РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Коломоєць Галина, Кунчанська загальноосвітня школа I—II ступенів Теофіпольського району Хмельницької області

Анотація. У статті проаналізовані ефективні засоби фізичного виховання, які сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я школярів.
Ключові слова: футбол, рухові якості, зміцнення здоров'я.

Актуальність дослідження. Глобальні екологічні проблеми, економічні і суспільно-культурні занепади, байдуже ставлення до фізичної культури і спорту позбавляють людину найціннішого дару — здоров'я.

Тому наша держава приділяє значну увагу фізичному вихованню нації. Як свідчення цієї уваги, прийнята 12 вересня 1998 року Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» [6]. Саме вона передбачає конкретні заходи щодо впровадження фізичної культури у повсякденне життя і побут населення України, як засобу покращення і зміцнення здоров'я, підтримання високої працездатності, чудового засобу активного відпочинку тощо.

У фізичному вихованні школярів одне з провідних місць займає розвиток рухових якостей. Рівень розвитку фізичних якостей у багатьох школярів, на жаль, невисокий, і вони не завжди справляються з навчальними нормативами. Дані обставини змушують вчителів фізичної культури постійно привертати увагу на розвиток в учнів необхідних рухових якостей та зміцнення їх здоров'я.

За роки навчання в організмі школярів відбуваються значні морфофункціональні, психофізичні перетворення, на основі яких розвиваються і вдосконалюються рухові здібності. Особливе значення для їх розвитку набувають заняття фізичною культурою, зокрема, футболом, на яких одночасно засвоюються нові рухи і вдосконалюються рухові якості.

Останні дослідження і публікації. У нашій країні здійснюється пошук нових форм і методів, які сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей шкільного віку (Линець М.М., 1997; Шиян Б.М., 2001, 2002; Линець М.М., Андрієнко Г.М., 1993 та ін.).

Вивчення та впровадження уроків футболу в навчальний процес загальноосвітньої школи вирішували: Столітенко Є.В., 1998, 1999; Трошкін В.М., Столітенко Є.В., 1999; Мунтян В.Ф., Столітенко Є.В., 1999; Попов А.В., Віхров К.Л., Колотов В.М., Трошкін В.М., Мунтян В.Ф., Столітенко Є.В., 2001; Віхров К.Л., Столітенко Є.В., 2002; Дмитренко К.О., Столітенко Є.В., 2002; Фалес Й., Васильчук А., 2003 та інші.

Мета дослідження. Виявити ефективні засоби фізичного виховання, що сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я школярів.

Результати дослідження. Відомо, що шкільний вік є одним із сприятливих періодів для розвитку всіх без винятку рухових здібностей та зміцнення здоров'я школярів на уроках футболу.

Статистика свідчить, що більше 50% дітей, що навчаються у школі, мають порушення функцій зору, опорно-рухової системи (сколіоз, остеохондроз тощо), органів травлення та інші хвороби. Тому урок футболу вирішує важливі завдання:

1) зміцнює здоров'я та сприяє нормальному фізичному розвитку школярів;
2) надає учням необхідні знання і відповідні практичні навички;
3) під час проведення різних форм занять забезпечує необхідні гігієнічні умови й оптимальний режим розумової та рухової діяльності.

Пропонуємо декілька шляхів реалізації цих завдань:

— надавати учням зазначені в програмі теоретичні відомості стосовно питань розвитку рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів на уроках футболу і домагатися доброго засвоєння даної інформації та її практичної реалізації;
— під час уроків і позаурочних занять прагнути до можливо різнобічної дії на організм учнів;
— забезпечувати учням такі умови рухової активності на уроках футболу, які будуть стимулювати розвиток молодого організму;
— суворо дотримуватися віково-статевих особливостей розвитку дітей;
— сприяти виправленню відхилень у фізичному розвитку дітей.

Одна із головних спеціальних функцій футболу — підготовка майбутнього дорослого покоління

до праці. В ігровій діяльності формуються якості особистості, які визначають майбутній успіх у трудовій діяльності людини. Це пояснюється тим, що у грі створюються такі умови, які відповідають реальним життєвим ситуаціям, формують здатність дитини до спільної діяльності для досягнення колективної мети. На уроках футболу й особливо під час змагань удосконалюються здібності до ініціативності, формуються навички взаємодії, свідомої дисципліни, виховується вміння підкоряти інтересам колективу свої власні інтереси, почуття взаємодопомоги, повага до партнерів і до суперника, відповідальності перед товаришами.

В ігрових ситуаціях футболу постійно чергуються моменти високої, низької і помірної активності, а в деяких ситуаціях і повного відпочинку. Учасникам надається можливість самостійно регулювати величину навантаження. Це позитивно впливає на функціональний стан організму дитини, на удосконалення функцій серцево-судинної і дихальної систем.

Для удосконалення витривалості в іграх та поєдинках використовуються різноманітні рухові дії, які безперервно змінюються як за інтенсивністю, так і за формою.

Під час особливого напруження у поєдинку діяльність здійснюється за рахунок анаеробних джерел енергії, а коли наступає затишшя, то відновлення визначається потужністю аеробних механізмів. Тому для успішного ведення ігор і поєдинків суттєве значення мають як аеробні, так і анаеробні можливості організму. Загальна тривалість гри поділяється на декілька періодів (наприклад, у футболі 6 періодів по 15 хвилин). Учасники гри отримують завдання діяти інтенсивно, у високому темпі. Цьому може сприяти зменшення меж майданчика, зміна кількості гравців тощо. Поступово — з ростом тренованості гравців — тривалість періодів зростає, а перерв — зменшується. Коли досягнуто належного рівня витривалості, то тривалість гри може бути більшою, ніж це передбачено відповідними правилами [7].

Умови проведення занять футболом також сприяють загартуванню та оздоровленню організму.

Повітря, сонце і вода — найкращі і всім доступні засоби підвищення опірності організму впливу несприятливих умов середовища, а також різним простудним та інфекційним захворюванням. До загартування дітей ставлять конкретні завдання:

1. Підвищити стійкість дитячого організму в боротьбі із захворюваннями.
2. Виховати у дітей і підлітків потребу в свіжому повітрі, навчити їх не боятися різних коливань температури, вологості, руху повітря.
3. Виховати уміння переборювати труднощі, бути витривалими і сміливими.

Загартування дає позитивні результати лише при дотриманні таких принципів:

— поступовості;
— систематичності;
— врахування індивідуальних особливостей дітей.

Враховуючи те, що уроки футболу — це перебування дітей на свіжому і чистому повітрі, що їм особливо потрібне, внаслідок більш поверхневого дихання ніж у дорослих. Навесні і влітку урочні та позаурочні заняття пропонуємо проводити поза приміщенням. А восени і взимку тривале перебування учнів на повітрі не припиняється, внаслідок посиленого вироблення тепла під час рухів з футбольним м'ячем.

Загартовуюча дія сонячної радіації проявляється в значному потовщенні епідермального шару шкіри, що веде до підвищення її бар'єрних властивостей, до стійкості організму проти простудних захворювань. Ефективність загартування збільшується, якщо його проводять в активному режимі. Встановлено, що високий ступінь загартованості притаманний учням, які загартовуючі вправи поєднують з фізичними вправами, що виконуються за різних температурних умов. Тому заняття такими видами спорту як футбол на відкритому повітрі дають високий загартовуючий ефект [3].

Урок футболу в позаурочний час більшою мірою представлений, як сфера відновлення після розумових навантажень і перевантажень, спілкування школярів, їхнього співробітництва з педагогами, батьками, іншими дорослими, які також беруть участь в організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи школи [5].

Основними критеріями рівня здоров'я школяра є [3]:

— стійкість нервової системи (нормальний сон, рівний настрій, висока працездатність, відсутність сонливості удень);
— стійкість до дії хворобливих мікробів;
— здатність зберігати добрий стан здоров'я і високу працездатність у несприятливих умовах (низьких і високих температур, змін атмосферного тиску, вологості повітря тощо);
— рівень загартування до дії несприятливих факторів довкілля, а отже стійкість до інфекційних та алергічних захворювань;
— відсутність деформації скелету (сприяють деформаціям скелету гіподинамія та м'язова слабкість, тривале збереження статичних поз, недостатнє навантаження на стопу в зв'язку з постійним носінням взуття).

Таким чином утворюється повноцінне, збагачене культурою, середовище школяра як особистості з високим рівнем фізичної підготовленості та міцним здоров'ям.

Висновки

1. Багато авторів приділяє належну увагу розвитку шкільного футболу, але недостатньо вирішена проблема проведення уроків футболу у загальноосвітніх школах на свіжому повітрі круглий рік.

2. Уроки футболу сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я школярів.

3. Аналіз чисельних літературних даних показує, що проблема удосконалення рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами гри футбол круглий рік на свіжому повітрі потребує подальшої експериментальної розробки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Результати аналізу та узагальнення розвитку рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу будуть враховані у розробці річного планування навчально-виховного процесу з фізичної культури у загальноосвітній школі.

Список літератури

1. *Волков Л.В.* Физическое воспитание учащихся. — К.: Здоровье, 1998. — 184 с.
2. *Дмитренко К.О., Столітенко Є.В.* Урок футболу в школі: підсумки та перспективи // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 3. — С. 5—6.
3. *Єдинак Г.А., Плахтій П.Д., Яценюк Ю.П.* Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навчально-методичний посібник для спеціалістів з фізичної культури. — Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. — 306 с.
4. *Савченко Р.Є., Ткач В.О.* Загартування організму: методичні рекомендації з організації самостійних занять. — Хмельницький: ТУП, 2003. — 15 с.
5. *Фалес Й., Васильчук А.* Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання та проведення уроків футболу // Наукові записки. Серія: педагогіка. — 2003. — № 2. — С.18—22.
6. *Цільова комплексна програма* — «Фізичне виховання — здоров'я нації». — Київ, 1998.
7. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання. Частина I. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.
8. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання. Частина II. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248 с.
9. *Щербачев В.В., Смирнов В.В. Секреты здоровья и силы. — К.: Здоровье, 1990. — 76 с.*

Надійшла до редакції 25.03.2007

Коломоец Галина. Развитие двигательных качеств и укрепление здоровья школьников средствами футбола.
В статье проанализированы эффективные средства физического воспитания, которые способствуют развитию двигательных качеств и укреплению здоровья школьников.
Ключевые слова: футбол, двигательные качества, укрепление здоровья.

Kolomyets Halyna. The development of motive qualities and schoolchildren healrt improving by means of playing football.
Effective means of physical education, which facilitate motive qualities and schoolchildren impraing are analysed in the paper.
Key words: football, motive, qualities, health improving.