

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ФУТЗАЛУ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СТАРШОЇ ШКОЛИ У КЛАСАХ ЗІ СПОРТИВНИМ ПРОФІЛЕМ

Мірошніченко В.І., Сірий Є.О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Футзал, як ігровий вид спорту має ряд переваг: грати в футзал можна на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців у командах. Для футзалу підходять, як спортивні зали та хокейні «коробки», так і найпростіші майданчики на відкритому повітрі — біля навчальних закладів, у житлових кварталах, з мінімумом спеціального обладнання. Футзал найчастіше більш динамічний, результативний і видовищний, ніж «великий 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. Федерація футболу України та Асоціація футболу України розробляють проект «Футзал — у школу», концепція якого передбачає забезпечення комплексного вирішення проблем рухової активності і зміцнення здоров'я школярів шляхом цілеспрямованого впровадження футзалу в систему позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи освітніх установ. Футзал один з молодих і маловивчених видів спорту, однак незважаючи на це у нього все більше і більше прихильників. Статистичні дані досліджень підкреслюють, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл віддають перевагу в проце-

сі реалізації рухової активності спортивним іграм, серед яких футбол є домінуючим захопленням.

На основі спостережень за тренувальним процесом футболістів груп спортивного вдосконалення ДЮСШ 13, ДЮСШ «Волна», ДЮСШ 12, за секційними заняттями загальноосвітньої школи №107 було встановлено, що їх тренувальний процес характерний для їхніх однолітків, що займаються на великих полях, де основними засобами (до 80 — 90 %) є ігрові спеціалізовані вправи, недостатньо ефективний для системи підготовки в залах. Саме цей факт з'явився передумовою до розробки експериментальної тренувальної програми для дитячої спеціалізованої футбольної школи МФК «Локомотив», та його відділення, яке було створене на базі центрального-професійно-технічного освітнього закладу №3 (ЦПТО -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 футболістів, так і формуванню необхідного рівня техніко-тактичної майстерності.

Так, аналізуючи результати дослідження по бальній системі оцінки розвитку фізичних якостей (С.Ю. Тюленьков), та їх кількісної динаміки слід сказати, що на початку експерименту рівень розвитку швидко-силових якостей досліджуваних 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 якими у контрольній групі по кількісному критерію динаміка фізичної підготовленості склала:

біг 10 метрів + 1 (залишився без змін);
біг 50 метрів +2 (підвищився);

човниковий біг 7х50 м +2 (підвищився);

стрибучість +1 (залишився без змін);

За якостями у експериментальній групі по кількісному критерію динаміка фізичної підготовленості складала:

біг 10 метрів + 4 (суттєво змінився);

біг 50 метрів +5 (суттєво змінився);

човниковий біг 7х50 м +4 (суттєво змінився)

стрибучість +4 (суттєво змінився).

Ці показники свідчать про досить суттєву різницю у змінах, які відбулися у експериментальній групі.

Правомірність запропонованого нами підходу підтверджується позитивною динамікою всіх рухових, якостей експериментальної групи футзалістів. 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. Також результати змагальної діяльності футзалістів підтвердили, що запропонована система (напрямок) підготовки футзалістів може з успіхом впроваджуватися в навчально-тренувальний процес команд різного рівня майстерності.

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