

РОЗВИТОК СЕНСОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ТА РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10 ТА 11 РІЧНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Віктор РОМАНЮК, Ярослав ЯРОЩУК

Інститут фізичної культури та здоров'я Волинського державного університету імені Лесі Українки

Під впливом спортивного тренування вдосконалюються сенсомоторні функції, підвищується кінестезична чутливість. Удосконалення механізмів психомоторної діяльності корелює із специфікою спортивної чи трудової діяльності [1].

Діяльність юних футболістів пов'язана з фізичними та психологічними навантаженнями, які вимагають додаткової мобілізації функціональних можливостей організму. За своїм впливом футбол є комплексним засобом розвитку людини. В процесі занять футболом розвиваються рухові (фізичні) здібності, одночасно здійснюючи всебічний вплив на розвиток психічних процесів, на розвиток волевих якостей. Аналіз спортивної діяльності гравців під час футбольних матчів показує, що до всіх систем організму висуваються високі вимоги [4].

Тренувальні навантаження повинні базуватися на вікових можливостях організму юних спортсменів [3]. На сьогодні для оцінки функціональних можливостей юних футболістів застосовуються переважно рухові показники (педагогічні тести: основному бігові і стрибкові, з м'ячем і без м'яча), що відображають рівень розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості дітей [4]. При цьому не враховується досягнення дітей в контрольних вправах в більшості обумовлені не тільки наявністю якостей і технічними навичками, але й рівнем розвитку психомоторних функцій [2].

Тому метою нашої роботи є дослідження впливу занять футболом на розвиток психомоторних функцій та рухових якостей у хлопчиків 10-11 років.

Відповідно до мети були поставлені такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз літератури з проблеми впливу занять футболом на розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей дітей молодшого шкільного віку.
2. Експериментально вивчити особливості розвитку сенсомоторних функцій та рухових якостей хлопчиків - футболістів 10 - 11 років.

Об'єкт дослідження. Вплив занять футболом на розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей.

Предмет дослідження. Розвиток рухових якостей та психомоторних функцій дітей віком 10-11 років під впливом занять футболом.

Методика та організація дослідження. Обстежено понад 189 школярів 10-11 років. Контрольну групу склали 149 хлопчиків загальноосвітньої школи, які займаються за шкільною програмою. Експериментальну – 40 хлопчиків, які займаються футболом у спортивному інтернаті. Визначення латентного періоду рухової реакції на звук і світло проводили за допомогою електроміорефлексометра "Бар'ер", діагностична система РОК-1 виробництва Угорщини. Координаційні здібності визначались за тестом на рівновагу "фламінго". Спритність визначали за показниками тесту "човниковий біг 10x5 м". Фізичну працездатність - за показниками субмаксимального тесту PWC

Результати досліджень. При вивченні латентного періоду простої сенсомоторної реакції на звук, не було виявлено суттєвої різниці між показниками у хлопчиків контрольної та основної груп в обох вікових періодах.

З віком латентний період реакції на звук зростає в обох групах, при чому в контрольній групі це збільшення достовірне. Але в експериментальній групі це погіршення не є суттєвим ($p > 0,05$) (табл.1).

Таблиця 1

Особливості розвитку показника латентного періоду реакції у юних футболістів

Вік, роки	Група	n	X	Sx	S	V%	±%	t	P	t	P
Латентний період реакції на звук											
10	К	48	237,9	64,2	9,3	27,0				0,219	>0,05
	Е	18	240,4	28,9	6,8	12,0					
11	К	101	274,1	83,5	8,3	30,5	15,2	2,911	<0,05	-1,015	>0,05
	Е	22	258,1	62,9	13,4	24,4	7,4	1,176	>0,05		
Латентний період реакції на світло											
10	К	48	260,3	33,9	4,9	13,0				-1,949	>0,05
	Е	18	243,9	29,1	6,9	11,9					
11	К	101	279,1	58,8	5,9	21,1	7,2	2,468	<0,05	-3,727	<0,05
	Е	22	243,3	35,7	7,6	14,7	-0,2	-0,056	>0,05		

Латентний період реакції на світло кращий у юних футболістів в обох вікових групах – в 11 років ця відмінність статистично достовірна ($p < 0,05$). З віком цей показник погіршується в контрольній групі ($p < 0,05$) і спостерігається тенденція до покращення у юних футболістів ($p > 0,05$) (табл.1).

Таким чином, за показниками латентного періоду реакції на звук суттєвих відмінностей між контрольною та експериментальною групами як в 10 так і в 11 років не спостерігається. Латентний період реакції на світло кращий у юних футболістів. Висновком цього явища може бути як специфіка спортивного відбору так і позитивний вплив занять футболом.

Координаційні здібності, що аналізувались за показниками тесту на рівновагу „Виміно”, кращі у юних футболістів в обох вікових групах, в 10 років різниця є статистично значимою. З віком показник покращується в контрольній групі (12,2%), а в експериментальній суттєвих змін не спостерігається (табл. 2).

Спритність за показниками тесту „Човниковий біг” в експериментальній групі, як в 10 так і в 11 років є кращою, причому в 10 років ця різниця достовірна. З віком у експериментальних школярів спостерігалось деяке покращення спритності, тоді як у юних футболістів показник погіршився (табл. 2).

Фізична працездатність за величинами субмаксимального тесту PWC_{170} , в 10 років більша у школярів контрольної групи. Статистично значимо зростаючи ($p < 0,05$) в експериментальній групі (на 32,6 %) показник PWC_{170} дещо зменшується з віком (на 4,1 %) в контрольній. В 11 років хлопчики-футболісти мають достовірно більші ($p < 0,05$) величини абсолютного показника PWC_{170} (табл. 2).

Таким чином, систематичні заняття футболом впливають на становлення та розвиток тонкої і грубої моторики організму, що росте й формується. Так, у юних футболістів відмічено кращі показники латентного періоду реакції на звук і світло.

Особливості розвитку рухових якостей та працездатності у юних футболістів

Вік, роки	Група	n	X	Sx	S	V%	±%	t	P	t	P
Тест на рівновагу "Фламінго"											
10	К	48	15,7	2,3	0,34	14,83					
	Е	18	11,0	5,1	1,21	46,55				-3,760	<0,05
11	К	101	13,8	5,5	0,55	39,86	-12,16	-2,973	<0,05		
	Е	22	11,8	5,4	1,16	45,95	7,64	0,502	>0,05	-1,528	>0,05
Човниковий біг 10x5											
10	К	48	20,1	1,7	0,25	8,51					
	Е	18	17,5	0,8	0,19	4,63				-8,332	<0,05
11	К	101	19,6	1,7	0,17	8,67	-2,44	-1,638	>0,05		
	Е	22	19,0	1,4	0,29	7,23	8,40	4,213	<0,05	-1,896	>0,05
PWC ₁₇₀ (кг*м/хв)											
10	К	48	467,4	118,5	17,10	25,36					
	Е	18	397,0	106,8	25,17	26,90				-2,311	<0,05
11	К	101	448,1	120,6	12,00	26,91	-4,12	-0,922	>0,05		
	Е	22	526,7	147,4	31,43	27,99	32,66	3,220	<0,05	2,336	<0,05

Координаційні здібності та спритність також кращі у юних футболістів. Більше показники фізичної працездатності також відмічали у юних футболістів.

Отже, питання впливу занять футболом на розвиток психомоторних функцій школярів, різного віку, потребує подальших досліджень.

Література

1. Ведяев Ф.П., Слюсарев В.Ф. Особенности межсенсорных взаимоотношений вестибуловегетативная устойчивость у школьников, занимающихся различными видами спорта // Диагностика здоров'я. – Воронеж, 1990. – С. 129-136.
2. Волков Л.В. Проблемы построения современной системы спортивной подготовки детей и подростков // Збірник наукових праць II Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» – Ч. II. – К: УАННП, 1996. – С. 29-30
3. Платонов В.М. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Уроки футболу / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский, В.Кауервер, В.Г. Ткачук.-К: Изд-во УСКА, 1996.-252с.

THE DEVELOPMENT OF SENSORMOTOR FUNCTIONS AND MOTION QUALITIES OF THE 10 – 11 AGED SCHOOLBOYS, ENGAGED IN FOOTBALL

Viktor ROMANYUK, Yroslav YAROSHCHUK

Lesia Ukrainka Volyn State University Physical Training and Health Institute

Annotation. The young football players showed better indices of latent period of the reaction to sound and light. Coordination skills and bravery also improved due to the football classes. Young football players also showed indices of physical workability of a higher level.