

дозволить урізноманітнити роботу та запобігти професійному вигоранню. А також важливим аспектом є стосунки у колективі.

Література

1. Серебрянская Л. С. Советы фитнес тренерам: как не выгореть на работе / Л. С. Серебрянская. Режим доступа: <http://serebryanskaya.com/sovety-fitness-treneram-kak-ne-vygoet-na-rabote>.
2. Федоренко Т. М. Мотивация персонала в фитнес индустрии / Т. М. Федоренко, Ю. С. Авершина // Символ науки. – 2016. – № 6-1.
3. Rabota.ua – сайт пошуку роботи в Україні. Режим доступу: https://rabota.ua/ua/jobsearch/vacancy_list?regionId=1&keyWords=фітнес-тренер.
4. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2017 / W. R. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal. – Vol. 20 (6). – p. 8–17. doi: 10.1249/FIT.0000000000000252.
5. Work.ua – сайт пошуку роботи № 1 в Україні. Режим доступу: <https://www.work.ua/jobs-kyiv-фітнес-тренер>.

Гнатишин О.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВПЛИВ УРОКУ ФУТБОЛУ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

У статті представлені результати дослідження впливу занять на додатковому уроці з футболу на морфофункціональні показники та рівень соматичного здоров'я учнів середніх класів за методикою Г.Л. Апанасенка.

Ключові слова: урок футболу, морфофункціональні показники, учні середніх класів, методика Г.Л. Апанасенка.

Гнатишин А.М. Влияние урока футбола на морфофункциональные показатели учеников средних классов.

В статье представлены результаты исследований влияния занятий на дополнительном уроке по футболу на морфофункциональные показатели и уровень соматического здоровья учеников средних классов по методике Г.Л. Апанасенка.

Ключевые слова: урок по футболу, морфофункциональные показатели, ученики средних классов, методика Г.Л. Апанасенка.

Hnatyshyn O.M. Football lesson influence on morphofunctional indicators of the secondary school students.

The article presents the results of the study of the influence of additional football lesson on secondary school students' morphofunctional indicators and the level of somatic health according to the method of Apanasenko G.L.

Analyzing the studies among secondary school kids we saw that the level of their somatic health is lower than the average. Which shows the necessity of implementing some additional programs to encourage kids to visit various sports sections [2, 8, 9].

The main goal of the football lessons in schools is to enhance the kids health, also to give knowledge and practical skills for their daily life. Football lessons should promote the development of motor qualities (fastness, strength, endurance, agility and flexibility), increase mental and physical efficiency, develop interest and habit for a regular independent exercises with different kinds of physical exercises (including football) and harmonious development of the student's personality [10, 7, 3].

The football lesson in secondary schools was implemented on the basis of an agreement between the Football Federation of Ukraine and the Ministry of Education and Science of Ukraine, concluded March 24, 2001 [10, 11].

Unfortunately, this implementation met a wave of criticism and concerns from the side of various specialists. All this has led to the fact that this innovation has become selective and only a small number of schools have introduced the football lesson in their program [12, 11].

This study confirms the positive impact of the additional football lessons on all morphological indicators of secondary school students. 80% of boys and 20% of girls, who were engaged and regularly attending additional football lessons, have improved their somatic health.

Key words: football lesson, morphofunctional indicators, secondary school students, the method of Apanasenko G.L.

Постановка проблеми. Футбол, на сьогоднішній день, став одним з найпопулярніших видів спорту у світі. У зв'язку з цим, провідні країни світу, вже давно почали інвестувати у футбол як у сфері матеріально-технічного розвитку так і науково-дослідної діяльності. Розробляються та удосконалюються програми занять футболом для дітей шкільного та навіть дошкільного віку. З'явилася тенденція до початку занять цим видом спорту на все більш ранніх етапах розвитку дитини. Що, в свою чергу, призвело до гармонійного злиття тренувальної програми занять футболом з програмою фізичного виховання та використання її базових принципів для розвитку фізичних якостей у дітей [4].

Аналіз досліджень серед школярів показав, що рівень соматичного здоров'я дітей є нижчим за середній. Це свідчить про необхідність впровадження засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи та заохочення дітей до відвідування різноманітних спортивних секцій [2, 8, 9].

Головною метою занять з футболу в школі є формування здоров'я дітей, знань і практичних умінь, які необхідні для оволодіння життєво важливими руховими діями. Уроки з футболу повинні сприяти розвитку рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості), підвищенню фізичної та розумової працездатності, розвитку зацікавленості та звички до регулярних самостійних занять різними видами фізичних вправ оздоровчого характеру (зокрема футболом), гармонійному розвитку особистості учнів [10, 7, 3].

Урок з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах впроваджено на підставі договору між Федерацією футболу

України та Міністерством освіти і науки України, укладеного 24 березня 2001 року [10, 11].

Нажаль, дане впровадження зустріло хвилю критики та побоювань зі сторони різних спеціалістів. Усе це призвело до того, що дане нововведення на сьогоднішній день стало вибірковим і лише невелика частина СЗОШ ввели урок з футболу у свою програму [12, 11].

Вплив уроку футболу на організм школярів та його доцільність у навчальній програмі були мало досліджені, що і обумовило актуальність нашої експериментальної роботи.

Мета дослідження. Дослідити вплив занять на уроці футболу на морфофункціональні показники учнів середніх класів.

Виходячи з мети, у роботі були поставлені наступні **завдання дослідження:**

- 1) ознайомитися з деталями впровадження та проведення уроку футболу у школах;
- 2) розглянути специфіку та особливості фізичного розвитку учнів середніх класів;
- 3) експериментально дослідити динаміку зміни морфофункціональних показників учнів середніх класів під впливом додаткових занять з футболу.

Дослідження було проведене з дванадцятирічними учнями шостого класу загальноосвітньої школи-гімназії №30 ім. Т.Г. Шевченка у м. Вінниця. Перед початком дослідження, нами було проведене опитування серед школярів на тему зацікавленості проходження додаткових уроків з футболу. Результати показали, що 80% хлопчиків були вмотивовані приймати участь у додатковому уроці, а серед дівчат цей показник склав близько 5%.

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я (РСЗ) проводилась за методикою Г.Л. Апанасенка. Для оцінки фізичного розвитку проводили антропометричні дослідження (ріст, масу тіла), на основі яких визначали масовий індекс (МІ). Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) визначали частоту серцевих скорочень (ЧСС), мінімальний і максимальний артеріальний тиск, на підставі яких розраховували індекс Робінсона. З метою оцінки резервних можливостей дихальної системи були зареєстровані життєва ємність легенів (ЖЄЛ) і життєвий індекс (ЖІ). Для оцінки адаптивних можливостей і працездатності організму визначався індекс Руф'є (ІР). Для визначення статичної сили обчислювався силовий індекс (СІ). Всі показники оцінювалися в абсолютних числах і в балах. Сумуючи бали за всіма показниками і співставляючи їх зі шкалою, визначили 5 рівнів фізичного здоров'я: "низький" (≤ 2 балів), "нижче середнього" (3-5 балів), "середній" (6-10 балів), "вище середнього" (11-12 балів), "високий" (≥ 13 балів) рівень [1, 2].

Заняття з футболу проводилися у групах по 10 дітей раз на. Тривалість заняття складала одну годину у позаурочний час. Заняття та проводилось з використанням системи підходу до занять футболу на початкових етапах англійської футбольної асоціації (EFA level 1) [12].

Для дослідження було сформовано чотири групи: 1Х – хлопчики, що займалися на уроці з футболу; 2Х – хлопчики, що не займалися на уроці з футболу; 1Д – дівчатка, займалися на уроці з футболу; 2Д – дівчатка, що не займалися на уроці з футболу.

На основі проведених попередніх антропометричних і функціональних досліджень було встановлено, що середні показники РСЗ у школярів середньої вікової групи (12 років) виявились на рівні "нижче середнього", а саме: у дівчат у групі 1Д – 2,8; у групі 2Д – 3,8 бали відповідно; у хлопчиків у групі 1Х – 3,6; у групі 2Х – 3 бали відповідно.

У переважній більшості обстежених школярів усіх груп маса тіла відповідала зросту і оцінювалась як нормальна. Частка дітей з ожирінням або його загрозою у різних групах становила 10% у дівчат. Загалом, МІ у всіх групах дітей виявився на рівні 18,2 бали у хлопчиків і 19,4 бали у дівчат, що оцінювався як "середній".

Проаналізувавши кінцеві показники груп, було відмічено суттєве зростання показників ЖЄЛ у групах, що займалися на уроках з футболу, це, у свою чергу, вплинуло на значення ЖІ. Отож, у групах, що займалися на додатковому уроці з футболу ЖІ зріс в середньому на 17,3% у хлопчиків і на 14,5% у дівчаток, у той час як у інших групах відсоток зростання склав 5,4% у хлопчиків та 3% у дівчаток. А різниця між цими показниками у груп 1Х та 2Х на початку складала 0,3 мл/кг і зросла до 7,6 мл/кг. У дівчаток різниця показника групи 1 по відношенню до групи 2 зросла до 5,8 мл/кг.

Варто відзначити, що середній показник ЖІ групи 1Х зріс до "вище середнього", у той час як групи 2Х, 1Д та 2Д попри зростання залишились у зоні "середнього" рівня, що також є хорошим показником резервів апарату зовнішнього дихання учнів.

Силовий індекс (СІ) зазнав найменших змін порівняно з іншими показниками. Лише у групі 1Х цей показник зріс на 9,5%, що дозволило їй піднятися до "середнього" рівня. У інших групах середній показник залишився на тому ж рівні, що і на початку.

За показниками масового індексу (МІ) переважна більшість учнів залишилась у межах норми. Індекс групи 1Х зріс на 1,4% а групи 1Х на 1,2% і різниця між ними була незначною.

Досить показовими стали результати індексу Руф'є (ІР). Рівень фізичної працездатності зріс у груп, що займалися футболу на 7,1% у хлопчиків і 7,3% у дівчаток, у той час як у інших групах він погіршився на 2,4%. Не зважаючи на це, середні показники усіх груп залишились на "середньому" рівні. Хоча 20% дітей групи 1Д показали результат "нижче середнього", а ще 20% "вище середнього".

Індекс Робінсона, який характеризує систолічну роботу серця, покращився у групі 1Х на 2,6%, що на 2,2 ум. од. краще аніж у групі 2Х. Це допомогло середньому показнику хлопців, що займалися, вийти з "низького" рівня у рівень "нижче середнього". У дівчаток індекс групи 1Д покращився на 0,8% і різниця між групами, на фоні погіршення показників у групі 2Д, склала 1,4 ум. од.

Покращення усіх показників позитивно вплинули на оцінку соматичного здоров'я дітей. У групах, що займалися, спостерігалось значне поліпшення здоров'я за системою оцінки Л. Г. Апанасенка. На Рис. 1 та Рис. 2 видно, що усі, без виключення, дівчата та хлопці набрали більшу кількість балів по закінченню тренувального періоду. 60% дівчат покращили свій показник на 1 бал, 20% - на 2, і 20% - на 4 бали. Середньостатистичне покращення у дівчат за кількістю балів склало

64,3%. На початковому етапі 40% дівчат мали “низький” РСЗ, 40% - “нижче середнього”, 20% - “середній” РСЗ. По завершенню тренувального періоду 20% дівчат мали “низький” РСЗ, 60% “нижче середнього”, а 20% - “середній” РСЗ. Як результат, 20% дівчат, що займались перейшли на кращий РСЗ.

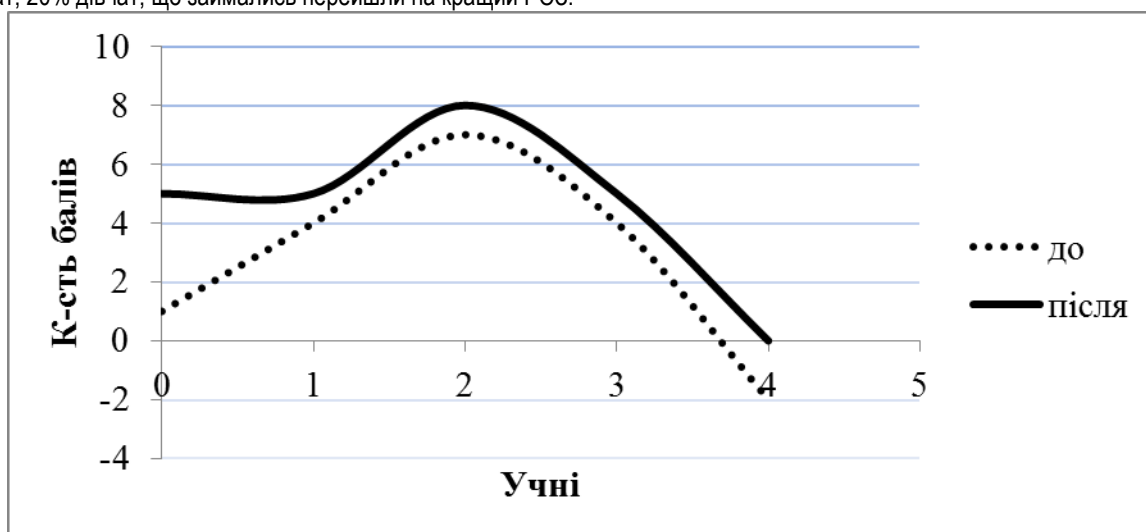


Рис. 1. РСЗ групи 1Д до і після дослідження.

Хлопці групи 1Х, ті, що займалася, мали ще краще поліпшення результатів, що по середній кількості балів склало 66,7%. 40% хлопців на початку мали “низький” РСЗ, 40% - “нижче середнього” і 20% “середній”. Кінцеві результати показали, що 40% хлопців мали рівень РСЗ “нижчий середнього”, а 60% - “середній”, отже, 80% покращили свій РСЗ.

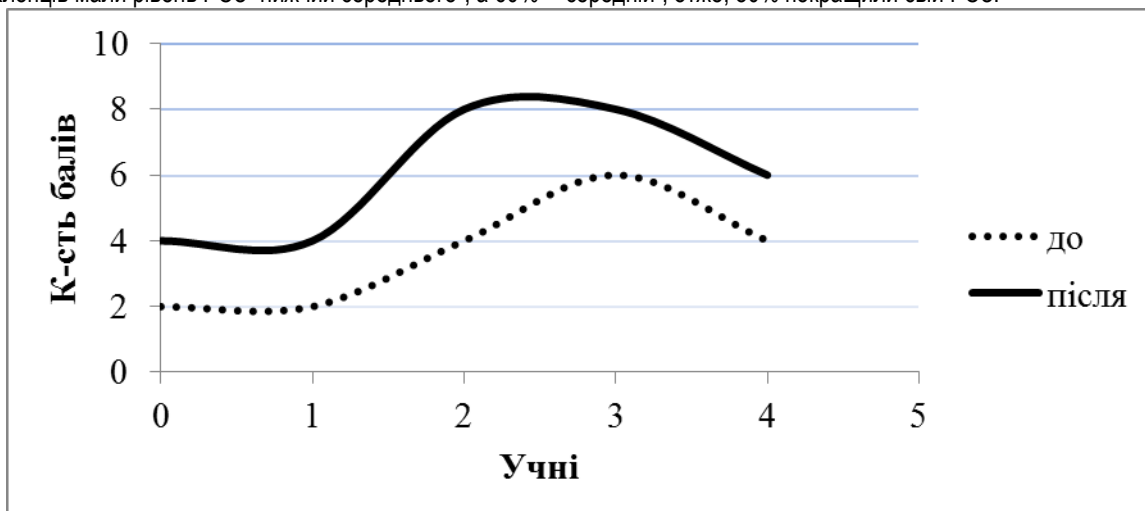


Рис. 2. РСЗ групи 1Х до і після дослідження.

Зважаючи на стрибкоподібний ріст та фізичний розвиток у підлітковому віці, отримані результати були співставлені з результатами груп 2Х та 2Д – тих, котрі не займались на уроці з футболу.

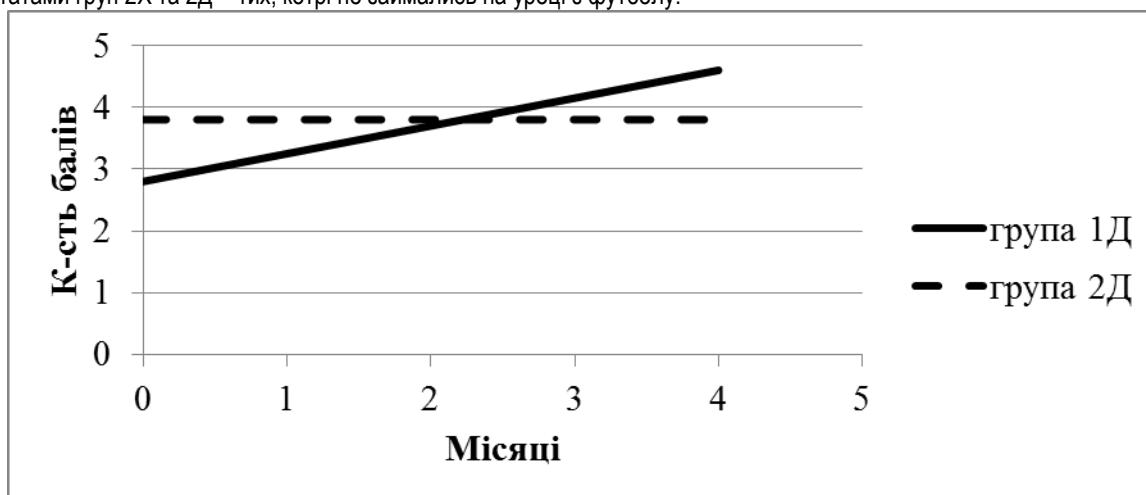


Рис. 3. Зміна середнього значення РСЗ груп 1Д та 2Д.

Під час порівняння результатів, у дівчат (Рис. 3.) чітко видно зростання показників групи 1Д, що на початку були нижчі на 1, а по завершенню випередили на 0,8 бали групу 2Д, середньогруповий показник якої не змінився. За

середньогруповим показником РСЗ обидві групи залишилися на рівні “нижчому за середній”.

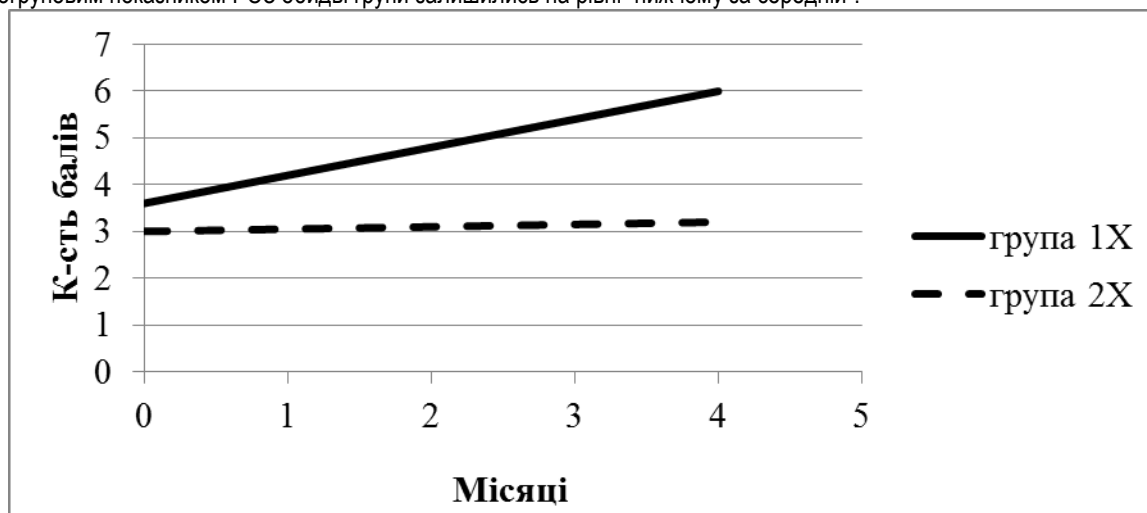


Рис. 4. Зміна середнього значення РСЗ груп 1X та 2X.

У хлопців обидві групи показали зростання але 1X, випереджаючи групу 2X на початку на 0,6 бали, збільшила відрив до 2,8 балів (Рис. 4.). Це дало змогу середньогруповому показнику групи 1X піднятися до “середнього” рівня, у той час як середньогруповий показник РСЗ групи 2X залишився в межах “нижче середнього”.

Висновок. Уроки з футболу покликані сприяти розвитку рухових якостей, підвищенню фізичної та розумової працездатності, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату, удосконаленню функцій внутрішніх органів і систем, покращенню координації рухів. А також, вони сприяють розвитку зацікавленості та звички до регулярних самостійних занять різними видами фізичних вправ оздоровчого характеру, та гармонійному розвитку особистості учнів.

Фізичний розвиток учнів середньої школи проходить нерівномірно та хвилеподібно, що пояснюється підлітковим періодом, коли відбуваються значні фізіологічні зміни усього організму, його інтенсивне зростання. Аналіз соматичного здоров'я школярів середніх класів показав, що рівень здоров'я дітей є “нижчим за середній”.

Результати чотирьохмісячного циклу тренувань на уроці з футболу за англійською методикою вказують на беззаперечний позитивний вплив занять футболом на морфофункціональні показники дітей та покращення РСЗ за методикою Л.Г. Апанасенка.

У 80% хлопчиків та 20% дівчат, що займалися та регулярно відвідували додаткові уроки з футболу, покращився РСЗ. Хлопці, за середньогруповим показником, вийшли з “нижчого за середній” на “середній” показник РСЗ, дівчата, хоч і покращили свої показники, залишилися на РСЗ “нижчому за середній”.

Порівнюючи отримані результати з результатами інших учнів, ми показали, що дані позитивні зміни відбувались саме завдяки відвідуванню учнями додаткових уроків з футболу. Що, у свою чергу, підкреслює важливість та доцільність таких уроків у шкільній програмі.

Перспективи подальших досліджень. У подальшій роботі планується продовжити досліджувати вплив занять на додатковому уроці з футболу на організм школярів.

Література

1. Апанасенко Г. Л. та ін. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків/ Г. Л. Апанасенко, Ю. В. Бушуєв, Л.М. Волгіна, М.В. Морозов // Стратегія формування здорового способу життя. Матеріали конф. - К., 2000. – 289 с.
2. Апанасенко Г.Л., Козакевич В.К., Коровина Л.Д. Уровень соматического здоровья, его связь с физическим развитием и прогнозирование заболеваемости подростков // Валеология. – 2002. – 247 с.
3. Бунак В.В. Антропометрия: Практ. курс: Пособие для ин-тов. / В.В. Бунак. – М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.
4. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. – ЛДУФК, м. Львів. 2007. – 79 с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савін В.П., Лексаков А.В. Спортивні ігри: Техніка, тактика, методика навчання.: Підручник/. - 2-е вид., Стереотип. - М.: Видавничий центр “Академія”, 2004. - 520 с.
7. Kostukevych V.M. Managing the training proses of the football players in one year preparation cycle. – Vinnytsia: Planer, 2006. – 684 с.
8. Romanesko B.A. Diagnostic of the movement. – Donetsk.: DonNU, 2005. – 290 p.
9. Sologub E.V., Solodkov A.S. Human physiology. – М.: 2001. – 386 с.
10. Solomonko V.V., Lisenchuk G.A., Solomonko O.V. Football: study book. – К., 2014. – 304 с.
11. http://www.ffu.org.ua/ukr/ffu/about/ffu_management/3/vnews/2844/: [Електронний ресурс]
12. <http://www.thefa.com/get-involved/coach/courses/all-courses/the-fa-level-1-in-coaching-football> : [Електронний ресурс]