

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ

У статті теоретично обґрунтовано ефективність розробки методики розвитку рухових якостей старшокласників в процесі занять з міні-футболу. Визначено, що вплив міні-футболу на розвиток рухових якостей старшокласників вивчений на сьогодні не достатньо. Зазначено, що не досить досліджені умови розвитку рухових якостей старшокласників під час занять міні-футболом, з використанням кількісних біомеханічних характеристик.

Ключові слова: старшокласники, міні-футбол, рухові якості, біомеханічні моделі, методика.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства важливою проблемою є зміцнення та збереження здоров'я населення. Особливу увагу викликає тенденція загального погіршення фізичного стану та здоров'я дітей та молоді та зниження їх рухової активності на фоні падіння зацікавленості до занять (М. С. Гончаренко, Г. П. Грибан, М. П. Дейкун, А. В. Домашенко, О. М. Зварищук, Т. Ю. Круцевич, М. О. Носко та ін.).

Проблема забезпечення розвитку рухових якостей та збереження здоров'я є однією з центральних у системі фізичного виховання учнів (Б. А. Ашмарін, М. О. Бернштейн, В. Л. Волков, С. В. Гаркуша, С. С. Єрмаков, В. М. Заціорський, А. М. Лапутін, В. І. Лях, Л. П. Матвеєв, М. О. Носко, В. М. Платонов, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін.).

За даними вчених, перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження фізичного виховання зі спортивною спрямованістю у заклади освіти з урахуванням вільного вибору учнями виду спорту. При цьому слід брати до уваги популярність виду спорту серед учнів, можливість навчально-спортивної бази та наявність фахівців із виду спорту (Д. В. Бондарев, Н. В. Бурень, П. М. Оксьом, Г. В. Толчева, І. Ю. Хіміч, О. Ю. Фанигіна та ін.).

Рухові якості – один із головних чинників, які визначають рівень рухової активності та фізичного здоров'я дітей. Достатній рівень рухової активності старшокласників є основою належного розвитку організму (Є. О. Котов, О. С. Куц, В. О. Романенко [2], С. А. Савчук та ін.).

Міні-футбол є популярним та доступним для старшокласників засобом фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Завдяки всебічному впливу на організм, різноманітності вправ, оздоровчій і змагальній спрямованості цей вид спорту є універсальним для підвищення рухової активності, розвитку рухових якостей, поліпшення психоемоційного стану та ін.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати ефективність розробки методики розвитку рухових якостей старшокласників в процесі занять з міні-футболу.

Дослідження здійснювалося за допомогою аналізу і узагальнення наукової, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогодні рівень спортивних досягнень висуває високі вимоги до програмування і організації тренувального процесу. Фундаментальні наукові дослідження в галузі рухової активності та спорту (М. М. Булатова, Ю. В. Верхошанський, Д. Д. Донской, В. М. Заціорський, А. М. Лапутін, Л. П. Матвеев, М. О. Носко, М. Г. Озолін, В. М. Платонов) розкривають методологічні, теоретичні методичні і практичні основи формування рухових умінь та навичок, удосконалення багаторічної підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

У працях фахівців з міні-футболу (С. М. Андреев, А. Беспорочний, М. Годик, А. Дулібський, В. В. Кравцов, Н. Ковальчик, О. Левандовський, Г. Лисенчук, Н. Люкшинов, А. Ф. Поляков, А. А. Смірнов, В. В. Соломонко [3], Є. Ю. Шаповал [4] та ін.) висвітлено питання історії, техніки і тактики гри, досліджено методику спортивного тренування та організацію і проведення змагань.

У той же час вплив міні-футболу на розвиток рухових якостей старшокласників вивчений недостатньо, це питання розглядається в окремих публікаціях. Аналіз наукових джерел, нормативно-правових актів, практики організації та методики фізичного виховання у закладах освіти дає змогу виявити об'єктивні суперечності між розвитком рухових якостей старшокласників у процесі занять із міні-футболу, які посилюють актуальність роботи, а саме:

– між сучасними вимогами держави та суспільства до організації фізичної культури у закладах освіти та практикою фізичного виховання в них;

– низьким рівнем рухової активності, фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей, стану здоров'я старшокласників та вимогами, що висуваються до гармонійно розвиненої успішної молодого людини на сучасному етапі розвитку суспільства;

– між потребою розвитку рухових якостей старшокласників у процесі занять із міні-футболу та недостатнім науково-методичним забезпеченням.

У практиці фізичного виховання та спорту існує велика кількість експериментальних та теоретичних розробок, присвячених вивченню біомеханічних основ розвитку рухових якостей школярів, спортсменів та дорослих (Д. Д. Донський, В. М. Заціорський, А. М. Лапутін, М. О. Носко [1] та ін.). Але не достатньо досліджені умови розвитку рухових якостей старшокласників під час занять міні-футболом, з використанням кількісних біомеханічних характеристик. Тому, актуальним, на нашу

думку, є розробка методики розвитку рухових якостей старшокласників у процесі занять з міні-футболу, яка побудована на основі біомеханічних моделей показників їх рухових якостей.

Висновки. Для підвищення ефективності розвитку рухових якостей старшокласників необхідне відповідне сучасне навчально-методичне забезпечення, яке б передбачало підвищення мотивації до занять фізичної активністю, реалізацію визначених завдань і змісту навчання, засобів розвитку рухових якостей та засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки, профілактику та усунення можливих помилок, послідовність навчальних дій, способів контролю і оцінки діяльності. Подальші дослідження будуть направлені на розробку методики розвитку рухових якостей старшокласників у процесі занять з міні-футболу.

Використані джерела

1. Носко М. О., Архипов О. А. (2014). Біомеханічна характеристика рухових якостей людини (теоретичний аналіз). Т. 118 (1). №52. С. 1–13.
2. Романенко В. А. (2009). Измерение и оценка двигательных способностей человека с позиции метрологии и физиологии мышечной деятельности. Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. / под ред. Ермакова С. С. Харьков: ХГАДИ, № 1. С 118–122.
3. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. (1995). Побудова навчально-тренувальних занять з міні-футболу з урахуванням їхнього змісту і спрямованості : метод. рек. К. : Олімпійська література. 36 с.
4. Шаповал Є. Ю. (2014). Міні-футбол (футзал): методичний комплекс навчально-тренувального процесу дівчат 11–14 років на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ. Полтава: ПНПУ. 88 с.

Zhlobo V. O., Zhlobo T. M., Husak Ye. S.

DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF HIGH SCHOOL STUDENTS DURING MINI-FOOTBALL CLASSES

Effectiveness of methods formulation of development of motor skills of high school students during mini-football classes is theoretically substantiated in the article. It is established that influence of mini-football on development of motor skills of high school students is not studied enough. It is stated that the conditions for development of motor skills of high school students during mini-football classes are not investigated enough, with the use of quantitative biomechanical characteristics.

Keywords: *high school students, mini-football, motor skills, biomechanical models, methods.*

Стаття надійшла до редакції 20.04.2020 р.