

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

Геннадій Лісенчук¹, Геннадій Жигadlo¹, Ольга Литвиненко¹,
Наталія Борецька¹, Сергій Лісенчук²

¹Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, Миколаїв, Україна

²Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Розглянуто особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу, оскільки цей вид спорту широко використовується в різних ланках системи фізичного виховання. *Мета.* Визначення принципів, залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури, спостереження, порівняння. *Результати.* Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби та взаємодопомоги, розвиває такі моральні якості, як почуття відповідальності, поваги до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим, гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу. Систематичні заняття футболом у різних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують опірність захворюванням і підсилюють адаптаційні можливості організму. При цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів.

У статті футбол розглядається як вид рекреаційної діяльності. Дано оцінку мотивації до занять футболом серед дітей молодшого шкільного віку. Показано, що для більшості з них рекреаційні ігри є засобом зміцнення здоров'я і гарного самопочуття. Визначено оздоровчий ефект гри в футбол і його доступність.

Встановлено, що особливістю гри є велика різноманітність рухових дій.

Гра ногами, головою, грудьми вимагає високої координації рухів, рухливості в суглобах. Майстерність виконання технічних прийомів ногою (частину тіла, набагато менш диференційованою, і пристосованою для таких рухів, ніж рука) викликає захоплення як глядачів, так і самих учасників гри.

У статті доведено, що оздоровчий ефект від гри у футбол забезпечується динамічною роботою, різноманітністю м'язових навантажень на свіжому повітрі. Гра супроводжується розвитком усіх якісних сторін рухової діяльності. Велике розмаїття рухових дій сприяє творчому відтворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків, а отже, оволодінню новими формами рухів, що збагачує руховий досвід юних спортсменів.

Ключові слова: футбол, рекреаційна гра, мотивація, загальноосвітній заклад.

*Hennadii Lisenchuk, Hennadii Zhygadlo,
Olha Lytvynenko, Natalia Boretska, Serhii Lisenchuk*

PECULIARITIES OF SCHOOLCHILDREN INVOLVEMENT IN HEALTH RELATED
AND RECREATIONAL ACTIVITIES USING MEANS OF FOOTBALL

Abstract. The peculiarities of attracting schoolchildren to health related and recreational activities using football means are considered, as this sports event is widely used in various parts of the physical education system. *Objective.* Determining principles of schoolchildren involvement in health related and recreational activities by football means. *Methods.* Analysis of scientific and methodical literature, observation, comparison. *Results.* The collective nature of football activities fosters a sense of friendship and mutual assistance, develops such moral qualities as a sense of responsibility, respect for partners and opponents, discipline, activity. Each footballer can show his personal qualities: independence, initiative, creativity. However, the game requires subordination of personal aspirations to the interests of the team.

Regular football activities in different climatic and meteorological conditions contribute to physical hardening, increase disease resistance and enhance the adaptation capacities of the body. At that, important habits for constant observance of everyday, labor, educational and sports modes are developed.

The article considers football as a type of recreational activity. The motivation for playing football among young children is given. For most of them, recreational games have been shown to be a means of promoting health and wellness. The health related effect of playing football and its accessibility have been determined. It has been revealed that the feature of this game is a large variety of motor actions.

Playing with feet, head, chest requires high coordination of movements and joint mobility. The skill of performing the technical skills by the foot (part of the body, much less differentiated, and adapted for such movements than the hand) causes admiration for both the spectators and the participants of the game.

The article proves that the health effect of playing football is ensured by dynamic work, variety of muscular loads in the open air. The game is accompanied by the development of all quality aspects of motor activity. The great variety of motor actions contributes to the creative reproduction of new conditioned-reflex connections, and, thus, to mastering new forms of movements, which enriches the motor experience of young athletes.

Keywords: football, recreational game, motivation, secondary school.

Вступ. Дуже важливим фактором, що впливає на інтерес до будь-якої діяльності, є мотивація [5]. Наприклад, до фізкультурно-оздоровчої діяльності вона впливає з різних потреб, які розподілені на три групи: потреба в русі, у виконанні обов'язків учня і у спортивній діяльності [6].

Потреба людини в русі є базовою, вродженою. У різних індивідів вона виражена по-різному, що залежить як від генетичних, так і соціальних факторів [9].

Тенденції способу життя сучасних дітей 7–10 років свідчать про низький рівень їх рухової активності [1]. Як показує практичний досвід, заохотити дітей до додаткових занять футболом у загальноосвітніх школах легше, ніж до занять менш популярними і доступними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аналіз фундаментальних робіт з теорії і методики фізичного виховання [7, 11, 14] дозволяє зробити висновок, що в ряді актуальних напрямів здорового способу життя населення одне з головних місць займає проблема залучення до занять футболом дітей молодшого шкільного віку. У зв'язку з цим тема дослідження є актуальною.

Дослідження проводили в межах теми 2.3 «Удосконалення системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту на 2016–2020 рр. (номер держреєстрації 0111U001722).

Мета дослідження – проаналізувати особливості гри у футбол як рекреаційного виду діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет; педагогічне спостереження; метод порівнянь і зіставлень.

Результати дослідження та їх обговорення. Вперше слово «мотивація» застосував А. Шопенгауер в статті «Чотири принципи достатньої причини». Потім цей термін міцно увійшов у науку для пояснення причин поведінки людини [6].

Нині мотивація як психічне явище трактується по-різному. В одному випадку – як сукупність факторів, що підтримують і направляють, тобто визначають поведінку, в іншому – як сукупність мотивів, або як спонукання, що викликає активність організму і визначає її спрямованість. Крім

того, мотивацію розглядають як процес психічної регуляції конкретної діяльності, дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрям і способи здійснення конкретних форм діяльності, як сукупну систему процесів, що відповідають за спонукання і діяльність [2].

Вирізняють два типи мотивації: первинну, котра проявляється у формі потреби, потягу, драйву, інстинкту, і вторинну, що визначається в формі мотиву. Отже, в даному випадку має місце отождошення мотиву з мотивацією. Мотив як форма мотивації виникає тільки на рівні особистості і забезпечує особистісне обґрунтування рішення діяти в певному напрямку для досягнення певних цілей, і з цим не можна не погодитися [5].

У багатьох випадках психологи під мотивацією мають на увазі детермінацію поведінки, тому виділяють зовнішню та внутрішню мотивацію. Таким чином, ні в розумінні суті мотивації, її ролі в регуляції поведінки, ні в розумінні співвідношень між мотивацією і мотивом немає єдності поглядів. У багатьох роботах ці два поняття використовують як синоніми. Вихід із цього становища, на нашу думку, полягає в тому, щоб розглядати мотивацію як динамічний процес формування мотиву (як основи вчинку) [6].

Мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності впливає з різних потреб, які розподілено на три групи: потреба в русі, у виконанні обов'язків учня і в спортивній діяльності [2].

З віком потреба в руховій активності змінюється. Якщо у дітей 5–7 років середньодобовий обсяг основних локомоцій становить, за даними ряду авторів, 7–8 км у хлопчиків і 6,5–7,5 км у дівчаток, то у молодших школярів, відповідно, 12 і 8,5 км – у 7 років, 18,5 і 14,5 км – у 9 років. Потім добова активність починає знижуватися і в 13–15 років становить 12–16 км, а в 10-му класі – 10–12 км на добу. У студентів обсяг локомоцій за добу стає ще меншим, але це можна пояснити режимом навчання [13].

Звичайно, ці дані дуже приблизні, тому що рухова активність людини визначається багатьма кліматичними і соціальними чинниками. Проте, незважаючи на це, можна констатувати, що найбільша потреба в руховій активності – у молодших школярів, і що у хлопців вона виражена більше, ніж у дівчат [5].

Абсолютна більшість школярів зазначає, що їх цікавить фізична культура. Навіть у старших класах кількість таких учнів досягає 80–90 %. Більшість старшокласників систематично дивляться телепередачі на спортивні теми, багато з них регулярно відвідують спортивні змагання. Та інтерес цей пасивний, оскільки більшість школярів самі фізкультурою не займаються. Таким чином, «свідомий» мотив, що сформувався під впливом батьків і засобів масової інформації, не став переконанням, не перетворився на «дієвий» [3].

Серед тих, хто займається фізкультурою в тій чи іншій формі, основними мотивами, за даними багатьох досліджень, є: зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять (приємне дозвілля), спілкування, спонукання батьками [4]. У частини учнів мотивованість відвідування уроків фізичної культури відсутній, вони намагаються пропускати їх, але більша частина школярів йде у спортивні секції та сама обирає види занять.

Психологічними (суб'єктивними) причинами пропусків занять з фізкультури є:

- відсутність інтересу до уроків фізкультури у зв'язку з тим, що на них не задовольняються потреби і схильності учнів;
- сором'язливість учнів, обумовлена слабким фізичним розвитком і неспроможністю запропонованих завдань, що може викликати глузування товаришів [6].

Такий вид спорту, як футбол був і залишається номер один у світі і в нашій країні, зокрема. Безліч школярів (в основному хлопчиків), спостерігаючи по телевізору або з трибун стадіону за матчами футбольних команд різного рівня, переймаються духом боротьби, напруження, суперництва і йдуть або на будь-яку підходящу площадку «ганяти» м'яч, або записуватися в секцію футболу [8].

Цей вид оздоровчо-рекреаційної діяльності також приваблює своєю доступністю. Грати можна практично на будь-якому рівному місці [1, 7, 8]. Особливістю гри є велика різноманітність рухових дій, ефективність використання яких продиктована і визначається обстановкою, що постійно змінюється. Кожен гравець повинен уміти переміщатися бігом в різних напрямках, обличчям та спиною вперед, приставними та схрещеними кроками в одну чи іншу сторону, швидко змінювати спосіб і швидкість пересування, одночасно тримаючи в полі зору ігровий майданчик, розташування партнерів та суперників, переміщення м'яча [8, 14].

Гравцю необхідно володіти своїм тілом в опорному і безопорному положенні, вміти різко зупинитися, миттєво змінювати напрямок, повертатися на місці і в русі, правильно падати, виконувати

елементарні акробатичні елементи (перекати, групування).

Можливість суперництва в силі, швидкості та спритності, розгадування «хитромудрих» комбінацій, застосування ефективних і несподіваних прийомів, результатом яких є забитий гол, представляють величезні творчі можливості для фізичного вдосконалення. Це робить гру «народною» та доступною не тільки для підлітків, а й для людей зрілого віку [12, 16].

У той самий час футбол висуває дуже високі вимоги до морально-вольових якостей. Високого рівня майстерності здатні домогтися лише наполегливі люди, десятки і сотні разів відпрацьовуючи одні і ті самі прийоми. Але навіть неодноразово повторені рухові дії набувають щораз нових характеристик: різної сили удар ногою або головою, зміна напрямку польоту м'яча, висоти відскоку, величини амплітуди замаха тощо. Тому буквально в кожному дворі ми стикаємося з дітьми та підлітками, що методично відпрацьовують удари по м'ячу або азартно ганяють м'яч по умовно позначених кордонах уявного футбольного поля [8, 15].

Велика розмаїтість рухових дій футболіста сприяє творчому відтворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків і, відповідно, оволодінню новими формами рухів, що збагачує руховий досвід того, хто займається [10].

Регулярні заняття розвивають і удосконалюють сенсорні системи, передовсім рухову, зорову і слухову. В результаті покращується швидкість простої та складної рухової реакції, значно збільшується поле зору, поліпшується глибинний зір, підвищується сприйняття швидкості руху предметів у просторі, вдосконалюється гострота слуху [1, 7, 9].

Висновки. Оздоровчий ефект під час гри у футбол забезпечується динамічною роботою, різноманітним м'язовим навантаженням на свіжому повітрі. Гра супроводжується розвитком усіх якісних сторін рухової діяльності, вдосконаленням вегетативних функцій. Футбол характеризується роботою змінної потужності – від помірної до максимальної. Це сприяє вдосконаленню діяльності дихальної та серцево-судинної систем, які повинні швидко включатися в інтенсивну роботу і відновлюватися при зміні характеру діяльності.

Футбол висуває високі вимоги до моральної сторони особистості: відповідальність за свої дії та дії партнерів, працьовитість, вміння долати втому, гідно поводитися в спірній ситуації, стійко переносити травми різного характеру, не накопичуючи образ на суперника.

Перспективи подальших досліджень мають бути спрямовані на вивчення практичних аспектів організації та проведення змагань з футболу се-

ред дітей молодшого шкільного віку в загальноосвітніх школах.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Беленко ИС. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов 10–15 лет разных соматотипов [автореферат]. Майкоп; 2010.21 с.
2. Баландин ВА. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города. Теория и практика физической культуры. 2005; 2:52,53.
3. Виндюк ОВ. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. Харьков; 2003.156.
4. Круцевич Т, Петровский В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2001; 3:3-15.
5. Круцевич ТЮ. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. 1999; 1:47-50.
6. Родионов АВ. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академический Проект; Фонд «Мир»; 2004.570 с.
7. Романюк ВП. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років: [автореферат]. Харків; 2007.18 с.
8. Хотенцева ЕВ, Шпичка ТА. Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. 2013; 3: 80-83.
9. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise. Copenhagen: Ho+Shtorm; 1993.155 p.
10. Bangsbo J. The physiological profile of soccer players. Sports Exercise and Injury. 1998; 4(4); 44-150.
11. Baumler G. The relative age effect in soccer and its interaction with chronological age. Sportonomics. 2000; 6(1):25–30.
12. Cale A. The Official Fa Guide to Psychology for Football. Hodder & Stoughton; 2004. 200 p.
13. Chmura J. Bioenergetyka wysiiku piikarza podczas meczu. Sport Wyczynowy. 1997; 11– 12: 17 – 23.
14. Froberg K, Blimkie CJ, Lammert O. Exercise and fitness-benefits and risks: children & exercise XVIII. Pennsylvania: Odense University Press; 1997. 245 p.
15. Garcés E. Síndrome de Peter Pan – quando a “jovempromessa” não se torna maceteza. Futebolista. 2006; 14: 44-46.
16. Tumilty D. Protocols for the physiological assessment of male and female soccer players. Physiol. Testing for Elite Athletes. 2000; 11:356-362.

Literature

1. Belenko IS. Impact of sport on functional state of nervous and respiratory systems of young footballers aged 10–15 years with different somatotypes [author's abstract]. Maykop; 2010.21 p.
2. Balandin VA. Motivational-need sphere of participants of recreational and entertaining events in city conditions. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2005; 2:52,53.
3. Vindyuk OV. Motor activity – basis of healthy life style. Kharkov; 2003.156.
4. Krutsevich T, Petrovsky V. Physical education as a social phenomenon. Nauka v Olimpiyskom sporте. 2001; 3: 3-15.
5. Krutsevych TI. Grade as one of the factors for motivation enhancement in pupils to physical activity. Fizychnе vykhovannia v shkoli. 1999; 1:47–50.
6. Rodionov AV. Physical education and sport psychology. Moscow: Akademicheskij proekt; Fond «Mir»; 2004.570 p.
7. Romaniuk VP. Complex assessment of football impact under conditions of different motor regimes on morphofunctional development of pupils aged 11–17 years: [author's abstract]. Kharkiv; 2007.18 p.
8. Khotentseva EV, Shpichka TA. Motivation to practicing football among student youth. Fizicheskoye vospitaniye studentov. 2013; 3: 80-83.
9. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise. Copenhagen: Ho+Shtorm; 1993.155 p.
10. Bangsbo J. The physiological profile of soccer players. Sports Exercise and Injury. 1998; 4(4); 44-150.
11. Baumler G. The relative age effect in soccer and its interaction with chronological age. Sportonomics. 2000; 6(1): 25-30.
12. Cale A. The Official Fa Guide to Psychology for Football. Hodder & Stoughton; 2004. 200 p.
13. Chmura J. Bioenergetyka wysiiku piikarza podczas meczu. – Sport Wyczynowy. 1997; 11– 12: 17 – 23.

14. Froberg K, Blimkie CJ, Lammert O. Exercise and fitness-benefits and risks: children & exercise XVIII. Pennsylvania: Odense University Press; 1997. 245 p.

15. Garcés E. Síndrome de Peter Pan – quando a “jovem promessa” não se torna maceteza. Futebolista. 2006; 14: 44–46.

16. Tumilty D. Protocols for the physiological assessment of male and female soccer players. Physiol. Testing for Elite Athletes. 2000; 11:356-362.

Надійшла 21.10.2019

Інформація про авторів

Лісенчук Геннадій Анатолійович
<https://orcid.org/0000-0002-7788-9050>,
gennadii.lisenchuk@gmail.com

Жигадло Геннадій Біславович
<https://orcid.org/0000-0002-8182-6001>,
zhygadloh@gmail.com

Литвиненко Ольга Михайлівна
<https://orcid.org/0000-0001-8727-2751>,
olalytvynenko@gmail.com

Борецька Наталія Олександрівна
<https://orcid.org/0000-0002-1948-0396>,
borecka2019@gmail.com

Миколаївський національний університет
імені В.О.Сухомлинського
вул. Морехідна, 2А, Миколаїв, 54000

Лісенчук Сергій Геннадійович
<https://orcid.org/0000-0003-2814-4762>,
slfa@ukr.net

Національний університет
фізичного виховання і спорту України,
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

Information about the authors

Lisenchuk Gennadii
<https://orcid.org/0000-0002-7788-9050>,
gennadii.lisenchuk@gmail.com

Zhigadlo Gennadii
<https://orcid.org/0000-0002-8182-6001>,
zhygadloh@gmail.com

Lytvynenko Olga
<https://orcid.org/0000-0001-8727-2751>,
olalytvynenko@gmail.com

Boretska Natalia
<https://orcid.org/0000-0002-1948-0396>,
borecka2019@gmail.com

Mykolaiv V. Sukhomlynskyi
National University,
вул. Морехідна, 2А, Миколаїв, 54000

Lisenchuk Serghii
<https://orcid.org/0000-0003-2814-4762>,
slfa@ukr.net

National University of Ukraine
on Physical Education and Sport,
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1