



2015
№1

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, РЕАБИЛИТАЦИЯ



Научный журнал

**по проблемам физического воспитания,
спорта, реабилитации и рекреации**

Особливості навчального-тренувального процесу з футзалу у профільній школі

Сірий О.В., Сірий Є.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Загальною тенденцією розвитку профільної школи є її орієнтація на широку диференціацію навчання, яка передбачає поглиблене і професійно орієнтоване вивчення циклу споріднених предметів. Найбільш актуальними напрямками профільного навчання в 10-11 класах загальноосвітньої, професійно-технічної школи визначені: суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний і спортивний.

Ключові слова: спритність, методика, ігри з елементами єдиноборства, учні молодших класів.

Загальною тенденцією розвитку профільної школи є її орієнтація на широку диференціацію навчання, яка передбачає поглиблене і професійно орієнтоване вивчення циклу споріднених предметів. Найбільш актуальними напрямками профільного навчання в 10-11 класах загальноосвітньої, професійно-технічної школи визначені: суспільно-гуманітарний, природничо-математичний, технологічний, художньо-естетичний і спортивний.

У сучасних умовах реформування освітньо-виховної системи фізичного виховання згідно з новою навчальною програмою з фізичної культури для учнів 10 – 11 класів(старшої школи), розширюються можливості фізичного вдосконалення школярів, їхньої різнобічної фізичної підготовки. Таке становище є основою для формування у старшокласників інтересів та мотивації до поглибленого вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі, а також сприяє подальшому самовизначенню на професію вчителя фізичної культури, або тренера з обраного виду спорту.

Засвоєння змісту освіти в загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах з профільним навчанням спрямоване на забезпечення, з одного боку, загальноосвітньої підготовки учнів, а з іншого – підготовку до майбутньої професійної діяльності. У цьому аспекті великого значення набувають питання підготовки вчителів фізичної культури, тренерів до профільного навчання за спортивним

напрямком. Змістовна основа профільного навчання орієнт ує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя або тренера. Вона спрямована на підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності. Установлено, що профільне навчання сприяє формуванню в старшокласників інтересу й мотивації на подальше професійне самовизначення. Його основою є розвиток специфічних фізичних якостей і рухових умінь і навичок, комплексу теоретико-методичних знань.

При обговоренні перспектив подальшого розвитку професійної освіти багато фахівців звертають увагу **також** на ослаблене здоров'я сучасних учнів (М.Я.Віленський, 2004), їх низьку рухову активність (Є.Я.Бондаревський, 1983), слабкі результати у показниках рухової та фізичної підготовленості і знижений рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Всі ці разом узяті факти характеризують ситуацію як кризову, що надає негативний вплив на планомірне вирішення поставлених завдань у сфері професійної освіти. Підкреслюється також, що подолання даної ситуації вже неможливо за рахунок локального коригування методик фізичного виховання, у зв'язку з цим виникає необхідність радикальних заходів для його модернізації. На думку ряду вчених (Л.І.Лубишева, 2001; В.І.Столярова, 2010), для ефективного використання цінностей



фізичної культури і спорту з метою подолання кризової ситуації необхідно забезпечити різноманітність форм і варіативність змісту фізичного виховання, що дозволяє організовувати рухову активність учня, співвідносно ціннісним орієнтаціям, інтересам, потребам. У якості оптимальних засобів оздоровчо-кондиційного тренування, здатних надати комплексний вплив на організм учнів, зокрема на їх функціональний стан і психічну сферу, провідні спеціалісти В.В. Соломонко, О.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, 1997; О.А. Зайцев, В.С. Левін, 2001; І.П. Каліта, 2003; С.Ю. Тюленьков, 2000; А.А. Полозов, 2003; С.Н. Андрєєв, 2006) рекомендують заняття футзалом.

Футзал найчастіше більш динамічний, результативний і видовищний, ніж футбол. Все це робить футзал універсальною грою, яка може сприяти фізичному розвитку, вдосконаленню комунікативних навичок, підтриманню фізичної форми, та реалізації різних здібностей спортсменів будь-яких вікових груп і будь-якого рівня підготовки. Вивчення футзалу в старшій школі в класах зі спортивним профілем не є випадковим. Статистичні дані досліджень підкреслюють, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл віддають перевагу в процесі реалізації рухової активності спортивним іграм, серед яких футзал є домінуючим захопленням.

Федерація футболу України зараз розробляє проект «Футзал - у школу», асоціація футзалу України вже видала навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, концепція яких передбачає забезпечення комплексного вирішення проблем рухової активності і зміцнення здоров'я школярів шляхом цілеспрямованого впровадження футзалу в систему позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи освітніх установ.

Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені футзалу, дотепер більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методик підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не зачіпали можливість застосування даної гри, як базового засобу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, а також включення футзалу в їх життєдіяльність активного відпочинку, та дозвілля. Тому залишаються поки мало дослідженими питання про різнобічний вплив футзалу на руховий і психофізичний

розвиток учнів, формуванні у них мотивації, інтересу і установок на систематичні заняття цією грою.

Незважаючи на всю актуальність вивчення футзалу, як самостійного предмета в навчальних закладах до цієї пори немає єдиної програми (крім програми для ДЮСШ), розробленої системи підготовки юного футзаліста. Методичні питання спортивної підготовки вирішуються вчителями, тренерами та викладачами вищої школи, як правило, на підставі власного досвіду та даних, перенесених з великого футболу.

На ранніх етапах багаторічної підготовки юних футзалістів значну особливу увагу варто приділяти підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів, разом із ранньою спортивною спеціалізацією. Це одна з актуальних задач практики футзалу. У деяких дослідженнях висвітлені фактори, що визначають рівень спортивних досягнень, методики техніко-тактичної, фізичної, морально-вольової, спеціальної, психічної та інтелектуальної підготовки в процесі спортивного тренування, викладені основи побудови тренувального процесу, питання контролю, управління, планування і прогнозування в спортивному тренуванні. Однією з актуальних на сьогоднішній день і все ще невирішеною проблемою є фізична підготовка учнів, які займаються футзалом. Дотепер немає науково обґрунтованих рекомендацій про зміст занять швидкісно-силової спрямованості, оптимальному співвідношенні засобів, спрямованих на розвиток швидкості, сили і витривалості у класах зі спортивним профілем.

У практиці підготовки футзалістів у старшій школі в якості тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток різних форм прояву витривалості, в основному, застосовуються спеціалізовані вправи з м'ячем, такі як різні модифікації «квадратів», передачі м'яча з наступним ударом по воротам, гра в футзал і т.д. У той же час неспеціалізовані засоби використовуються не виправдано рідко. Крім того, актуальним є і питання про структуру навчально-тренувального процесу, яка б в розумній мірі поєднувала би час, що відводиться на двосторонні ігри, технічну, фізичну і тактичну підготовку футзалістів. Виходячи з цього, ми вважаємо, що усунення існуючих недоліків у розробці системи підготовки футзалістів шкільного та студентського віку можливо на

основі вивчення динаміки її структури у річному циклі тренування. Це дозволить на основі використання математичного апарату розробити модельно-діагностичні поурочні експериментальні програми на різних етапах підготовки.

У 2013-2015 навчальних роках був проведений експеримент зі школярами старшої школи, які вчилися у №107 та №139 міста Харкова і займалися футзалом у 10-11 класах (контрольна група), а також групою футзалістів ДЮСШ «Волна», ДЮСШ МФК «Локомотив», ЦПТО-3 (експериментальна група). На основі спостережень упродовж 2-х навчальних років за тренувальним процесом футзалістів груп спортивного вдосконалення, а також за секційними заняттями загальноосвітніх шкіл №107 та №139 було встановлено, що їх тренувальний процес, на 75 - 85% складений із спеціалізованих вправ є недостатньо ефективним для системи підготовки в залах. Саме це і стало передумовою до розробки експериментальної тренувальної програми для дитячих спеціалізованих футзальних шкіл ДЮСШ «Волна», МФК «Локомотив», та його відділення, яке було створене на базі центрального-професійно-технічного освітнього закладу №3.

Аналіз попереднього експерименту і результати оцінки ефективності розроблених поурочних тренувальних програм показали, що обраний нами шлях хвилеподібної зміни обсягу спеціалізованості навантажень від мікроциклу до мікроциклу зі збереженням загальної тенденції співвідношення спеціалізованих і неспеціалізованих засобів підготовки, що склали в поурочній програмі в середньому 70% (спеціалізовані) і 30% (неспеціалізовані), сприяв, як істотному приросту основних рухових якостей футзалістів, так і формуванню необхідного рівня техніко-тактичної майстерності.

Проведений аналіз результатів дослідження з використанням бальної системи оцінки розвитку фізичних якостей (С.Ю. Тюленьков), та їх динаміки говорить, що на початку експерименту рівень розвитку швидкісно-силових якостей у обох групах був зразково однаковий по цієї градації і складав:

експериментальна група – 18 балів (рівень нижче середнього);

контрольна група – 21 балів (рівень середній);

Після експерименту загальний рівень розвитку цих якостей у експериментальній групі склав – 34 балів (дуже високий), у контрольній 27 балів (середній). Кількісна динаміка у експериментальній групі склала 16 одиниць, по градації – істотне підвищення, у контрольній 6 балів – просте підвищення.

За якістьми у контрольній групі по кількісному критерію динаміка фізичної підготовленості склала:

біг 10 метрів + 1 (залишився без змін);

біг 50 метрів +2 (підвищився);

човниковий біг 7X50м +2 (підвищився);

стрибучість +1 (залишився без змін);

За якістьми у експериментальній групі по кількісному критерію динаміка фізичної підготовленості склала:

біг 10 метрів + 4 (суттєво змінився);

біг 50 метрів +5 (суттєво змінився);

човниковий біг 7X50м +4 (суттєво змінився)

стрибучість +4 (суттєво змінився).

Правомірність запропонованого нами підходу підтверджується позитивною динамікою всіх рухових якостей експериментальній групі футзалістів ЦПТО 3, МФК «Локомотив», ДЮСШ «Волна», та їх спортивними результатами. Зміни, які відбулися у експериментальній групі з футзалу на достовірному рівні, свідчать про ефективність розробленої системи підготовки, та правомірність включення в тренувальний процес неспеціалізованих вправ у запропонованому обсязі. Показники швидкісно-силової підготовки футзалістів ДЮСШ та ЦПТО-3 по всім тестам суттєво змінилися у бік покращення після тренування по експериментальній методиці. Показники швидкісно-силової підготовки футболістів контрольної групи залишилися практично без суттєвих змін і лише швидкісна витривалість дещо позитивно змінилася.

Результати змагальної діяльності футзалістів також підтвердили, що запропонована система (напрямок) підготовки футзалістів може з успіхом впроваджуватися в навчально-тренувальний процес команд різного рівня майстерності. Юні футзалісти МФК «Локомотив» разом з однолітками ДЮСШ «Волна» вибороли перше місце у Чемпіонаті міста Харкова з футзалу серед юнаків 1996-1999 років народження. ЦПТО-3, зайняла перше місце серед професійно-технічних закладів і буде



представляти місто Харків на республіканських змаганнях.

Таким чином, на підставі результатів експериментального дослідження розроблені та вдосконалені експериментальні тренувальні програми підготовки учнів старшої школи класів з спортивним профілем, які займаються футзалом.

Безумовно, що досвід, накопичений у роботі по підготовці юних футзалістів в умовах обмеженого простору спортивних залів, не претендує на струнку систему підготовки, а є лише однієї з перших спроб розробки раціональної структури тренувального процесу з футзалу учнів старшої школи в класах з спортивним профілем.

Література:

1. Андреев, С.Н. Программа: мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев. М., 2006. - 110 с.
2. Бондереv Дмитро Аналіз ефективності застосування модельних тренувальних завдань на заняттях зі студентами спеціалізації футбол / Дмитро Бондереv // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2004. — № 7. — С. 21—23.
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра — Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2009. — 200 с.
5. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культу- ра. — 2008. — № 3. — С.1—5.
6. Концепція профільного навчання в старшій школі // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. — 2003. — №24. — С. 3 — 15.
7. Костюкевич В. М. До розробки критеріїв контролю за рівнем швидкісної витривалості спортсменів-ігровиків / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2005.— № 1 — С. 38—40.
8. Липова Л. А. Профілізація навчання: теорія і практика / Л. А. Липова, В. В. Малишев, Т. І. Паламарчук // Освіта і управління. — К., 2007. — Т. 10. — С. 50-55.
9. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г. А. Лисенчук. — К., 2004. — 34 с.
10. Ротерс Т. Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком . Т. Т. Ротерс .. Фізичне виховання різних груп населення. - Донецьк, 2008. - С. 12 - 15.
11. Скорович С.Л. Особенности целенаправленной функциональной тренировки в мини-футболе / С.Л. Скорович // Международная научно-практическая конференция «Общеобразовательная школа - основа физического воспитания и спортивных достижений». (Материалы конференции) -Смоленск, 2011. - С. 204.
12. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров. -М.: Терра-спорт, 2000. 102 с.
13. Фізична культура. Навчальна програма, 10-12 класи (спортивний профіль) [Текст] / В. Єрмолова, Л. Іванова, Г. Смолюс // Здоров'я та фізична культура : Шкільний світ, 2008. — № 2. — С. 1 — 6. Ротерс Т. Т.
14. Футбол : навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності] / [В. Г. Авраменко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко та ін.]. — К. : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. — 105 с.
15. Футзал: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. / [В.І. Воронова, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко, В.Ф. Панченко, М.П. Повисший, О.В. Червоний, В.М. Шамардін та ін.]. — К. : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2015. — 111 с.

Інформація об авторах:

Сірий О.В. — доцент кафедри спортивних ігор, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Сірий Є.О. — гравець футзального клубу «Локомотив»

Поступила в редакцію 18.11.2015