

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УРОЧНИХ І ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

А. ВАСИЛЬЧУК, С. НІКОЛЕНКО, Й. ФАЛЕС

*Чернівецький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
Львівський державний університет фізичної культури*

Наукова праця присвячена питанням пошуку найбільш ефективних форм, засобів розвитку фізичної підготовленості на уроках і гуртках футболу з використанням новітніх комп'ютерних технологій з урахуванням індивідуальних особливостей старших школярів загальноосвітніх шкіл України.

Аналіз літературних джерел показав недостатню високу ефективність навчально-тренувального процесу старших школярів. Відсутність методик, що дозволяють здійснювати оперативний контроль за системно - утворюючими факторами оптимізації фізичної підготовленості, що істотно стримує ріст спортивного результату.

Представлено узагальнення першоджерел відомих учених і науковців по досліджуваній проблемі.

Робота містить інформацію про організацію і методи дослідження, таких як: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, що констатує і формує педагогічні експерименти, методи виміру фізичних якостей, відеозапис, математичні методи статистики.

Результати дослідження навантажень і різних видів підготовленості школярів старших класів загальноосвітніх шкіл, а також визначення специфічних закономірностей формування їхньої фізичної підготовленості.

Для підвищення ефективності навчального процесу старшокласників загальноосвітніх шкіл розроблена методика удосконалювання фізичної підготовленості старшокласників з використанням мультимедійних засобів звукової і зорової наочної інформації, що включає наступні етапи:

- 1) оцінка фізичної підготовленості старших школярів;
- 2) розробка спеціальних комп'ютерних програм;
- 3) цілісне удосконалювання спортивної майстерності з застосуванням засобів наочної інформації.

Також представлені результати педагогічного експерименту, що формують ефективність запропонованої авторської методики навчання футболу з використанням комп'ютерних засобів.

У результаті проведених досліджень розроблена й обґрунтована методика удосконалювання фізичної підготовленості старших школярів з використанням комп'ютерних технологій навчання.

Ключові слова: футбол, фізична підготовка, старші школярі, наочна інформація, мультимедійна програма.

Актуальність. В останні роки стан здоров'я населення України суттєво погіршився. Це, в першу чергу, стосується учнівської молоді. Тому важливу роль у зміцненні здоров'я учнівської молоді повинно відігравати фізичне виховання. Метою фізичного виховання у загальноосвітніх школах (ЗОШ) повинно бути збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей підвищення рівня фізичної підготовленості, рівня рухової активності, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Проте, як вказують фахівці, чинна навчальна програма, яка передбачає два уроки фізичної культури на тиждень, не забезпечує необхідного обсягу рухової активності школярів. Законом України "Про фізичну культуру і спорт" [4], та Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації", передбачено впровадження третього уроку фізичної культури (уроку з футболу) в школах України.

Здійснюється пошук нових форм і методів, які сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей шкільного віку. Комп'ютеризація праці вчителя фізичної культури дозволить за мінімальний відрізок часу і з мінімальними зусиллями організувати навчальну роботу, планування навчального матеріалу, дозування фізичних навантажень, підбір засобів навчання, індивідуальний підхід до учнів, педагогічний контроль, загалом оптимізувати процес фізичного виховання школярів.

Для виховання та оздоровлення молоді особливого значення сьогодні набуває футбол. В Україні створено систему безперервної футбольної освіти: шкільний урок з футболу – змагання «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя.

Проблему побудови уроків футболу в загальноосвітній школі вирішували: [А.В. Попов, 2000; К.Л. Віхров, Є.В. Столітенко, 2001, 2002; В.М. Костюкевич 1997; 2006 та ін.].

На теперішній час добре вивчені питання щодо відбору юних футболістів [Б.М. Бойченко 2003, А.П. Золотарев 1997, Л. Качані, Л. Горский 1984 та ін.], планування тренувального процесу [Л.Р. Айрапетянц 1992, Г.А. Голденко 1984, Г.А. Лісенчук та ін.], розвитку фізичних якостей [В.Н. Шамардін 1984, М.М. Булатова 1996, Л.В. Волков 1988, та ін.]. У той же час немає наукових досліджень, які б передбачали формування рухових якостей у зв'язку із фізичною підготовленістю старших школярів протягом безперервної підготовки на уроці фізичної культури в середній школі.

З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка і впровадження методики розвитку рухових якостей і фізичної підготовленості є актуальним науковим напрямком в теорії і методиці фізичного виховання упродовж шкільної футбольної підготовки.

Зазначене послужило підставою для обрання теми, мети і завдань дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективні форми і засоби фізичної підготовки старших школярів в умовах загальноосвітньої школи.

Завдання

1. Виявити ефективні форми і засоби фізичного виховання, що сприяють підвищенню фізичного стану старших школярів.

У процесі фізичної підготовки всебічно розвиваються рухові, швидкісні, силові, координаційні здібності юнаків, що загалом сприяє підвищенню загальної працездатності. Одночасно розвивається і зміцнюється опорно-руховий апарат, покращується робота внутрішніх органів і систем організму старшокласників.

Для оцінки фізичної підготовленості учнів 11 класів нами були обрані тести, що дають можливість дослідити основні фізичні якості (табл. 1.). Застосування цих тестових вправ підтверджено практикою та рекомендовано багатьма спеціалістами [Абдулкадіров А.А. 1982. Баженов В.В., Скоморохов Е.В., Тюленьков С.Ю. 1985. та ін.].

Таблиця 1

Характеристика фізичної підготовленості старшокласників

№ п/п	Показники	Старшокласники		t	P
		ЗОШ без уроку футболу (n=60) $\bar{M} \pm m$	ЗОШ з уроком футболу (n=60) $\bar{M} \pm m$		
1.	Біг 30 м з високого старту, с	5,21 ± 0,04	4,91 ± 0,03	7,5	< 0,001
2.	Біг 60 м з високого старту, с	8,06 ± 0,05	7,68 ± 0,04	6,3	< 0,001
3.	Стрибок вверх з місця, см	46,0 ± 0,99	49,2 ± 0,79	2,9	< 0,01
4.	Потрійний стрибок з місця, см	671,5 ± 9,12	712,2 ± 9,55	3,8	< 0,001
5.	Метання набивного м'яча 1 кг з положення сидячи, см	630,0 ± 7,12	690,0 ± 8,16	5,5	< 0,001
6.	Човниковий біг 7x50 м, с	70,11 ± 0,48	67,36 ± 0,43	4,3	< 0,001
7.	Тест Купера, м	3067,2 ± 31,25	3218,5 ± 30,50	3,5	< 0,001

8.	Динамометрія правою, кг	26,3 ± 1,76	29,5 ± 1,76	1,3	> 0,05
9.	Динамометрія лівою, кг	22,1 ± 0,78	23,7 ± 1,02	1,3	> 0,05
10.	Станова сила, кг	72,00 ± 1,70	76,22 ± 2,34	1,5	> 0,05

Як відомо, швидкість – це здатність людини здійснювати дії в короткий проміжок часу. Швидкість оцінювалася за результатами пробігання 30 і 60 м з високого старту. Як свідчать дані таблиці 3.4, абсолютний результат з бігу на 30 м у старшокласників ЗОШ склав $5,21 \pm 0,04$ с (учні шкіл без уроку футболу) і $4,91 \pm 0,03$ с (учні шкіл з уроком футболу). Середній абсолютний показник з бігу на 60 м відповідно становить $8,06 \pm 0,05$ с і $7,68 \pm 0,04$ с. У всіх випадках виявлені значні розбіжності у прояві швидкості старшокласників, у яких був і не було третій урок з футболу – $P < 0,001$.

До блоку тестів, які дозволяють оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей відносяться стрибок уверх, потрійний стрибок з місця та метання набивного м'яча з положення сидячи. За даними фахівців [Волков Л.В. 1980 та ін.] у юнаків 15-16 років розвиток швидкісно-силових можливостей досягає максимальних величин. Результати отримані нами на етапі констатуючого експерименту наведені в табл. 3.4. У показниках швидкісно-силових якостей виявлено наявність вірогідних розбіжностей між старшокласниками, у заняттях з фізичного виховання був і не був впроваджений третій урок з футболу ($P < 0,01 \div 0,001$).

В теорії і методиці фізичного виховання під витривалістю розуміють здатність протистояти стомленню, а її критерієм є час, протягом якого людина підтримує задану інтенсивність у виконанні вправи. Швидкісна витривалість визначалася за допомогою тесту човниковий біг 7 x 50 м, а загальна витривалість – за виконанням тесту Купера. Старшокласники загальноосвітньої школи, де був впроваджений урок футболу показали і в першому, і в другому випадку значно кращі результати у прояві витривалості ($P < 0,001$).

За даними науковців [Рогальский Н. Дегель Э. 1971, Віхров К. 2002 та ін.] у старшому шкільному віці активно розвиваються силові здібності, тому визначення сили має велике практичне значення у плануванні обсягів силової підготовки. Результати експерименту у наших дослідженнях не виявили вірогідної різниці у показниках динамометрії школярів, у яких був і не було третього уроку з футболу ($P > 0,05$).

Разом з тим слід зауважити, що без достатнього розвитку комплексу фізичних якостей, які визначалися нами під час тестування, школярам важко досягти високих якісних і кількісних показників техніки гри у футбол. Тому подані результати дослідження даних фізичної підготовленості школярів старших класів представляють інтерес для вчителів фізичного виховання ЗОШ.

Висновки

Тестування проводилося серед школярів загальноосвітніх шкіл м. Чернівці ЗОШ №22 з впровадженням і не впровадженням уроком з футболу ЗОШ №3. Виявлені результати майже за всіма показниками фізичної підготовленості показують перевагу у школярів, які мають у своєму розкладі додатковий урок фізичної культури ($P < 0,05 \div 0,001$). Проте за модельними характеристиками оцінки рухової підготовленості результати більшості тестів (біг 30 м, метання набивного м'яча, динамометрія тощо) у двох групах досліджуваних залишаються на низькому і середньому рівні фізичної підготовленості.

Література

1. Бойченко Б.М. Висхідні положення спортивного відбору футболістів. /Практикум з футболу. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. – С. 86.
2. Васильчук А.Г., Ніколенко С.В Ніколенко В.Г. Використання навчальної комп'ютерної програми з футболу у процесі удосконалення технічної майстерності старшокласників 6-а Міжнар. наук. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації ВДПІ. Вінниця – 2006. – С. 18 – 22.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. – Київ: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – К., 1994. – 22 с.
5. *Костюкевич В.М.* Футбол: Навч. Посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. – В.: ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2006. – 283 с.
6. *Фалес Й.Г., Васильчук А.Г.* Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу //Наукові записки. Серія: Педагогіка. – Тернопіль, 2003. – №2. – С. 18-22.
7. *Шамардин В.Н.* Исследование физических нагрузок юных футболистов: Автореф. дис ... канд. пед. наук. – Л., 1984. – 22 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УРОЧНЫХ И ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ ИГРЫ В ФУТБОЛ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

А. ВАСИЛЬЧУК, С. НИКОЛЕНКО, Й. ФАЛЕС

*Черновецкий торгово-экономический институт КНТЭУ
Львовский государственный университет физической культуры*

Научная работа посвящена вопросам поиска наиболее эффективных форм, средств развития физической подготовленности на уроках и в секциях футбола с использованием новейших компьютерных технологий с учетом индивидуальных особенностей старших школьников общеобразовательных школ Украины.

Анализ литературных источников показал недостаточно высокую эффективность учебно-тренировочного процесса старших школьников. Отсутствие методик, которые позволяют осуществлять оперативный контроль за системо-образующими факторами оптимизации физической подготовленности, и существенно сдерживают рост спортивного результата.

В работе представлено обобщение первоисточников известных ученых и научных работников по исследуемой проблеме.

А так же содержит информацию об организации и методах исследования, таких как: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, что констатирует и формирует педагогические эксперименты, методы измерения физической подготовленности, видеозапись, математические методы статистики.

Работа содержит результаты исследования нагрузок и разных видов подготовленности школьников старших классов общеобразовательных школ, а также определения специфических закономерностей формирования их физической подготовленности.

Для повышения эффективности учебного процесса старшекласников общеобразовательных школ разработанная методика усовершенствования физической подготовленности старшекласников с использованием мультимедийных средств звуковой и зрительной наглядной информации, что включает следующие этапы:

- 1) оценка физической подготовленности старших школьников;
- 2) разработка специальных компьютерных программ;
- 3) усовершенствование физической подготовленности с использованием средств наглядной информации.

Результаты исследований педагогического эксперимента, которые формируют эффективность предложенной авторской методики обучения футбола с использованием компьютерных средств.

В итоге проведенных исследований разработана и представлена методика усовершенствования физической подготовленности старших школьников с использованием компьютерных технологий обучения техники игры в футбол.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, старшие школьники, наглядная информация, мультимедийная программа.

**THE PHYSICAL PREPARATION SENIOR SCHOOLBOYS
IN LESSON AND OUT LESSON FORMS OF STUDIES IN FOOTBALL
AT GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS**

A. VASYLCHUK, S. NIKOLENKO, Y. FALES

*Chernivci Commercial and Economic Institute KNCEU
Lviv State University of Physical Culture*

The research is devoted to the search of the most effective facilities and methods of studies of football with the use of the newest computer technologies taking into account the individual features of senior schoolboys of general educational establishments.

The analysis of literary sources showed that there is no high efficiency of educational-training process of senior schoolboys. Absence of methods, that allow to carry out the operative control after the system factors of optimization of physical preparation, and substantially restrains growth of sporting result.

This research contains information about organization and research methods, such as: analysis of scientifically-methodical literature, pedagogical supervisions, that establishes and forms the pedagogical experiments, methods of measuring of physical, technical, psychological and playing preparedness, videotape recording, mathematical methods of statistics.

This work contains the results of research of loadings and different types of preparedness of schoolboys of the higher forms schools, and also determination of specific conformities to the law of forming of their technical trade.

For the increase of efficiency of educational process of senior schoolboys of general schools the developed method of improvement of technical trade of senior schoolboys with the use of multimedia facilities of sound and visual evident information, that includes the following stages:

- 1) estimation of physical trade of senior schoolboys;
- 2) special computer programs development;
- 3) improvement of physical of football with the use of facilities of evident information.

There are the represented results of pedagogical experiment, which form efficiency of the offered author method of studies of football with the use of computer facilities.

In the total conducted researches the method of improvement of technical trade of senior schoolboys with the use of computer technologies of studies is developed.

Keywords: football, physical preparation, senior schoolboys, evident information, multimedia program.