УДК 796.332:372

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШКІЛЬНОГО ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Мозговий О.І., викладач, Богушко О.І., студент

Запорізький національний університет

У роботі розглядається питання стосовно впливу шкільного програмного матеріалу з футболу для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу (прийнята у 2009 році) на розвиток фізичних якостей школярів.

Ключеві слова: шкільна програма, футбол, фізичні якості, школярі, контрольні випробування.

Мозговой А.И., Богушко А.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ШКОЛЬНОГО ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФУТБОЛУ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ / Запорожский национальный университет, Украина.

В работе рассматривается вопрос, относительно влияния школьного программного материала по футболу для общеобразовательных учебных заведений для 5-9 класса (принятая в 2009 году) на развитие физических качеств школьников.

Ключевые слова: школьная программа, футбол, физические качества, школьники, контрольные испытания.

Mozgovoy A.I., Bogushko A.I. RESEARCH OF INFLUENCE OF SCHOOL PROGRAMNOGO MATERIAL ON FOOTBALL ON DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCOOLBOYS / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

A question is in-process examined, in relation to influence of school programmatic material on football for general educational establishments for a 5-9 class (accepted in 2009) on development of physical qualities of schoolboys.

Key words: school program, football, physical qualities, schoolboys, proof-testing.

ВСТУП

Загальноосвітня школа повинна, починаючи з першого класу, виховувати фізично міцне молоде покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил, а футбол - це такий демократичний вид спорту, який не вимагає особливої матеріальної бази, дорогого устаткування і спортивної форми. Користь від занять футболом величезна, і залучення учнів до регулярних занять футболом повинно всемірно заохочуватися, це не гонитва за медалями і рекордами, це здоров'я мільйонів, це готовність до праці, це підготовка до військової служби [1].

Систематичні заняття футболом школярів всебічно впливають на організм, підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи правильний фізичний розвиток. Урок футболу в школі розглядається нами як засіб не тільки фізичної підготовки, освоєння технічної і тактичної сторін цієї гри, але і підвищення розумової працездатності, зняття стомлення тих, що вчаться, що виникає в ході навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін. Футбол формує такі позитивні навики і риси вдачі, як уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, класу, команди, взаємодопомога, активність, почуття відповідальності [2].

Підготовка юних футболістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухомих і спортивних ігор і тому подібне); використовується ігровий метод. На цьому етапі не потрібно планувати заняття із значними фізичними і психологічними навантаженнями, які допускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу [3-4].

Під час технічного удосконалення потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Потрібно стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової звички. У цей час у юного спортсмена стає різностороння технічна база - такий підхід є основою для наступного технічного удосконалення. Це положення розповсюджується також на подальші два етапи багаторічної підготовки.

На стані початкового навчання можна залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту по спрощених правилах (на малих футбольних майданчиках) і до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи [4].

Мета статті – виявити вплив шкільного програмного матеріалу по футболу на розвиток фізичних якостей школярів.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методи дослідження:
1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування рівня розвитку фізичних якостей (загальна фізична підготовленість і спеціальна).
5. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в с. Радівонівка Акимівського району Запорізької області в Радівонівській загальноосвітній школі (1-3 ступеня).

У дослідженні брали участь хлопчики 5-9 класу в кількості: 5 клас – 9 чоловік, 6 клас – 11 чоловік, 7 клас – 11 чоловік, 8 клас – 10 чоловік і 9 клас – 10 чоловік, всіх хлопчиків за даними медичного огляду відносилися до основної медичної групи.

Заняття в школі проходили на уроці фізичної культури за навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу - варіативний модуль футбол (прийнята у 2009 році).

Початкове дослідження проводилося в березні 2010 року, а кінцеве дослідження – у травні 2010 року.

Визначення рівня розвитку фізичних якостей проводилося за такими тестами:

Загальна фізична підготовленість у хлопчиків 5-9 класу:
- стрибок в довжину з місця, см;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів;
- нахил з положення стоячи на гімнастичній лавці, см;
- човниковий біг 4×9 м, сек.;
- метання набивного м'яча вагою 2 кг сильнішою рукою, м.

Спеціальна фізична підготовленість визначалася за контрольними нормативами варіативного модуля футбол [5].

5 клас: «6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м», «6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м».

6 клас: «5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м», «4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м».

7 клас: «5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м», «4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості» [5].

8 клас: «5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м», «5 спроб обведення стійок (фішок)».

9 клас: «5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)», «5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м після ведення м'яча», «5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерові» [5].

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

На початку експерименту були проаналізовані результати загальної та спеціальної фізичної підготовленості хлопців 5-9 класу до проведення навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу варіативний модуль футбол.

Виходячи з отриманих результатів, до закінчення дослідження рівень розвитку фізичних якостей у хлопців 5-9 класу, при порівнянні показників початку та кінця дослідження після проведення навчального процесу навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу варіативний модуль футбол встановлено, що за даними показниками фізичних якостей достовірні відмінності спостерігаються лише за одним контрольним випробуванням «Нахил з положення стоячи на гімнастичній скамійці» у хлопців 9-го класу.

Аналізуючи динаміку показників рівня розвитку фізичних якостей у хлопців 5-9 класу, встановлено, що відносний приріст показників розвитку фізичних якостей від початку дослідження до кінця, показав таке: по тесту «Стрибок в довжину з місця» приріст у хлопчиків 5-го класу склав – 0,1 %, 6-го класу склав – 0,9 %, 7-го класу склав – 0,1 %, 8-го класу склав – 0,7 %, 9-го класу склав - 0,7 % (табл. 3.3).

По тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі» відносний приріст у хлопчиків 5-го класу склав – 1,5 %, 6-го класу склав – 1,4 %, 7-го класу склав – 2,8 %, 8-го класу склав – 0,7 %, 9-го класу склав – 2,7 %.

У контрольному випробуванні «Нахил стоячи на гімнастичній лавці», відносний приріст гнучкості у хлопчиків 5-го класу склав – 2,9 %, 6-го класу склав – 3,9 %, 7-го класу склав – 2,2 %, 8-го класу склав – 1 %, 9-го класу склав - 6,6 %.

По тесту «Човниковий біг 4×9 м», відносний приріст показників спритності у хлопчиків 5-го класу склав – 0,8 %, 6-го класу склав – 0,9 %, 7-го класу склав – 1,9 %, 8-го класу склав – 0,9 %, 9-го класу склав – 2,9 %.

Відносний приріст по тесту «Метання набивного м'яча вагою 2 кг, сильнішою рукою» у хлопчиків 5-го класу склав – 6,2 %, 6-го класу склав – 3,2 %, 7-го класу склав – 5,7 %, 8-го класу склав – 2,4 %, 9-го класу склав - 2,9 %.

Порівняльна характеристика показників спеціальної фізичної підготовленості хлопців 5-9 класу визначалася за контрольними нормативами варіативного модуля футбол.

У кінці дослідження після вивчення навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу варіативного модуля футбол, по показникам спеціальної фізичної підготовленості по контрольних нормативах варіативного модуля футбол було поліпшення показників по всіх тестах у хлопців 5-9 класу. По всім тестам к кінцю дослідження були виявлені достовірні відмінності.

ВИСНОВКИ

1. Аналізуючи рівень розвитку фізичних якостей у хлопців 5-9 класу від початку дослідження к кінцю, під впливом навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу варіативний модуль футбол, в кінці дослідження було відмічено, що відбулося поліпшення результатів по всіх тестах але достовірних відмінностей к кінцю дослідження виявлено не було.

2. У кінці дослідження після вивчення навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу варіативного модуля футбол, по показникам спеціальної фізичної підготовленості по контрольних нормативах варіативного модуля футбол було поліпшення показників по всіх тестах у хлопців 5-9 класу. По всім тестам к кінцю дослідження були виявлені достовірні відмінності.

3. Навчальний матеріал варіативного модуля футбол не повністю адаптований до занять з учнями різної підготовленості, не впливає на розвиток фізичних якостей хлопців 5-9 класу, тому що не має в повному обсязі спеціальних вправ на розвиток фізичних якостей, які використовуються при підготовці футболістів. Навчальна програма містить найпростіші елементи техніки та дії в нападі й захисті, які не впливають на розвиток фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 156 с.
2. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. – К.: Освіта, 1992. – 175 с.
3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: САМ, 1995. – 235 с.
5. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів для 5-9 класу. – К.: Освіта, 2009. – 177 с.