

РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Азієв Е., Соколова О. В.

Запорізький національний університет

Анотація. На сьогоднішній день перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання підростаючого покоління є використання таких видів спортивної діяльності, як футбол, який користується великою популярністю серед молоді. В учнів середнього шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення.

Вступ. З аналізу шкільних програм із фізичного виховання простежується той факт, що в наш час немає реальної можливості здійснити важливий принцип системи фізичного виховання – забезпечити диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості [3, 6]. Саме тому в більшості випускників середньої школи рівень розвитку рухових здібностей не відповідає тим вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості молодого покоління [1, 5].

Педагогічні спостереження й вивчення спеціальної літератури свідчать, що в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання, незалежно від соціальних та екологічних умов, на уроках фізичної культури використовують практично ті ж самі вправи [4, 8]. Із віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання. Глобальне завдання, в цьому контексті, ми бачимо в тому, щоб зробити процес розвитку футболу серед дітей та підлітків керованим, зміцнювати мотивацію дітей і підлітків до тренувань, тим самим підтримувати і фізкультурно-оздоровчу спрямованість цього виду спорту [2].

Таким чином, використання засобів футболу в оптимізації загального фізичного стану дітей шкільного віку спрямовано на підвищення ефективності процесу фізичного виховання,

та визначає актуальність і практичне значення відміченої проблеми, що і стало основою для проведення нашого дослідження.

Мета дослідження – довести ефективність використання засобів футболу в підвищенні функціонального стану дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

У відповідності до мети дослідження в роботі були поставлені наступні **завдання**:

1. Провести порівняльний аналіз вихідних значень показників функціонального стану дітей середнього шкільного віку.
2. Проаналізувати особливості змін основних показників функціонального стану дітей середнього шкільного віку в процесі секційних занять з футболу.
3. На основі отриманих даних обґрунтувати використання засобів футболу для підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження; педагогічне спостереження; методи визначення основних антропометричних показників; методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання організму з використанням комп'ютерної програми «ШВСМ-інтеграл» [7]; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Відповідно до мети і завдань дослідження було створено дві групи (експериментальна – ЕГ та контрольна – КГ) учнів 7-х класів. До експериментальної групи зарахували учнів, які додатково у позаурочний час займаються в секції футболу. До контрольної групи – увійшли учні, які не займаються футболом, але регулярно відвідують заняття фізичної культури. У вільний від навчання час школярі контрольної групи займалися в групі загальної фізичної підготовки. Тому обсяг та інтенсивність рухової активності протягом тижня у школярів обох груп були однаковими. Усі школярі за даними медичного огляду були віднесені до основної медичної групи.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники системи зовнішнього дихання у хлопців досліджуваних груп у кінці дослідження мали кращі результати в порівнянні з початком. У хлопців ЕГ статистично вірогідне покращення показників зовнішнього дихання було визначене за результатами ЖЄЛ, Твид, індексу гіпоксії, індексу Скибінського і рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання. У хлопців КГ статистично вірогідного покращення показників зовнішнього дихання не відбулось. Показники життєвої ємності легень хлопців на початку і в кінці дослідження класифікувалися як такі, що нижче за норму. Індекс гіпоксії впродовж дослідження

залишався в одному і тому ж функціональному класі для хлопців КГ і відповідав низькому рівню ($0,18 \pm 0,03$ у.о. – $0,19 \pm 0,05$ у.о.). Змінився функціональний клас протягом дослідження у величини індексу Скибінського в хлопців КГ – він перейшов із нижче за середній рівень у середній ($1762,1 \pm 129,3$ у.о. – $1961,2 \pm 145,3$ у.о.). Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання змінився з низького рівня на нижче за середній рівня в хлопців ЕГ ($18,52 \pm 2,25$ балів – $35,35 \pm 3,41$ балів). Також значення показника індексу гіпоксії впродовж дослідження змінився з низького рівня на середній ($0,19 \pm 0,05$ у.о. – $0,35 \pm 0,03$ у.о.) в хлопців ЕГ. Динаміка показників системи зовнішнього дихання хлопців середнього шкільного віку ЕГ протягом дослідження свідчить про позитивний вплив секційних занять з футболу на зазначені показники.

Висновки. Використання засобів футболу в процесі фізичного виховання хлопців середнього шкільного віку сприяло істотній оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання обстежених школярів. У досліджуваних групах зменшилися числові значення показників частоти серцевих скорочень, систолічного і діастолічного артеріального тиску, хвилинного об'єму крові, індексу Робінсона і коефіцієнту економізації кровообігу. Збільшилися числові значення систолічного об'єму крові, життєвої ємності легень, індексів гіпоксії і Скибінського, рівня функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання. Під впливом секційних занять з футболу у школярів відбулося значне покращення результатів. Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання класифікувався як вище за середній і середній, а рівень функціонального стану серцево-судинної системи відповідав високому і середньому рівням.

Список використаної літератури

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. Москва : Просвещение, 1986. 143 с.
2. Кожанова О. С. и др. Особливості техніко-тактичної підготовки школярів старших класів засобом футбол. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 2. С. 41-45.
3. Лисенчук Г.А., Пшибыльски В.К проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 5. С. 102-109.
4. Марущак М. О. Методика оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі занять футболом: : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 20 с.

5. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 300 с.
6. Шаймарданова Л. Ш. Футбол как средство физического воспитания школьников. *NovaUm*. 2019. №. 18. С. 393-394.
7. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма – «ШВСМ». Запорожье. 2003. 75 с.
8. Шихалиев Шамиль Сейфудинович Футбол как средство организации свободного времени школьников. *Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки*. 2011. №3. 78-84.

ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Арабаджи А. Ю., Арабаджи Т. Д.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Анотація. Дослідження спрямовано на пошук сучасних підходів для підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів професійної баскетбольної команди «Політехнік» в умовах пандемії COVID-19. Здійснено аналіз інтернет ресурсів щодо особливостей індивідуальних тренувань в домашніх умовах та на вулиці. Розглянуто питання щодо збереження фізичного стану та втримання функціональних показників організму спортсменів.

Вступ. Карантинна ізоляція стиснула звичне середовище перебування, змусивши весь світ переключитися на пошук оптимальних рішень для продовження тренувального процесу, особливо для професійних спортсменів.

Мета дослідження. За допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) організувати ефективний тренувальний процес професійної баскетбольної команди «Політехнік».

Завдання дослідження. Розробити безпечну та збалансовану програму навантажень фізичного та функціонального стану спортсменів. Навчити спортсменів самостійно використовувати набуті знання для поліпшення свого фізичного стану в умовах пандемії COVID-19.