

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

*Красовський В. К., Ляшевич А. М., Гарлінська А. М., Хлань Р. О.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В даній статті зібрано та проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо предумов застосування занять футболом як дієвого засобу покращення здоров'я та оптимізації рухового режиму учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Футбол є одним із найбільш привабливих та видовищних видів спорту серед усіх видів рухової активності та набирає все більшої популярності серед юнаків та дівчат. Уроки фізичної культури із застосуванням елементів футболу характеризуються високою моторною активністю, що дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності сучасних школярів.

**Ключові слова:** загальноосвітній навчальний заклад, учні, футбол, фізична культура, морфофункціональні показники, спорт.

**Постановка проблеми.** Внаслідок стрімкої інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах відмічається тенденція погіршення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді. Відповідно, більшої актуальності набуває питання формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів для збереження здоров'я та підвищення рівня рухової активності.

Ще є одним негативним фактором, який веде до зниження рівня рухової активності, і відповідно, до погіршення фізичних якостей школярів, впровадження комп'ютерних технологій. Загальновідомий факт, що сучасні школярі, не лише не прагнуть займатися фізичними вправами в позанавчальний час, але й не бажають відвідувати уроки фізичної культури в

школі. І це, звичайно, негативно впливає на всі показники фізичного стану школярів в цілому.

Загальновідомо, що одним із найважливіших чинників залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя є заняття різними видами спорту, зокрема футболом (С. Галюза, 2013; В. Костюкевич, 2006; І. Максименко, 2014; Г. Таможанська, 2017 та інші). Футбол належить до універсального інструментарію педагогічного впливу, систематичне використання якого веде до всебічного та гармонійного розвитку особистості.

В ході проведеного аналізу бібліографічних джерел, окремі питання організації фізичного виховання школярів школи різних загальноосвітніх закладів присвячені дослідження І.В. Городинської (2004), Н.В. Ковальнової (2013), Б.М. Мицкана, І.В. Поташнюк (2011), С.О. Моїсеєва (2009) та інших. Автори вивчають особливості фізичної підготовленості та рівень здоров'я школярів, звертають увагу на необхідність їх залучення до різних форм теоретико-методичної підготовки у процесі занять фізичними вправами.

Проте особливості фізичної підготовленості здобувачів освіти загальноосвітніх шкіл досліджені ще недостатньо що й зумовило вибір теми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень.** Як відомо, сучасні соціально-економічні умови життя та погіршення екологічної ситуації в Україні призвели до появи вад здоров'я у 80-85 % учнівської та студентської молоді (Г. Апанасенко, 2007; Т. Круцевич, 2015 та інші). Одним із пріоритетних завдань, що визначені у Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури та спорту є розвиток культури здоров'я молоді протягом освітнього процесу. Тому, проблему формування фізичної культури школярів слід розглядати як педагогічну проблему (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р).

Як відомо, універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, який має на меті зміцнення здоров'я та підняття фізичного розвитку учнів, є предмет «Фізична культура». Освітній процес предмету спрямований на формування стійких мотивів та потреб учнів у дбайливому ставленні до власного здоров'я, гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей школярів, а також, творчому застосуванню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Футбол, як і будь-який вид спорту, сприяє засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних і вольових якостей, зростанню інтелектуальних здібностей, пам'яті та уваги, позитивно впливає на дисциплінованість дітей та сприяє формуванню колективізму. Значущість футболу, як окремого виду спорту, а саме, виховна, оздоровча, навчальна та соціальна значущість, обумовлені включенням його в програми фізичного виховання загальноосвітніх й дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури.

Таким чином, питання покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнівської молоді з кожним роком постає все більше. Багато науковців висловлюють свої думки та представляють свої дослідження з цієї проблеми, але остаточного вирішення немає.

В загальноосвітніх навчальних закладах навчальні програми з фізичної культури побудовані на підставі різних варіативних модулів. Це дійсно впливає на рівень підвищення фізичного виховання учнівської молоді, а також збільшує інтерес до занять і формує навички здорового способу життя [1, 2, 4, 6]. Тому назріває необхідність упровадження дієвих засобів покращення стану здоров'я та формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів при навчанні тому чи іншому модулю програми. Деякі науковці [4, 8, 9], вважають, одним із таких засобів саме футбол.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти даного питання були вивчені, але проблема покращення рівня фізичних якостей школярів на заняттях з футболу розкрита недостатньо.

**Мета дослідження** – дослідження теоретичного обґрунтування щодо використання засобів футболу на уроках фізичної культури для покращення рівня фізичних якостей школярів.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження нами застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз, систематизація й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури й ресурсів Інтернету.

**Результати дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури [3, 5, 7] підтверджує, що у формуванні в здобувачів освіти фізичної культури велике значення має різноманітна ігрова діяльність. Це пов'язано з тим, що вона популярна серед дітей та молоді і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку.

Ефективними для формування фізичної культури є спортивні ігри, зокрема футбол, які проводяться в умовах, що вимагають від підлітків проявлення винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення [3, 8].

Питанням диференційованого підходу на уроках фізичної культури з футболу дівчат середнього шкільного віку займався Ткаченко С.М. Він пропонує враховувати індивідуальні особливості дітей (функціональний стан, рівень фізичної підготовленості, рівень мотивації до занять тощо) під час підбору засобів, методів та форм організації занять, оскільки ці дані не були враховані при складанні програми з фізичного виховання дітей, в тому числі і під час викладання модуля «футбол». Вченим було зазначено, що у дівчат в даному віці наявні певні морфологічні особливості розвитку моторики, швидко-силових здібностей, різний рівень працездатності, на відміну від хлопців.

Після проведення тестів на визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості вчений поділив досліджуваних дівчат на групи за

схожими показниками, а також вирахував у відсотковому співвідношенні кількість вправ, яку необхідно давати для розвитку різних фізичних якостей для кожної з цих груп під час занять футболом.

Іншим науковцем, що займався питанням покращення стану здоров'я та формуванням рухових здібностей учнів заняттями футболом є Петренко С.І. Він вивчав вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12-14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку. Також, вивчалось питання взаємозалежності рівня фізичної, технічної та психологічної підготовки футболістів, від рівня їх біологічного розвитку. Було встановлено, в ході експерименту, що у досліджуваних спостерігається невідповідність їх паспортного та біологічного віку. Також, варто відмітити, що найкращі показники фізичного розвитку були відмічені у футболістів з прискореним біологічним розвитком.

Детально питання щодо принципів та напрямлення, які сприяють формуванню рівня змагальної підготовленості, вікові періоди, найбільш сприятливі для розвитку фізичних якостей юних спортсменів, характеристику елементів техніки гри в змагальній діяльності і багато іншого, розглядав у своїй роботі Коваль С.С. [5]. Він описав приріст фізичних здібностей дітей досліджуваного віку, встановив кореляційні зв'язки між рівнем розвитку окремих рухових якостей і показниками техніко-тактичних дій юних футболістів.

Розглянув питання, щодо впливу занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку Ярій Р.О. [8]. Виходячи з його дослідження, урок фізичної культури, який має в собі елементи футболу з високою моторною щільністю, повністю перекриває дефіцит рухової активності, що виникає в процесі навчання школярів. Ярій Р.О. розробив та впровадив програму уроку з футболу для дітей 6-8 років, яка дозволяє створити належний психофізичний потенціал, необхідний для успішного навчання дітей в школі та їх соціальної адаптації.

Впровадження третього додаткового уроку з футболу, за методикою Ярого Р.О., позитивно впливає на морфологічні показники дітей. Отримані результати дозволяють стверджувати, що покращення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку та соматичного здоров'я значною мірою залежать від педагогічних умов проведення занять, раціонального застосування сукупності елементів гри у футбол.

Питанням комплектування груп початкової підготовки (дітей віком 9-11 років) на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей займався Саме Дмор М.С. [7]. Внесок його роботи полягав в отриманні середньо групових результатів у бігових та стрибкових тестах, що характеризують рівень швидкісних можливостей, швидкісної витривалості, загальної витривалості, вибухової сили у юних футболістів 9, 10 та 11 років.

Але за результатами аналізу та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літери, за даною тематикою дослідження, не дивлячись на різноплановість сучасних наукових досліджень щодо методик навчання на заняттях фізичної культури учнів, у переважній частині висвітлюють лише підтримку необхідного рівня розвитку фізичних здібностей. Тому це зумовило потребу в аналізі діючої навчальної програми, її ефективності та шляхів удосконалення з використанням нових методик, систем тощо.

**Висновки.** Отже, на сучасному етапі розвитку нашої країни питання погіршення стану здоров'я учнівської молоді набули великих масштабів. Для зміцнення та збереження їх здоров'я, покращення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, варто планомірно готувати їх на уроках фізичної культури з використанням сучасних вимог.

Виходячи з узагальнених даних практичного досвіду розглянутих авторів, педагогічних спостережень і соціологічних досліджень встановлено, що в оздоровчих розробках для школярів слід використовувати новітні засоби, одним з таких є футбол. Завдяки, своїй видовищності, динамічності, простоті він набирає все більшої популярності серед молодого населення.

**Перспективи подальших досліджень.** Ми вважаємо, що подальше дослідження варто спрямувати на експериментальну перевірку педагогічних умов теоретико-методичної підготовки старшокласників засобами футболу в процес їхнього фізичного виховання.

### **Список літератури**

1. Вихров К., Дулибский А. Разминка футболистов : метод.пособ. Київ, 2005. 192 с.
2. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти від 25.05.98 № 188.
3. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. №3. С. 29-31.
4. Концептуальні основи формування здоров'я школярів засобами фізкультурної освіти у Великобританії / Турчик І.Х., Шиян О.І., Пітин М.П., Козіброда Л.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. № 5. Х., 2010. С. 151-154.
5. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01. Харків, 2010. 26 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804.
7. Самер Д.М.С. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9 – 11 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Київ, 1998. 16 с.
8. Якимишин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3/4. С. 172-174.

9. Ярий Р.О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.02. Харків, 2010. 25 с.