

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

**Василь Андрухів,  
Марта Ярошик**

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Процес розвитку фізичних якостей в школярів молодшого шкільного віку складний і має свої особливості. Правильний вибір засобів, методів, способів організації та проведення заняття буде сприятиме кращому розвитку фізичних якостей дітей.

Питанням фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку присвячено чимало наукових робіт (В. Лях, 1990; Ц. Паркосадзе, 1991; М. Борейко, 2002; І. Вовченко, 2003; С. Сембрат, 2003). У цих дослідженнях автори обґрунтовують вплив різноманітних засобів на рівень розвитку окремих фізичних якостей.

Популярним засобом розвитку фізичних якостей залишається футбол. На сьогодні футбол не лише компонент культурного життя суспільства, а й соціальне явище, яке відображає його стан. Футбол сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей людини, організації змістовного дозвілля. Особливості тренувань юних футболістів розкрито в працях В. Козловського (1987), А. Романенка, О. Джуса, Н. Догадина (1988). Методику підготовки та рівень підготовленості спортсменів, що займаються футболом у спеціалізованих школах, дослідили В. Соломонко, Г. Лисенчук, О. Соломонко (1997).

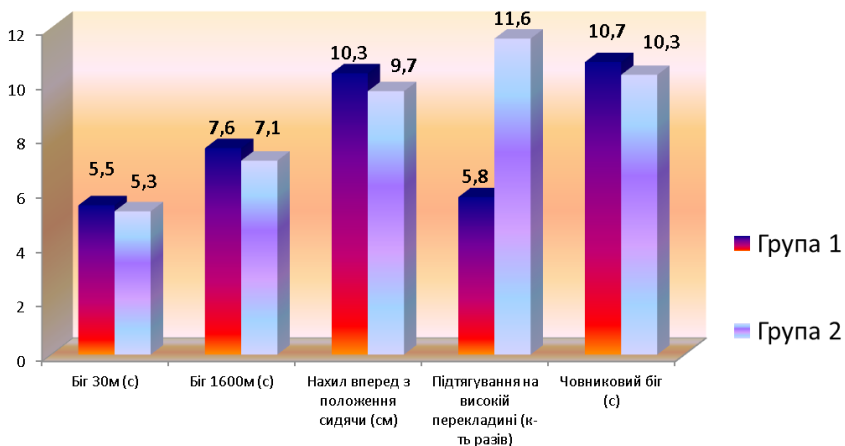
Незважаючи на чималу кількість ґрунтовних досліджень, недостатньо вивченими залишаються питання щодо фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються футболом у групах початкової підготовки.

**Мета дослідження** – дослідити рівень розвитку фізичних якостей хлопчиків віком 8–10 років, які займаються футболом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел, опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 30 хлопчиків віком 8–10 років. З них 15 хлопчиків займалися футболом у групі початкової підготовки (група 1), решта систематично відвідували заняття з фізичної культури (група 2).

Згідно з аналізом отриманих результатів, заняття футболом позитивно впливають на розвиток усіх фізичних якостей школярів, також спостерігається яскраво виражена відсоткова різниця між показниками розвитку сили в юних футболістів та показниками учнів загальноосвітньої школи, яка становить 50% (рис. 1). Так, у середньому хлопчики із групи початкової підготовки підтягуються 11,6 разів, а хлопці, які займається на уроках ФК, – лише 5,8 разів.



**Рис. 1. Співвідношення показників фізичних якостей школярів (за результатами контрольних вправ)**

Щодо показників спритності, швидкості та витривалості, то вони також переважають, але меншою мірою: 3,7%, 4,1% та 6,6% відповідно. Нижчі показники гнучкості в дітей, які займаються футболом, на 5,8% спричинені натренованістю тих груп м'язів, які лімітують прояв цієї якості під час виконання вправи, що запропонована контрольним нормативом (довгий м'яз спини, задня поверхня стегна).

Отже, проведене дослідження дає змогу зробити **висновок**, що засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки в навчальному процесі юних футболістів більшою мірою впливають на рівень розвитку їхніх фізичних якостей, порівняно з вправами, які передбачені програмою з фізичної культури для загальноосвітньої школи.

### **Список використаних джерел**

1. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. учб. закл. фіз. виховання і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
2. Вихров К. Л. Футбол в школі : учеб.-метод. пособие. / К. Л. Вихров. – Киев : Рад. школа, 1990. – 192 с.
3. Дулібський А. В. Модельні характеристики юних футболістів, учнів училища фізичної культури / А. В. Дулібський // Науковий вісник Волинського державного університету. – Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – С. 963–965.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібн. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.