

УДК 796.012.2+796.332-053.67

## РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Аурел ВАСИЛЬЧУК, Тарас ПАЛАГНЮК, Станіслав НІКОЛЕНКО,  
Йосип ФАЛЕС

*Буковинська державна фінансова академія  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Чернівецький торговельно-економічний інститут  
Львівський державний університет фізичної культури*

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

**Ключові слова.** футбол, психофізіологічні якості, комп'ютерні технології.

**Актуальність.** В останні роки стан здоров'я населення України суттєво погіршився. Це, у значній мірі, стосується учнівської молоді. Тому роль фізичного виховання у зміцненні здоров'я учнівської молоді суттєво зростає. Метою фізичного виховання у загальноосвітніх школах (ЗОШ) повинно бути збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, рівня рухової активності, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.[1]

У Законах України «Про освіту» та «Про середню освіту» поставлено стратегічне завдання – оновлення змісту освіти відповідно до сучасних потреб особистості і суспільства. Значна роль у цьому процесі належить інформатизації [4]. 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.

Проблему побудови уроків футболу в загальноосвітній школі вивчали: (В.М. Костюкевич 1997; 2006, А.В. Попов, 2000; К.Л. Віхров, Є.В. Столітенко, 2001, 2002; Васильчук А.Г., 2007, та ін.). На теперішній час добре вивчені питання щодо відбору юних футболістів (Л. Качані, Л. Горський 1984, Б.М. Бойченко 2003, А.П. Золотарев 1997, та ін.), планування тренувального процесу (Г.А. Голденко 1984, Л.Р. Айрапетянц 1992, та ін.), розвитку фізичних якостей (В.Н. Шамардін 1984, Л.В. Волков 1988, М.М. Булатова 1996, та ін.). У той же час немає наукових досліджень, які б висвітлювали проблему формування рухових якостей у зв'язку із психофізіологічною підготовленістю однокласників на уроках фізичної культури в середній школі.

З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка і впровадження методики розвитку рухових якостей і психофізіологічних можливостей є актуальним науковим напрямком в теорії і методиці проведення занять з футболу з учнями загальноосвітніх шкіл.

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

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес з футболу учнів старших класів загальноосвітніх шкіл.

**Предмет дослідження** – вплив занять з футболу учнів старших класів в умовах загальноосвітніх шкіл на їхні психофізіологічні якості.

**Мета дослідження** – визначити ефективні форми і засоби психофізіологічної підготовки однокласників в умовах загальноосвітньої школи.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення;
2. Педагогічний експеримент з застосуванням інструментальних методик;
3. Методи математичної статистики.

В експерименті взяли участь учні 10-х класів загальноосвітніх шкіл м. Чернівці, які навчалися за чинною програмою (контрольна група), та з застосуванням комп'ютерної програми навчання футболу (експериментальна група).

Для оцінки фізичної підготовленості учнів 10-х класів нами були обрані тести, що дають можливість дослідити основні психофізіологічні якості [5]. Застосування цих тестових вправ підтверджено практикою та рекомендовано численними спеціалістами (Зеленців А.М., Лобановський В.В., 1987., Козлов О.В., Лазаренко В.О. 2000. та ін.).

**Результати дослідження.** Психічний стан школярів можна розглядати як багатомірну реакцію на навколишні умови, як системну адаптацію. Під час його контролю виходять з необхідності обов'язкового та одночасного використання каналів, що несуть інформацію про свідомі, рухові та вегетативні компоненти психофізіологічного стану. Удосконалення психомоторної діяльності можна уявити, як процес розгортання моторної програми у просторі та часі й адекватне забезпечення цієї програми шляхом належного педагогічного контролю. Такий процес має не тільки науковий, але й насамперед практичний інтерес для подальших досліджень [2].

Специфіка змагальної діяльності футболістів характеризується наявністю силових контактів з суперником, напруженістю боротьби в умовах вираженого дефіциту часу і простору. Важливість досягнення перемоги супроводжується проявом різноманітних емоцій, що вимагає граничної зібраності гравців і розвитку комплексу морально-вольових якостей. Саме це було передбачено нашою програмою, що вплинуло на позитивну динаміку розвитку показників психофізіологічної підготовленості юних футболістів (табл).

Таблиця

**Зміни показників психофізіологічних якостей старшокласників  
Упродовж навчального року**

Показники	Етапи дослідження	Старшокласники			P
		КГ ( $\bar{M} \pm m$ )	P	ЕГ ( $\bar{M} \pm m$ )	
Реакція на об'єкт, що рухається, ум.од.	В.Д.	0,44 ± 0,01	> 0,05	0,43 ± 0,01	< 0,001
	К.Д.	0,46 ± 0,04		0,47 ± 0,01	
Зорово-моторна реакція, ум.од.	В.Д.	0,56 ± 0,01	> 0,05	0,55 ± 0,01	< 0,01
	К.Д.	0,58 ± 0,01		0,58 ± 0,01	
Рухливість нервової системи, ум.од.	В.Д.	0,48 ± 0,01	> 0,05	0,47 ± 0,05	< 0,01
	К.Д.	0,51 ± 0,002		0,51 ± 0,04	

Примітки:

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група;

ВД – вихідні дані;

КД – кінцеві рівні.

Реакція на об'єкт, що рухається тісно пов'язана з усіма діями спортсменів і характеризує необхідну точність диференціювання просторово-часових відносин. Реакція на об'єкт, що рухається відображає здатність своєчасно та точно реагувати на можливість виконання техніко-тактичних дій в умовах швидких змін ігрових ситуацій. Спортивні ігри, зокрема футбол, є ефективним засобом покращення функціонального стану сенсорних систем, передусім зорового аналізатора, через який у центральну нервову систему надходить близько 80 % інформації [6, 7]. У табл. наведені дані окремих психофізіологічних показників отримані нами в процесі експерименту старшокласників досліджуваних груп, які займалися футболом за чинною та запропонованою нами програмами. Як видно з таблиці упродовж навчального року у школярів експериментальної групи відбулися вірогідні ( $p < 0,01-0,001$ ) позитивні зміни всіх досліджуваних психофізіологічних якостей.

Школярі контрольної групи, які займалися за державною програмою, за всіма показниками психофізіологічних показників теж досягли позитивних зрушень, проте величина цих змін була незначною ( $P > 0,05$ ).

### Висновки

1. Заняття з фізичного виховання з впровадженням уроком футболу та застосуванням комп'ютерних технологій його навчання сприяли більш вираженим позитивним змінам показників психофізіологічних якостей 10-класників, ніж заняття за чинною програмою фізичного виховання.

2. За час педагогічного експерименту результат показника реакції на об'єкт, що рухається, в експериментальній групі зріс на 9,3 % і склав на кінець експерименту 0,49 ум.од. ( $P < 0,001$ ), що за якісною шкалою А.М. Зеленцова, В.В. Лобановського (1997), відповідає оцінці «добре».

### Список літератури

1. Васильчик 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. – ВДП. Вінниця – 2006. – С. 18-22.
2. Васильчик А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. – Автореф. канд. дис. – ЛДУФК, Львів. – 2007 р. – 19 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – К., 1994. – 22 с.
5. Зеленців А.М., Лобановський В.В. Моделирование в футболе. – К. – 1997. – 184 с.
6. Фалес Й.Г., Васильчик 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.

**РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШЕКЛАССНИКОВ  
ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Аурел ВАСИЛЬЧУК, Тарас ПАЛАГНЮК, Станіслав НИКОЛЕНКО,  
Йосиф ФАЛЕС**

**Аннотация.** Научная работа посвящена вопросам поиска наиболее эффективных форм, средств развития психофизиологической подготовленности на уроках и кружках игры в футбол с использованием новейших компьютерных технологий с учетом индивидуальных особенностей старших школьников общеобразовательных школ Украины.

**Ключевые слова.** футбол, психофизиологические качества, компьютерные технологии.

**SENIOR PUPILS' PSYCHOLOGICAL ABILITIES DEVELOPMENT  
DURING FOOTBALL CLASSES IN SECONDARY SCHOOL**

**Aurel VASYLCHUK, Taras PALAHNIUK, Stanislav NIKOLENKO,  
Yosyp FALES**

**Abstract.** The article deals with the ways of searching the most effective forms and methods of psychophysiological readiness development at football classes and groups by means of using advanced computer technologies taking into account individual abilities of senior pupils in secondary schools of Ukraine.

**Key words.** soccer, psycho-physiological qualities, computer technologies.