



## Вплив секційних занять футболом на фізичну підготовленість школярів 11-12 років

Сулима А.С., Насальський М.Д., Федорчук В.І.

Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
м. Вінниця, Україна

**Анотація.** Основним завданням сучасної школи є фізичний розвиток і зміцнення здоров'я школярів. Однак результати багатьох досліджень свідчать про те, що у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу й обмеженою руховою активністю в учнів середніх класів рівень фізичної підготовленості є недостатнім. Науковці радять для підвищення рівня фізичної підготовленості застосовувати додаткові секційні заняття різними видами спорту, зокрема і футболом. Тому, **метою** нашої роботи є дослідження впливу секційних занять футболом на рівень фізичної підготовленості школярів 11-12 років. **Матеріал і методи:** У дослідженні брали участь 30 хлопчиків віком 11-12 років. Усі досліджувані 6 днів на тиждень відвідували секцію з футболу. Для оцінки фізичної підготовленості школярів застосовували загальноприйняті тести. **Результати:** Дослідження тривало 16 тижнів. За період проведення дослідження у хлопчиків 11-12 років зросли результати виконання наступних тестів: біг 15 м з місця (на 2,55%,  $p < 0,05$ ), біг 30 м (на 5,56%,  $p < 0,05$ ) і 60 м (на 5,71%,  $p < 0,05$ ) з високого старту, стрибки у довжину (на 3,82%,  $p < 0,05$ ) і вгору (на 2,61%,  $p < 0,05$ ) з місця, а також потрійного (на 2,54%,  $p < 0,05$ ) та 5-кратного (на 3,07%,  $p < 0,05$ ) стрибків. **Висновки:** Результати наших досліджень свідчать про те, що секційні заняття футболом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів 11-12 років.

**Ключові слова:** школярі, фізична підготовленість, заняття футболом.

**Вступ.** Аналіз статистичних даних багатьох досліджень [5,9] дозволив установити, що серед школярів спостерігається зниження показників фізичного здоров'я, збільшення кількості спадкових і патологічних захворювань. Тому, на сьогодні у нашій країні найактуальнішим завданням є формування рухових здібностей учнівської молоді як фундамент для збереження здоров'я та підвищення їх рухової активності. Вирішення вищезгаданого завдання залежить від систематичних занять фізичними вправами на уроках фізичною культурою, які можуть поєднуватися з різноманітними секційними заняттями у позашкільний час [7,13]. Науковими дослідженнями [3,7,11] доведено, що заняття фізичними вправами сприятимуть покращенню фізичного та функціонального стану організму учнівської молоді.

Аналіз літературних даних і результатів досліджень [2,5] свідчить про те, що проблемі виховання в учнів потреби, інтересу та звички занять фізичною культурою досліджувалися багатьма спеціалістами [7,10]. Зокрема низкою досліджень [5,6] доведено, що недостатня увага до фізичного виховання у сім'ї та школі є причиною зниження біологічної потреби організму дітей у руховій активності [5,7]. Статистичні дані [6] свідчать, що внаслідок цього майже 70% учнів мають негативні зміни у стані здоров'я, а юнаки в подальшому взагалі не в змозі проходити військову службу. Разом із тим, доведеним є той факт, що зі зниженням рівня фізичного стану погіршується не лише фізична, а й розумова працездатність школярів [5,9,14]. Тому, батькам і вчителям необхідно особливу увагу приділити покращенню фізичного та функціонального стану організму дітей.

Серед факторів, які впливають на стан здоров'я, фізичну підготовленість і працездатність учнів середніх класів, головним є рухова активність [9,13]. Отже, виникає необхідність пошуку ефективних форм організації фізичного виховання учнівської молоді. Результати досліджень переконують у тому, що однією із



найтефективніших форм організації та проведення активного дозвілля зі школярами є ігрова діяльність, яка, у свою чергу, сприяє формуванню в учнів активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, а також розвитку їх фізичних і розумових якостей [2,4,8,11,14].

Серед спортивних ігор футбол на сучасному етапі розвитку суспільства набуває широкого значення для виховання та оздоровлення учнівської молоді. Заняття з м'ячем сприяють покращенню реакції школярів, у процесі гри у дітей відбувається тренування одразу декількох груп м'язів, а також розвиток витривалості [1,3,11,12]. З огляду на те, що футбол командна спортивна гра у школярів покращуються навички спілкування, виховуються товаристські якості тощо. Поряд із цим під час секційних занять футболом учні отримують інформацію про вплив вправ із фізичної та техніко-тактичної підготовки на організм тих, хто займається футболом, правильне виконання елементів, дотримання правильної постави та дихання тощо.

Тому, **мета нашої роботи** полягала в дослідженні впливу секційних занять футболом на рівень фізичної підготовленості хлопчиків 11-12 років.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні **завдання**:

- 1) аналіз наявної науково-методичної літератури щодо теми дослідження;
- 2) дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середніх класів.

**Методи та контингент дослідження.** Для оцінки фізичної підготовленості школярів чоловічої статі 11-12 років, які займаються футболом, ми застосовували наступні тести: біг 15 м з місця, біг 30 м та 60 м із високого старту, біг 300 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, потрійний та 5-кратний стрибки з місця, піднімання тулуба в сід, а також станова динамометрія.

Дослідження проводилося протягом 2018 року на базі Вінницького міського палацу дітей та юнацтва. У дослідженні брали участь 30 учнів 5-6 класів. Середній вік дітей становив 11,4 років.

Результати дослідження оброблялися методом математичної статистики. Оцінка вірогідності різниці статистичних показників проводилася за t-критерієм Стьюдента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення ефективності впливу секційних занять футболом нами проведено аналіз показників фізичної підготовленості учнів чоловічої статі 11-12 років через 8 та 16 тижнів (табл. 1).

Проведені дослідження засвідчили, що у хлопчиків, які брали участь у дослідженні, вже через 8 тижнів від початку занять футболом відбулося достовірне покращення середніх значень стартової та загальної швидкості. Так, результат пробігання 30-метрової дистанції покращився на 1,85% ( $p < 0,05$ ), а 60-метрової – на 2,86% ( $p < 0,05$ ). На нашу думку, це пояснюється тим, що у заняттях футболом раціонально застосовували різноманітні вправи для розвитку швидкості.

Результати тестування показали, що через 16 тижнів від початку констатувального експерименту у школярів 11-12 років, які займаються футболом, зареєстроване покращення більшості показників фізичної підготовленості (табл. 1.).

Багатьма дослідниками доведено, що гра у футбол вимагає від учнів прояву сили [4,6,10,14], адже саме від розвитку даної фізичної якості залежить швидкість, витривалість і технічна підготовка школярів. Недостатній рівень розвитку сили може бути причиною розвитку хвороб обміну речовин, викривлення хребта тощо. Тому, силова підготовка на початку підготовчого періоду проводиться двічі на тиждень.



Таблиця 1

**Вплив секційних занять футболом на фізичну підготовленість школярів 11-12 років (n=30)**

Тести	Середнє значення, $x \pm m$		
	на початку дослідження	через 8 тижнів від початку дослідження	через 16 тижнів від початку дослідження
Біг 15 м з місця, с	2,75±0,03	2,72±0,03	2,68±0,02*
Біг 30 м із високого старту, с	5,4±0,03	5,3±0,03*	5,1±0,08*
Біг 60 м із високого старту, с	10,5±0,10	10,2±0,08*	9,9±0,08*
Біг 300 м, с	58,4±1,23	57,9±1,2	57,7±1,19
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,7±1,02	11±0,9	11,9±1,02
Стрибок у довжину з місця, см	158,83±2,12	160,35±2,09	164,9±2,06*
Стрибки вгору з місця, см	26,8±0,12	27,3±0,1	27,5±0,1*
Потрійний стрибок із місця, см	473,43±4,23	479,05±4,12	485,47±4,26*
5-кратний стрибок, см	792,15±4,12	801,5±4,1	816,5±4,12*
Піднімання тулуба в сід, разів	16,8±1,12	17,4±1,08	18,2±1,08
Станова динамометрія, кг	64,5±1,34	65,6±1,3	67,8±1,26

Примітки. Вірогідні відмінності значень відносно вихідних даних: \* -  $p < 0,05$

Отже, як видно з таблиці 1, під впливом занять футболом у хлопчиків зареєстровано вірогідне зростання середньогрупових значень вибухової сили та вибухової сили в умовах виконання динамічної роботи. Так, вибухова сила за тестом стрибка в довжину з місця покращилася на 3,82% ( $p < 0,05$ ), а за тестом стрибка вгору з місця – на 2,61% ( $p < 0,05$ ).

Вибухову силу в умовах виконання динамічної роботи визначали за результатами тестів потрійного та 5-кратного стрибків з місця. Через 16 тижнів результат виконання першого тесту зріс на 2,54% ( $p < 0,05$ ), а другого – на 3,07% ( $p < 0,05$ ), відповідно.

Протягом 16-тижневого дослідження спостерігається подальше зростання стартової та загальної швидкості. Однак слід зазначити, що покращення відбулося ще й за тестом біг 15 м з місця (на 2,55%,  $p < 0,05$ ).

Секційні заняття футболом сприяють також покращенню сили розгиначів тулуба (на 5,12%), динамічної силової витривалості м'язів плечового поясу (на 11,2%) та сили м'язів живота і розгиначів тазостегнового суглобу (на 8,33%). Однак вірогідних відмінностей не було зареєстровано.

**Висновки.** Отже, дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать про те, що на сьогодні в нашій країні рівень фізичної підготовленості учнів 11-12 років варто підвищувати. Найефективнішим засобом для цього є секційні заняття спортивними іграми, зокрема футболом.

Результати власних досліджень засвідчують, що регулярні заняття



футболом сприяють покращенню більшості показників фізичної підготовленості, а саме стартової та загальної швидкості, вибухової сили, вибухової сили в умовах виконання динамічної роботи уже через 16 тижнів від початку занять футболом.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідити вплив секційних занять футболом на функціональну підготовленість учнів 11-12 років.

### **Список использованной литературы:**

- Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В. (2003) *Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності*. К.
- Бекас О., Паламарчук Ю, Нестерова С., Сулима А. (2018) Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*. 2(42). 135-142. <http://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-135-142>
- Васьков Ю.В., Пашков І.М. (2003) *Уроки футболу в загальноосвітній школі*. Харків: Торсінг.
- Віхров К.Л. (2002) *Футбол у школі: навчально-методичний посібник*. К.: Комбі ЛТД.
- Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. (2014) *Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навчальний посібник*. Кам'янець-Подільський: Рута.
- Зубалія М.Д. (Ред.) (2012) *Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : навчальний посібник*. К.: Педагогічна думка.
- Лисяк В.Н. (2006) *Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів* (Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту). Харків.
- Сулима А.С. (2018) Модернізація фізичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві шляхом впровадження в тренувальний процес методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» В.М. Костюкевич (Ред.) *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія* (с.228-239). Вінниця: ТОВ «Планер».
- Сулима А.С., Федорчук В.І. (2019) Оцінка фізичної підготовленості учнів середніх класів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. II Всеукраїнська інтерне-конференція "COLOR OF SCIENCE"*. Вінниця. 109-113
- Шаленко В.В., Перцухов А.А. (2010) Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 12. 160-162.
- Шамардін В.М. (2007) Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 87–89.
- Ярий Р.О. (2008) Комплексна оцінка впливу занять футболом на морфофункціональний розвиток школярів 7 років. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ, Вип.8. 52–58.
- Stuła A. (2008) Coordination and velocity skills versus players performance. *Coordination Motor Abilities in Scientific Research*, ed by Jerzy Sadowski, Tomasz Niżnikowski. *International Association of Sport Kinetics*: Biała Podlaska. Vol. 28. 106–110.
- Sulyma A., Bohuslavska V., Furman Yu., Galaman Ya., Doroshenko E., Pityn M. (2017) Effectiveness of the application of the endogenous-hypoxic breathing technique in the physical training of the qualified field hockey players. *Journal of Physical*



### **Сведения об авторах**

---

**Сулима Алла Станіславівна**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

**e-mail:** [allasulyma16.83@gmail.com](mailto:allasulyma16.83@gmail.com)

[orcid.org/0000-0003-1858-0085](https://orcid.org/0000-0003-1858-0085)

**Насальський Михайло Дмитрович**, військовослужбовець

**e-mail:** [mihailnasalskij@gmail.com](mailto:mihailnasalskij@gmail.com)

[orcid.org/0000-0003-4533-1009](https://orcid.org/0000-0003-4533-1009)

**Федорчук Віктор Ігорович**, студент 4 курсу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

**e-mail:** [victorfedorchuk@icloud.com](mailto:victorfedorchuk@icloud.com)

[orcid.org/0000-0002-8575-0219](https://orcid.org/0000-0002-8575-0219)