на дальність, м; жонгливання м'ячем, разів.
6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

У дослідженні брали участь юнаки 10-11 класів Загальноосвітньої школи м. Запоріжжя в загальній кількості 25 осіб.

Під час педагогічного експерименту визначали ефективність занять футболом в умовах шкільної секції з метою впливу на морфофункціональні показники, а також рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юнаків старших класів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У сучасних складних умовах занепаду мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій, індивідуалізації значної частини дитячих ігор, масового захоплення комп'ютерними іграми важливим завданням є стимулювання зростання інтересу дітей до занять спортом. Посприяти цьому покликане використання елементів футболу як засобу фізичного виховання на уроках фізичної культури, а також в умовах шкільних секцій. До того ж, загальновідомою є приваблива сила футболу (особливо для хлопчачої аудиторії), виховна складова у формуванні навичок командної гри.

Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти: урок фізкультури з елементами футболу – гурток з футболу при загальноосвітній школі – змагання серед шкільних гуртків з футболу – змагання серед загальноосвітніх шкіл «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме в цьому й полягають перспективи й потенціал суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя.

Заняття футболом на 28,5% збільшує рівень рухової активності та сприяє інтенсифікації процесу розвитку рухових здібностей в школярів.

Отже, шкільний футбол сьогодні є одним із найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять футболом та підвищення їхньої рухової активності й фізичного здоров'я.

Простота і доступність футболу широким верствам населення, доступність гри, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність виявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Мабуть, немає такого хлопчика, який би не гонив м'яча у своєму дворі, чи то на будь-якому вільному майданчику. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і решту рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість, розвивати координацію і рішучість.

Отже, футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом і найважливіше – сприяє формуванню здоров'я.

Під час дослідження встановлено позитивний вплив секційних занять з футболу на морфофункціональні показники юнаків 16-17 років.

Результати оцінки показника ЖІ вказують на те, що в юнаків на початку навчального року він відповідав рівню, нижчому за середній, а наприкінці – середньому. Виявлено достовірні розбіжності між показниками юнаків на початку і наприкінці дослідження ($t=5,35$).

На початку навчального року показник ЧСС юнаків відповідав $80,17 \pm 16,34$ уд/хв, що є дещо вищим за вікову норму. Середнє значення ЧСС юнаків наприкінці навчального року відповідало $77,67 \pm 3,45$ уд/хв. Значення даного показника відповідало віковій нормі.

Показник АТ у юнаків на початку навчального року також не відповідав віковій нормі (вищий за вікову норму).

Середнє значення АТс у юнаків на початку навчального року склало $130,11 \pm 11,45$ мм рт.ст, наприкінці – $121,11 \pm 13,51$ мм рт.ст.

Середнє значення АТд на початку навчального року виявилось також вищим за вікову норму і склало $79,71 \pm 5,28$ мм рт.ст, наприкінці навчального року – $70,69 \pm 6,17$ мм рт.ст, що є віковою нормою.

Середні значення індексу Скібінського юнаків на всіх етапах дослідження відповідали віковій нормі, проте показник на початку навчального року відповідав крайньому значенню вікової норми ($1500 \pm 14,34$ у.о.). Середнє значення наприкінці навчального року покращилося і склало вже $3200 \pm 12,45$ у.о. Виявлено достовірні зміни за показником індексу Скібінського ($t=89,52$).

Також оцінювали рівень функціональних можливостей системи дихання юнаків на основі показників проб Штанге – Генчі.

Отже, показник проби Штанге в юнаків наприкінці навчального року покращився і склав вже $86,15 \pm 8,41$ с, порівняно з початком навчального року ($59,12 \pm 8,14$ с).

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало $48,24 \pm 6,24$ с. Наприкінці – $39,14 \pm 13,24$ с. Порівнюючи значення юнаків з літературними даними, встановлено, що вони вищі за вікову норму на всіх етапах дослідження. Виявлено достовірність розбіжностей між показниками наприкінці дослідження.

Результати оцінки показника юнаків на різних етапах дослідження.

Середнє значення показника одномоментної функціональної проби в юнаків наприкінці дослідження покращилося і склало $36,11 \pm 2,91$ уд/хв (добрий рівень) порівняно з початком навчального року – $49,34 \pm 2,50$ уд/хв (задовільний рівень). Між показникам на початку і наприкінці навчального року виявлено достовірну різницю ($t=3,45$).

Також зазнав позитивних змін, у межах вікової норми, такий показник, як коефіцієнт економічності кровообігу КЕК. На початку навчального року він складав $3250 \pm 29,02$ ум.од., а наприкінці – $3650 \pm 19,45$ ум.од., і це вище норми.

Показник проби Руф'є відповідав задовільному рівню ($20,9 \pm 0,67$ ум.од) на початку навчального року, а під впливом занять покращився, і його значення склало $10,98 \pm 0,45$ ум.од. (добре). Він зазнав достовірних змін.

Відповідно до таблиці 1 найбільший відносний приріст у юнаків зафіксовано за індексом Скібінського (113,33), за пробами Штанге і Генче, відповідно 45,72 і 49,96%.

Таблиця 1 – Відносний приріст функціональних показників дихальної системи юнаків, %

№	Тести	%
1.	Проба Штанге	45,72
2.	Проба Генчі	49,96
3.	ЖЕЛ	34,38
4.	Індекс Скібінського	113,33

За всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної системи, також відбулися позитивні зміни. За пробою Руф'є відмічено найбільший відносний приріст (47,46%). Приріст всіх показників перевищував 10%.

Розглядаючи показники спеціальної фізичної підготовленості юнаків, виявлено також позитивну динаміку покращення наприкінці навчального року. Достовірних змін під впливом секційних занять футболом зазнали практично всі показники спеціальної фізичної підготовленості юнаків. Лише в ударах м'яча на дальність та жонгливанні виявлена тенденція до достовірності (таблиця 2).

Таблиця 2 – Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років під впливом секційних занять з футболу ($\bar{X} \pm m, t$)

№	Тести	Початок навчального року	t	Кінець навчального року
1.	Удар м'яча на дальність, м	28,76+3,45	1,81	40,2+5,28
2.	Ведення м'яча 30 м, с	8,26+0,05	9,2	7,10+0,03
3.	Укидання м'яча на дальність, м	13,53+0,41	4,89	16,18+0,36
4.	Жонгливання м'ячем, разів	7,3+0,56	1,86	9,4+0,98

Найбільший відносний приріст відмічено в ударах м'яча на дальність (39,78%) та жонгливанні м'ячем (28,78%).

ВИСНОВКИ

Отже, секційні заняття з футболу дають змогу компенсувати недостатню рухову активність у структурі рухового режиму школярів, допомагають уникнути гіподинамії, хвороб, сприяють підвищенню здоров'я учнівської молоді. Експериментальним шляхом доведено ефективність занять футболом в умовах шкільної секції. Зафіксовано позитивні зміни наприкінці дослідження, як у форфофункціональних показниках, так і за показниками спеціальної фізичної підготовленості юнаків 16-17 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я ребенка*. №5 (40). 2012. С. 123–134.
2. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» [Текст]. Міністерство молоді та спорту України, 2013. URL: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/8969>.
3. Гацко О. В., Євдокимова Л. Г., Соляник Т. В., Пушкар'єв Ю. В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять в позашкільних секціях на рівень здоров'я учнів 5-6 класів. *Scientific journal «sciencerise: pedagogical education»*. № 4(12). 2017. С. 46–49.
4. Франків Є.Є. Позашкільна діяльність учнів середнього шкільного віку та її вплив на здоров'я. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2013. №7. С. 363–368.
5. Бібіков Є.М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. № 4 (44). 2017. С. 34–38.
6. Ткаченко С.М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(3). С. 276–278.
7. Томенко О.А., Деменков Д.В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3(41). С. 101–105.
8. Алексеева О.В. Відбувся фінал Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу». URL : <http://www.aafu.org.ua/data/library/library5.pdf>.