

УДК 378.14: 796. 015.5

Фарафон Андрій, студент V курсу факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих. Романова В. І.
(Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ФУТБОЛ»

Анотація. У статті досліджено впровадження самостійних занять з футболу для учнів старшого шкільного віку у позанавчальний час з метою оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості та набуття навичок і вмінь з цього виду спорту. Представлено шляхи підвищення ефективності програми розвитку футболу в загальноосвітній школі, зміст домашніх самостійних занять, наведено головні методичні положення, які склали основу позаурочних самостійних занять за варіативним модулем «Футбол».

Ключові слова: футбол, самостійні заняття, учні старшого шкільного віку.

Аннотация. В статье исследовано внедрение самостоятельных занятий по футболу для учащихся старшего школьного возраста с целью оздоровления, повышения уровня физической подготовленности и приобретения навыков и умений в данном виде спорта. Представлены пути повышения эффективности программы развития футбола в общеобразовательной школе, содержание домашних самостоятельных занятий, приведены главные методические положения, которые составили основу внеурочных самостоятельных занятий по вариативному модулю «Футбол».

Ключевые слова: футбол, самостоятельные занятия, ученики старшего школьного возраста.

Annotation. The article discusses the implementation of independent classes on football for students of high school age to improve health, physical fitness and the acquisition of skills and abilities in this sport. The ways of increasing the effectiveness of the program of football development in secondary school are presented. The major methodological provisions that formed the basis of the extracurricular self-study module for the variable «Football» are presented.

Keywords: football, independent study, pupils of secondary school age.

В останні роки стан здоров'я населення України суттєво погіршився і це, передусім, стосується учнівської молоді. Тому важливу роль у зміцненні здоров'я повинно відігравати фізичне виховання. Метою фізичного виховання у загальноосвітніх школах є збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей підвищення рівня їх фізичної підготовленості, рухової активності, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Для виховання та оздоровлення молоді особливого значення сьогодні набуває футбол. Футбол – найдоступніший масовий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків.

Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом. Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти: урок фізичної культури з елементами футболу – гурток з футболу при загальноосвітній школі – змагання серед шкільних гуртків з футболу – змагання серед загальноосвітніх шкіл «Шкільний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення та втілення у життя [1].

Проведений аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що питання оздоровлення школярів і дотримання гігієнічних норм рухової активності на сьогодні потребують удосконалення. Для вирішення цієї проблеми актуальною є спроба впровадження додаткових та самостійних занять з футболу в навчальний процес школи. В зв'язку з цим, привертають увагу дослідження щодо впровадження футболу як засобу оздоровлення дітей шкільного віку у навчально-виховний процес [2; 3].

Проблему побудови уроків з футболу в загальноосвітній школі досліджували тренери-викладачі, вчителі загальноосвітніх шкіл, викладачі вищих навчальних закладів А. Г. Васильчук, К. Л. Віхров, С. В. Дятленко, В. М. Костюкевич, Т. А. Круцевич, Г. А. Лісенчук, Ю. В. Петришин, В. П. Романюк, В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, І. Р. Турчик [4; 5].

Однак сьогодні існує недостатня кількість наукових досліджень, які б передбачали цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання класних і позакласних форм занять з метою засвоєння основ фізичної культури та формування вмінь і навичок щодо організації самостійних занять футболом, що в свою чергу повинно забезпечити неперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів.

Мета нашої статті полягає у визначенні особливостей проведення самостійних занять для учнів 8-х класів за варіативним модулем «Футбол». Оскільки кількість годин на проведення занять з футболу на уроках фізичної культури є недостатньою, вбачаємо за необхідне займатися цим видом спортом для учнів у вільний від навчання час.

Значення позакласних форм занять, самостійної роботи для засвоєння основ фізичної культури та формування вмінь і навичок, зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів та недостатня кількість годин для належного засвоєння програмного матеріалу з футболу на уроках фізичної культури, обумовила розробку самостійних завдань для учнів 8-х класів загальноосвітньої школи за варіативним модулем «Футбол».

Шляхами підвищення ефективності програми розвитку футболу в загальноосвітній школі є [6]: розробка технології навчання школярів, яка передбачає наявність трьох рівнів у процесі опанування гри у футбол: (початковий) – це навчання елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури, другий (середній) рівень – удосконалення спортивної майстерності в секціях з футболу загальноосвітніх шкіл, третій (вищий) рівень – перевірка отриманих знань і вмінь під час участі у позашкільних змаганнях; програмоване навчання, в основі якого лежить використання технічних засобів і математичних методів для збору, аналізу, збереження і впровадження нових методів педагогічного процесу в школі; раціональне поєднання класних і позакласних форм занять, самостійної роботи, під час яких відбувається покращення засвоєння матеріалу навчальної програми з розділу «Футбол», що дасть змогу забезпечити неперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів.

Під час організації самостійної роботи з футболу необхідно дотримуватися певних умов. Вправи повинні бути нескладними за координаційними здібностями. Важливо повторювати матеріал, який учні проходили під час навчання у школі. Тому вчителю, перед тим, як дати домашнє завдання необхідно чітко визначити мету, завдання і очікуваний кінцевий результат, який зможе виконати учень. Кожне завдання повинно бути пояснене, щоб учень чітко уявляв зміст і техніку виконання вправи.

Для самостійного виконання домашнього завдання підбираються вправи для систематичного повторення з метою закріплення техніко-тактичних дій, набуття навичок з цього виду спорту. Самостійне завдання вчитель може визначити учням на короткий і довготривалий терміни. Оскільки футбол є командною грою, то педагог повинен визначити завдання учням, як індивідуально, так і поділяючи клас на 3–4 хлопчики або дівчинки.

Перевірка виконаних завдань вчителем здійснюється на уроках фізичної культури. Перевірка проводиться поточним і фронтальним способом. Перевіряється якість виконання вправ з техніко-тактичних дій у футболі, складаються нормативи з загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Вчителю важливо на початковому етапі чітко визначити максимальні можливості учнів виконувати конкретні вправи, які пропонуються для самостійного виконання, для того, щоб бути впевненим, що покращення результату є наслідком його самостійного тренування. При старанному,

систематичному виконанні завдань практично кожен учень може поліпшити свій результат незалежно від рівня фізичної підготовленості. Самостійне завдання потрібно поступово ускладнювати.

Перед учнем ставляться певна мета, завдання, до вирішення яких, він самостійно повинен підбирати засоби, планувати час для тренування і саме тренування, а також здійснювати контроль за станом свого здоров'я, фізичним навантаженням, аналізувати свою діяльність.

Під час виконання самостійних занять учні можуть будувати тренування за такою схемою. На початку заняття виконувати загальнорозвивальні вправи (розминку): рухи руками, ногами з поступовим збільшенням амплітуди, нахили та колові рухи тулубом, присідання, махи ногами вперед, в сторони, назад, повільний біг або підскоки на місці. Кожна вправа розминки виконується 6–8 разів. В основній частині потрібно дотримуватися черговості: вправи для розвитку швидкості, гнучкості, кмітливості, сили і витривалості; в залежності від поставлених завдань зі спеціальної фізичної підготовки чи техніко-тактичної підготовки з футболу. В основній частині можна проводити товариські ігри з міні-футболу за умови залучення батьків, тренерів-викладачів для суддівства, здійснення контролю за фізичним навантаженням та попередження травматизму. В заключній частині потрібно виконувати вправи для зняття втоми, вправи на розтягування.

Потрібно рекомендувати учням займатися футболом не рідше ніж двічі на тиждень. Тривалість кожного заняття повинно бути не більше ніж півтори – дві години з врахуванням рівня стану здоров'я і фізичної підготовленості учнів.

Одним із основних дидактичних принципів самостійних занять є поступовість у підвищенні фізичних навантажень і систематичності їх виконання. При надмірному фізичному навантаженні не відбудеться зросту тренуваності, а накопичується втома. Вчитель повинен навчити учнів визначати такий стан за суб'єктивними показниками і пояснити значення самоконтролю під час самостійних занять учнів фізичними вправами. Для попередження негативного впливу самостійних занять з футболу, необхідно застосовувати методи самоконтролю, а саме систематичне, самостійне спостереження учнями за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Суб'єктивні показники самоконтролю – настрої, сон, апетит, бажання займатися фізичними вправами; об'єктивні – частота серцевих скорочень, динаміка маси тіла і стану здоров'я.

Оскільки самостійне виконання фізичних вправ вимагає самодисципліни в учнів, необхідна постійна, позитивна мотивація їх до занять фізичною культурою. Наявність інтересу є основною умовою, що впливає на ефективність самостійного виконання домашніх завдань. Футбол є колективною грою, емоційною, що сприятливо впливає на учнів сором'язливих, невпевнених в

собі, яким самостійно важко регулярно тренуватися. Самостійні домашні заняття учнів футболістом повинні включати теоретичну, загальну, спеціальну та техніко-тактичну підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст домашніх самостійних занять для учнів 8 класу з футболу

№ п/п	Зміст домашніх самостійних занять	Дозування
<i>Теоретична підготовка</i>		
1	Чемпіонати світу та Європи з футболу.	2 год.
2	Правила змагань.	3 год.
3	Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами.	2 год.
4	Правила особистої гігієни.	1 год.
<i>Загальна фізична підготовка</i>		
1	Загально-розвивальні вправи	15 хв.
2	Рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100 і 200 м.	2/3 сили
3	Біг на витривалість 1, 1500 м.	ЧСС до 120 уд/хв.
4	Елементи акробатики: перекиди вперед, назад і в сторони; місток з положення лежачи на спині.	10–15 хв.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>		
1	Вправи для розвитку швидкості: – біг 10–30 м. з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу;	5–8 повторень
	– прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з наступним ударом по воротах;	10 повторень
	– рухливі ігри «День і ніч», «Виклик», «Ривок за м'ячем».	20 хв.
2	Вправи для розвитку спритності: – стрибки з поворотом на 90-180 градусів;	15–20 повторень
	– стрибки з імітуванням ударів головою й ногою;	15–20 повторень
	– діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу;	15–20 повторень
	– стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті;	15–20 повторень
	– жонглювання м'ячем;	4–5 повторень
	– подолання смуги перешкод;	2–3 повторення

	– рухливі ігри «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки».	10–15 хв.
3	Вправи на координацію рухів: – спортивні ігри баскетбол, волейбол з елементами футболу; – акробатичні вправи.	30 – 45 хв. 15 хвилин
<i>Техніко-тактична підготовка</i>		
1	Виконувати удари зовнішньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки з відстані 4–5 м.	15–20 повторень
2	Виконувати удари середньою частиною лоба по м'ячу, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2–3 м.	15–20 повторень
3	Виконувати зупинки стегном м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2–3 м, не даючи йому впасти.	25–30 повторень
4	Виконувати удари по м'ячу на точність з місця у вибрану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м.	15–20 повторень
5	Виконувати удари по м'ячу на дальність.	15–20 повторень
6	Виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 14 разів (хлопці) і 10 разів (дівчата).	10-14 повторень
7	Взяти участь у двосторонній грі у футбол.	2 тайми по 30 хв
8	Виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків.	15–20 повторень
9	Виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.	15–20 повторень

Велике значення у формуванні мотивації до виконання систематичних занять учнями відіграють батьки, які також можуть залучатися до виконання фізичних вправ. Крім того, кожна дитина потребує в схваленні своєї діяльності, заохоченні за результати, яка вона досягла своєю працею.

Не можна поза увагою залишати літні канікули, час яких найбільш сприятливий для самостійних занять. Завдання вчителя полягає у переконанні дітей займатися фізичними вправами і в канікулярний період для підтримки належної фізичної форми та удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки з футболу.

Для покращення засвоєння матеріалу навчальної програми з розділу «Футбол», нами були розроблені самостійні завдання для учнів 8-х класів загальноосвітньої школи з футболу для підвищення їхнього рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я хлопчиків віком 13–14 років та нормативи комплексної оцінки морфофункціонального і рухового розвитку футболістів [7].

За основу експериментальної методики було взято вимоги Міністерства освіти і науки України до навчального матеріалу для школярів 5-х класів при впровадженні додаткового уроку футболу. При цьому заняття футболом здійснювали переважаючий вплив на рухової якості, які найбільшою мірою пов'язані з показниками здоров'я та є чутливими для цього вікового періоду [8].

Нижче наведені головні методичні положення, які склали основу позаурочних самостійних занять з футболу:

- враховувались темпи приросту рухових якостей виявлені в результаті вивчення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності футболістів;

- програма самостійних занять включала навантаження, спрямовані на покращення фізичної працездатності;

- для покращення рівня здоров'я школярів, функціонального та рухового розвитку використовувалися фізичні вправи різнобічного спрямування із залученням до роботи великих м'язових груп;

- загальна кількість занять фізичними вправами для досягнення оздоровчого ефекту становила три рази на тиждень, включно із експериментальним уроком футболу;

- тривалість часу спрямованого на розвиток аеробних можливостей в окремому експериментальному занятті становила 20–30 хв. В цілому тривалість заняття дорівнювала 45 хв.;

- для більшості школярів інтенсивність занять відповідала 150–160 уд/хв. фізичні навантаження відповідали індивідуальним можливостям школярів, рівень яких визначався за розробленою нами шкалою комплексної оцінки морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості.

Таким чином, проведення уроків з футболу у загальноосвітніх школах з подальшим обґрунтуванням оптимальних навантажень в процесі самостійних занять з футболу в позаурочний час дасть можливість покращити стан здоров'я, підвищити рівень фізичної підготовленості, сприяти розвитку фізичних якостей учнів та урізноманітнити дозвілля учнівської молоді.

1. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с. 2. Петришин Ю. В. Впровадження третього уроку фізичної культури з використанням елементів футболу в загальноосвітній школі / Ю. В. Петришин, І. М. Ріпак // Матеріали наукової

конференції, присвяченої 110-річчю українського футболу. – Л.: 2004. – С. 256–261. **3.** Романюк В. П. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів / В. П. Романюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2005. – С. 352–356. **4.** Фалес Й. Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу / Й. Г. Фалес, А. Г. Васильчук // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – Тернопіль, 2003. – № 2. – С. 18–22. **5.** Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів : 5–9 класи / Автори Т. Круцевич, С. Дятленко, І. Турчик [та ін.]. – К., 2009. – 116 с. **6.** Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров. – Київ : Комбі ЛТД, 2002. – 255 с. **7.** Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 272 с. **8.** Костюкевич В. М. Футбол : Навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів / В. М. Костюкевич. – В. : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2006. – 283 с.