

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ФУТБОЛУ

Олена Томащук¹, Ігор Кремельський², Михайло Петрук³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vni.edu.ua;

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Важливою умовою економічного і соціального розвитку країни є високий рівень здоров'я нації, досягнення якого пов'язане з розповсюдженням фізичної культури і спорту серед населення і, особливо, серед дітей шкільного віку. Заняття футболом у вихованні підростаючого покоління є засобом розвитку і способом передачі основ здорового способу життя. Шкільний футбол, на сьогодні, є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом та підвищення їх рухової активності, що сприяє здоров'язбереженню школярів та формуванню мотивації до занять [1]. Сьогодні в школі урок фізкультури і футбол необхідно розглядати з погляду навчально-тренувального заняття, тому що навантаження й емоційний фон такого уроку дасть учням більш високий рівень розвитку і виховання рухових навичок, зміцнення і розвиток усіх систем організму, чого не дає звичайний урок фізичної культури в програмі загальноосвітньої школи [3]. На думку фахівців [1; 2; 3; 4] у процесі фізичного виховання школярів необхідно створювати передумови для формування рухового «фонду», використовуючи багатоцільові рухливі і спортивні ігри. Футбол пред'являє високі вимоги до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей. У зв'язку з цим актуальним є вивчення динаміки показників фізичної підготовленості і порівняння ефективності традиційних занять за шкільною програмою і розробленою нами методикою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Звиняченського ліцею Горохівської міської ради Луцького району Волинської області. У педагогічному експерименті взяли участь 28 школярів 9–10 років, які були розподілені на 2 групи. В першу групу (контрольну, n=12) увійшли діти, що займаються за стандартною шкільною програмою; в другу групу (експериментальну, n=16), склали діти, які займаються за розробленою нами методикою техніко-тактичної підготовки юних футболістів 9–10 років. Навчання юних футболістів проводилося протягом 24 тижнів по 6–8 навчальних годин на тиждень, що включали заняття на уроках фізичної культури та в позаурочний час. Заняття в спортивній секції школи також організовувалися у формі уроку. Основною формою організації занять із футболу для школярів був комплексний урок, що передбачав використання в підготовчій частині вправ з ходьби і бігу; загальнорозвиваючих вправ без предметів і з м'ячами; вправ з подолання комбінованої смуги перешкод; естафети, рухливі і спортивні ігри, елементи футболу. Основна частина уроку передбачала навчання техніко-тактичних прийомів з обов'язковим закріпленням їх у іграх чи ігрових вправах. Важливою частиною навчально-тренувальної роботи, що мала значний стимулюючий ефект були змагання з футболу. Змагання – один із найважливіших засобів залучення до занять футболом.

Динаміка показників фізичної підготовленості визначалася за допомогою тестів, які найчастіше використовуються у футболі для оцінки рівня розвитку фізичних якостей футболістів, а саме: швидкості (біг на дистанції 30 метрів з високого старту); швидко-силових якостей (метання м'яча через голову двома руками з місця, стрибок в довжину з місця); спритності (біг по ламаній лінії на дистанції 30 метрів з високого старту); витривалості (біг на дистанції 300 метрів з високого старту). Порівняльний аналіз ефективності запропонованої нами методики показав позитивний вплив техніко-тактичної підготовки з використанням ігрових засобів. Збільшення довжини стрибка з місця у дітей експериментальної групи через шість місяців у порівнянні з 1-им тестуванням становило 1,8 см, тоді як у дітей контрольної групи цей показник становив 1,1 см. Про розвиток спритності у футболістів свідчать результати з бігу по ламаній лінії на короткі дистанції (30 м). Результати проведених випробувань однозначно свідчать про більшу координаційну складність виконання тестів в порівнянні з бігом по прямій на ту ж дистанцію (30 м). Час пробігу на дистанції 30 м зменшився в

середньому від 5,3 до 5,0 с в тесті «біг 30 м по прямій»; від 21,5 с до 19,6 с в тесті «біг на 30 м по ламаній лінії». В обох групах школярів спостерігалось скорочення часу виконання тестів на спритність в порівнянні з 1-м тестуванням, однак істотний прогрес у розвитку спритності відзначався у юних футболістів експериментальної групи. Збільшення середньої швидкості бігу по ламаній лінії спостерігається і у дітей контрольної групи з 22,4 до 19,8 менше, однак цей показник є нижчим у порівнянні з результатами показників юних футболістів експериментальної групи. Аналіз динаміки збільшення середньої швидкості бігу дітей на довгі для них (300 м) і короткі (30 м) дистанції показав істотне переважання позитивної динаміки в бігу на довгі дистанції, особливо у хлопчиків експериментальної групи. На дистанції 300 м збільшення середньої швидкості бігу на 6,5 м/с становило у дітей контрольної групи і на 8,3 м/с у юних футболістів експериментальної групи.

Висновки. Таким чином, отримані дані свідчать про ефективність застосування розробленої нами методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів 9-10 років з використанням ігрових засобів у тренувальному процесі. Тому, важливо активно впроваджувати проведення уроків футболу в школах, занять в секціях з футболу при школах в позаурочний час, дитячих футбольних змагань з метою підвищення масовості дитячо-юнацького футболу в країні, організації фізкультурно-оздоровчої і виховної роботи в закладах загальної середньої освіти, зміцнення здоров'я дітей та підлітків, залучення їх до фізичної активності за допомогою регулярних занять футболом.

Джерела та література

1. Бібіков Є. М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. № 4 (44) квітень, 2017. С. 42–45.
2. Деделюк Н., Томащук О., Вашук Л. Мотивація учнів до фізичної активності в умовах дистанційного навчання. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 62. <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/Tezu2020.pdf>.
3. Ріпак І., Дулібський А. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колект. моногр. / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Л.: Укр. технології, 2005. С. 274–278.
4. Томащук О., Коханюк О. Спортивно-ігрова форма організації занять з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Наукове мислення: збірник статей учасників тридцять третьої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», (29 листопада – 5 грудня 2019 р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2019. С. 69–71. <http://naukam.triada.in.ua/images/files/zbirnik33.pdf>