

*Ye. Yu. Shapoval*

## STUDY OF FORMING MOTOR SKILLS EFFICIENCY OF 11-14 YEAR OLD GIRLS IN MODERN MINI-SOCCER

The article deals with a theoretical substantiation, practical development, experimental proof and application of the teaching methods of 11-14 years old schoolgirls to play mini-soccer. The experimental proof of the proposed complex functional and diagnostic program of training process was performed in two stages. The first stage (the initial preparation) of the experiment was aimed at diagnosing the levels of maturity (formedness) of the criteria indicators of move skills and correspondence of their dynamics to the main goal of this stage; revealing the intermediate maturity level of theoretical knowledge, anthropometrical and functional body characteristics, development of the move skills and psychological processes of the surveyed, indicators of tactical and technical preparedness of 11-14 years old girls. The second stage (training stage) of the experiment was aimed at determining the level of move skills maturity according to epistemological, technical, tactical, anthropometrical and functional, psychological and move criteria. This diagnostics was performed with a glance to differential factors – gender, age, individually-typological, differentiation according to the temps of biological development, to the dominant somatotype, psychological parameters, to the level of move features development. The structure and contents of long-term training at sport schools in mini-soccer on the basis of the differentiated approach to the forming of 11-14 years old girls' move skills are substantiated. Besides, a complex functional and diagnostic program of training process in mini-soccer is developed and put into practice. The effectiveness of the application of the developed program of the training in mini-soccer according to groups of criteria indicators (epistemological, psychological, anthropometrically functional, motor, technical, tactical) and logic levels (low, intermediate, sufficient and high) of maturity (formedness) is proved. The proposed complex functional and diagnostic program of training in mini-soccer helped to increase all the indicators.

**Keywords:** mini-soccer, move skills, differentiated approach, multiple-factor differentiation, criteria of move skills maturity, logic levels of move skills maturity, optimization of forming move skills.

*Подано до редакції 11.04.14*

УДК 159.91+79-053.8

*Л. В. Шейко*

## О ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ В ВОЗРАСТЕ 50–60 ЛЕТ

*В процессе изучения интересов лиц в возрасте 50–60 лет, занимающихся в группах оздоровительного плавания, выявлены различия в целях приобщения их к занятиям, что позволило разделить группы на типы. Разделение групп на типы дает возможность лучше учитывать интересы и потребности занимающихся, способствует повышению их активности, делает занятия оздоровительным плаванием более эффективным. В исследовании использованы данные опроса, анкетирования, педагогического наблюдения за 125 лицами в возрасте 50–60 лет.*

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, состояние здоровья, формирование отношения к здоровью, двигательный режим.

**Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций.** В последние десятилетия наблюдается общая тенденция возрастания роли физической культуры в формировании образа жизни людей. Социальный эффект от ее внедрения в быт весьма значим, так как наряду с другими общественными явлениями физическая культура способствует изменению структуры свободного времени, повышению эффективности производительности труда, активизации общественно-политической деятельности, улучшению состояния здоровья людей.

Сознательная ориентация на здоровьесберегающее поведение в различных жизненных ситуациях является базовой составляющей общей культуры человека.

Важную роль в оптимизации этой ситуации игра-

ет повышение мотивации использования средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе занятий оздоровительным плаванием как средства компенсации дефицита повседневной двигательной активности.

Среди форм целенаправленного применения средств физической культуры для укрепления здоровья и сохранения активного долголетия большое распространение получили занятия по плаванию в группах здоровья. В настоящее время они являются массовой формой организации занятий физическими упражнениями лиц в возрасте 50–60 лет [1–4; 8]. Оздоровительное плавание по своему влиянию уникально. Оно включает физическую нагрузку, способствует снятию стрессов, может быть развлечением, способом общения с другими людьми; способствует повыше-

нию самооценки и ощущению соматического благополучия [1; 4; 5; 7; 9].

Научить плавать можно практически людей всех возрастных категорий. Сократить текучесть и привить стойкий интерес к плаванию у лиц в возрасте 50–60 лет удается далеко не всегда.

Организация работы для данной категории лиц имеет свои особенности и требует индивидуального подхода. С одной стороны, необходимо учитывать потребности стареющего организма, с другой – определяя дозировку и объем активации двигательного режима, важно базироваться на функциональных возможностях. Также работа тренеров должна предусматривать не только методически правильный процесс обучения плаванию, но и проведение целой системы мероприятий воспитательного характера, нацеленных на укрепление мотивов и предупреждение ослабления мотивационных основ [2; 7; 9].

Однако, в настоящее время нередко имеет место недостаточная индивидуализация двигательного режима в группах, без учета целей приобщения к занятиям оздоровительным плаванием.

**Актуальность.** Предлагаемая тема обусловлена тенденцией к старению населения, отмеченной как в развитых странах мира, так и в Украине.

По мнению специалистов, решению проблемы продолжения активной жизни людей может способствовать широкое использование средств оздоровительной физической культуры, в том числе при помощи регулярных занятий плаванием [4–8].

**Цель исследования:** определить интересы и потребности, побуждающие людей 50–60-летнего возраста к систематическим занятиям оздоровительным плаванием.

**Объект исследования.** Объектом исследования стала методика оздоровительной тренировки по плаванию для мужчин и женщин 50–60 лет.

**Предмет исследования:** влияние занятий оздо-

ровительным плаванием на изменение физического состояния лиц в возрасте 50–60 лет.

**Основные задачи исследования:**

1. Исследовать ценностные ориентации данной возрастной категории в отношении сохранения и укрепления здоровья.

2. Проанализировать данные по вопросам оздоровительной тренировки по плаванию для лиц в возрасте 50–60 лет;

3. Выявить факторы, повлиявшие на выбор оздоровительного плавания;

Для решения основных задач нами использовались следующие **методы** исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование и устный опрос; педагогическое наблюдение.

**Организация и результаты исследования.** В период с сентября 2010 по июнь 2013 гг. нами был проведен педагогический эксперимент, в котором в процессе изучения интересов занимающихся в оздоровительных группах по плаванию выявляли различия в целях приобщения к занятиям оздоровительным плаванием; определяли эффективность использования средств оздоровительного плавания для повышения работоспособности, улучшение физического и психического состояния людей среднего и пожилого возраста. В эксперименте приняло участие 125 человек (70 мужчин и 55 женщин 50–60-летнего возраста), занимающихся оздоровительным плаванием в бассейнах города. Для реализации программы исследования была разработана анкета, по которой проходил опрос респондентов.

Для анализа мотивации выбора занятий оздоровительным плаванием мы сосредоточились на некоторых ответах анкеты.

Так на вопрос «Что повлияло на ваш выбор заниматься оздоровительным плаванием?» занимающиеся отвечали следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Содержание ответа	Количество респондентов	% соотношение
Умею хорошо плавать, хотел бы научиться еще лучше	59	47,2
Хотел бы научиться хорошо плавать	62	49,6
Пришел за компанию	3	2,4
Другое	1	0,8

Анализ таблицы 1 показывает примерное равенство в содержании ответов «а» и «б» (47,2 и 49,6 % соответственно).

На вопрос «С какой целью вы посещаете занятия оздоровительным плаванием?» занимающиеся ответили следующим образом (табл. 2).

Таблица 2

Содержание ответа	Количество респондентов	% соотношение
Улучшить состояние здоровья	69	55,2
Научиться чему-то новому в плавании	30	24
Ради физического самосовершенствования	21	16,8
Ради развлечения	5	4

На вопрос о занятиях оздоровительным плаванием или другими видами физической культуры и спорта в

семье получены следующие результаты: никто в семье не занимается у 73%; занимаются дети – 16%; жены – 11%. Собираются заниматься плаванием в дальнейшем и рассматривают эту возможность равное количество отвечающих – по 46,9%; пока не знают – 5,7% и только 1 % ответил отрицательно на поставленный вопрос. Кроме того, выяснилось, что определенная часть опрошенных не занималась физкультурой и спортом ранее.

В процессе анализа ответов, в которых занимающиеся характеризовали состояние своего здоровья, были выявлены значительные различия в целях приобщения их к занятиям оздоровительным плаванием, что позволило всех занимающихся в оздоровительных группах по плаванию разделить на два типа:

**первый тип** – занимающиеся, оценивающие свое состояние здоровья как хорошее, но считающие, что им необходимо заниматься оздоровительным плаванием для поддержания тонуса, развития некоторых физических качеств, совершенствования двигательных навыков и умений (47% опрошенных);

**второй тип** – занимающиеся, охарактеризовавшие свое состояние здоровья как неважное, при котором необходимы занятия оздоровительным плаванием (40%), а также считающие, что их здоровье плохое, при котором крайне необходимы оздоровительным плаванием (13%).

Различия между этими типами групп, их целями очевидны, что сделало необходимым дифференцировать подход к организации и содержанию занятий в них. В содержании занятий групп оздоровительного плавания первого типа преобладал режим общей физической подготовки и тренировочный двигательный режим. В группах второго типа содержание занятий включало в себя различные виды упражнений, которые способствовали коррекции нарушений в деятельности организма (повышение ЖЕЛ, коррекции осанки, улучшение равновесия, нормализации веса тела, обучение правильному дыханию и т. д.); упражнения, направленные на восстановление утраченных двигательных умений и навыков, а также повышение общей выносливости и развития основных физических качеств. В этих группах применялись реабилитационные двигательные режимы, а также режим общей физической подготовки. Дозирование упражнений и объем выполняемых нагрузок – меньше по сравнению с группами первого типа. В работе обеих типов групп в план занятий входили упражнения для изучения техники спортивных и облегченных способов плавания.

Проанализировав полученные данные, мы также пришли к выводу, что в «общих» группах оздоровительного плавания, в которых не учитываются потребности занимающихся и применяются усредненные варианты нагрузок, эти факторы служат дополнительными причинами текучести и пропусков занятий. Данный вывод подтверждается анализом причин пропусков занятий в груп-

пах оздоровительного плавания. Так, среди лиц, оценивающих свое состояние здоровья как хорошее, около 14% отметили среди причин пропусков занятий снижение интереса к ним. По мнению занимающихся, оценивающих свое состояние здоровья как плохое, одной из причин пропусков занятий являются большие нагрузки во время занятий (5%).

Все занимающиеся в группах оздоровительного плавания находились под постоянным врачебно-педагогическим наблюдением, которое проводилось до начала занятий в группе, а затем – через каждые 6 месяцев. Для решения этой задачи предлагалось ведение дневника самоконтроля.

Кроме того, для определения физического состояния занимающихся было проведено тестирование с использованием компьютерной системы «Физическое здоровье».

Наблюдения показали, что комплексное воздействие на организм лиц в возрасте 50–60 лет средствами оздоровительного плавания дает положительные результаты. За 3 года у всех, находящихся под наблюдением (125 чел.), отмечалось улучшение в деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы, сократились случаи нетрудоспособности по заболеваниям простудного характера. Все занимающиеся отмечали повышение двигательной активности, улучшение умственной работоспособности, нормализации сна, улучшение самочувствия.

#### **Выводы.**

1. Ведущим мотивом у лиц в возрасте 50–60 лет при выборе оздоровительного плавания является желание укрепить здоровье; повысить физическую подготовленность и работоспособность; освоить технические особенности данного вида; приобщиться к активному отдыху; возможность общения.

2. Разделение групп оздоровительного плавания на указанные выше типы позволит лучше учитывать интересы и потребности занимающихся, будет способствовать повышению их активности, способствовать эффективности занятий оздоровительным плаванием;

3. Воздействие оздоровительного плавания на организм мужчин и женщин 50–60 лет дает положительные результаты: отмечается улучшение деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем; повышение двигательной активности, улучшение умственной работоспособности, нормализации сна, улучшение самочувствия.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследование может быть продолжено в направлении других проблем оздоровительной тренировки по плаванию для лиц в возрасте 50–60 лет. Также предлагается разработать практические рекомендации тренерам, что позволит повысить уровень мотивации занимающихся этой возрастной группы.

3. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания: учебник / И. Л. Ганчар. – Минск: Четыре четверти; Эксперспектива, 1998. – 352 с.

4. 4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плава-

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Булатов М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатов, К. П. Сахновский. – К.: Здоровье, 1988. – С. 20–110.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Булгакова Н. Ж. – М.: ФиС, 2001. – 400 с.

ние / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др]; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М.: Академия, 2005. – 432 с.

5. Муравов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / И. В. Муравов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 6–8 с.

6. Потемкин Н. С. Возможность увеличения продолжительности здоровой жизни / Н. С. Потемкин, В. Н. Крутько // Физиология человека. – 1996. – Т. 2. – № 5. – С.

123–127.

7. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – С. 46–49.

8. Фирсов С. П. Плавание для всех / Фирсов С. П. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64 с. Фирсов С. П. Плавание для всех / Фирсов С. П. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.

9. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб] / Шульга Л. М. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

## REFERENCES

1. Bulatov M. M. Swimming for health / M. M. Bulatov, K. P. Sahnovskij. – K.: Zdorov'e, 1988. – P. 20–110.

2. Bulgakova N. Zh. Swimming / Bulgakova N. Zh. – M.: FiS, 2001. – 400 p.

3. Ganchar I. L. Swimming. Theory and methods of teaching: textbook / I. L. Ganchar. – Minsk: Chetyre chetverti; Ekoperspektiva, 1998. – 352 p.

4. Recreational, medical and adaptive swimming / [N. Zh. Bulgakova, N. S. Morozov, O. I. Popov]; [edited by N. Zh. Bulgakova]. – M.: Akademiya, 2005. – 432 p.

5. Muravov I. V. Recreational abilities of physical culture methods and society demands / I. V. Muravov // Theory and

practice of physical culture. – 1990. – № 6. – P. 6–8.

6. Potemkin N. S. The ability of increasing healthy lifetime / N. S. Potemkin, V. N. Krut'ko // Physiology of a human beign. – 1996. – V. 2. – № 5. – P. 123–127.

7. Seluianov V. N. Technology of recreational physical culture / Seluianov V. N. – M.: TVT Divizion, 2009. – P. 46–49.

8. Firsov S. P. Swimming for everybody / Firsov S. P. Plavanie dlja vseh / Firsov S.P. – M.: Fizkul'tura i sport, 1983. – 64 p.

9. Shul'ga L. M. Recreational swimming: [textbook] / Shul'ga L. M. – K.: Olimpijs'ka literatura, 2008. – 232 p.

*Л. В. Шейко*

## ПРО ДИФЕРЕНЦІАЦІЮ ЗАНЯТЬ В ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОСІБ ВІКОМ 50–60 РОКІВ

У процесі вивчення інтересів людей віком 50–60 років, які займаються в групах оздоровчого плавання, були виявлені різновиди в меті щодо занять. Це дозволило розподілити групи на типи. У дослідженні використані дані опитування, анкетування, педагогічного спостереження за 125 особами у віці 50–60 років.

**Ключові слова:** оздоровче плавання, стан здоров'я, формування ставлення до здоров'я.

*L. V. Sheiko*

## TO THE ISSUE OF LESSON DIFFERENTIATION IN GROUPS OF RECREATION SWIMMING FOR PEOPLE AT THE AGE OF 50–60 YEARS

The article deals with the issue of recreation swimming, which provides health improvement of 50-60 years old people. The relevance of the given topic is explained by the tendency of ageing of population in the developed world as well as in Ukraine. According to many specialists, the problem of active life prolongation can be solved with help of wide usage of recreation physical culture, including regular therapeutic swimming. In the investigation the data obtained with help of questionnaire, survey and pedagogical supervision (observation) of one hundred and twenty five individuals at the age of fifty-sixty years are used. The leading motive of 50-60 years old people's choice of recreation swimming is the desire to improve their health, to improve their physical fitness and working capacity, to master technical peculiarities of this kind of sport, to join in active lifestyle, to find an opportunity of communication with others etc. In the process of learning interests and motives of 50-60 years old people, who are engaged in recreation swimming, some differences in bringing them into sport lessons are revealed, which allowed dividing these groups into several types. Separating groups of recreation swimming into some types will help to consider and to take into account interests and requirements of all course participants, as well as maximize their physical activity, promote the efficiency of recreation swimming lessons. The impact of recreation swimming on 50-60 years old men's and women's body gives positive results: one can notice improvement in the activity of cardiovascular, respiratory and nervous systems, increasing motion activity, improvement of mental capacity, normalization of sleep, improvement of health.

**Keywords:** recreation swimming, state of health, formation of health attitude.

*Подано до редакції 27.03.14*