

Влияние занятий по классическому футболу на физическую подготовку школьников средних классов

Денисов Александр Романович, Попова Марина Анатольевна
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
имени Главного маршала авиации А.А. Новикова

Аннотация

В данной научно-исследовательской статье изучается влияние занятий классическим футболом на физическую подготовку школьников среднего возраста. Основное внимание уделяется изменениям, происходящим в физическом состоянии студентов в результате регулярных тренировок по футболу.

Ключевые слова: футбол, школьники, здоровый образ жизни.

Введение

Занятия классическим футболом оказывают значительное влияние на физическое развитие школьников. Исследования подтверждают, что данная физическая активность способствует развитию таких качеств, как выносливость, мышечная сила, координация и дисциплинированность. Регулярные тренировки способствуют нормализации функционального состояния сердечно-сосудистой системы, укреплению опорно-двигательного аппарата, что особенно важно в период обучения. Учёба в школе даёт сильную психологическую и физическую нагрузку на учеников и чтобы помочь им выбросить эти негативные эмоции очень эффективно подходит игры в классический футбол. Так, же кроме эмоциональной разгрузки это помогает ученикам более эффективно учиться.

Цели исследования

Изучить влияние занятием классическим футболом на физическое состояние учеников средней школы. Определить количество подростков, занимающихся данным видом физической активности. Оценить эффективность футбола в физическом развитии учеников средних школ.

Организация исследования

Для проведения исследования были изучены доступная статистика в Интернете и литературные данные про влияние занятий футболом на физическую подготовку студентов высших учебных заведений.

Далее был проведен опрос граждан, для которого разработана анкета на платформе <https://anketolog.ru/>. Участникам были заданы следующие вопросы:
1. Занимались ли вы футболом в школе?

2. Был ли у вас кружок по футболу в школе ?
3. Были ли в вашей школы соревнования по футболу между классами?
4. Можете ли вы порекомендовать футбол своим знакомым, как занятие здоровым образом жизни?
5. Чувствуете ли вы улучшение своей физической формы в повседневной жизни?

опросе участвовали 40 человека. Результаты:

Содержание

1) Введение	1
2) вопросы, задаваемые респондентам	4-8
2) Классический футбол	8
3) пляжный футбол	8
4) мини футбол	8
5) Влияние футбола на здоровья человека	9
6) Вывод	10
7) Список используемой литературы	11

1. Занимались ли вы футболом в школе?

Результаты опроса показали, что 47,5% занимались футболом в школе, тогда, как 52,5% не занимаются этим видом спорта. Полная статистика представлена на рисунке 1 и в таблице 1.

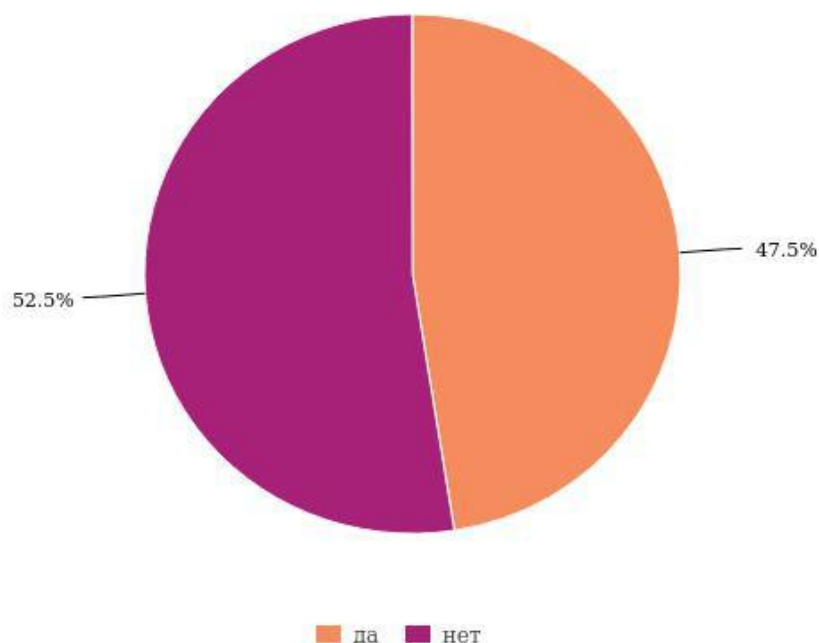


Рисунок 1 – Круговая диаграмма ответов на вопрос номер 1

Таблица 1 – Результаты ответа на вопрос номер 1

Варианты	Количество ответов	Проценты
Да	19	47,5%
Нет	21	52,5%

2. Был ли у вас кружок по футболу в школе ?

Результаты опроса показали, что у 80% учеников в школе был кружок футбола тогда, как всего у 20% школьников его не было. Полная статистика представлена на рисунке 2 и в таблице 2.

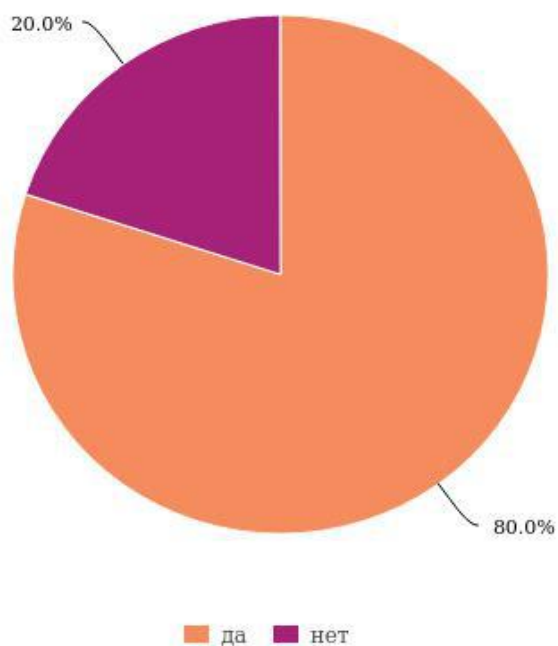


Рисунок 2 – Круговая диаграмма ответов на вопрос номер 2

Таблица 2 – Результаты ответа на вопрос номер 2

Варианты	Количество ответов	проценты
Да	32	80%
нет	8	20%

3. Были ли в вашей школы соревнования по футболу между классами ?

Результаты опроса показали, что у 57,5% учеников в школе были соревнования между классами, тогда, как всего у 42,5% школьников этого не было. Полная статистика представлена на рисунке 2 и в таблице 2.

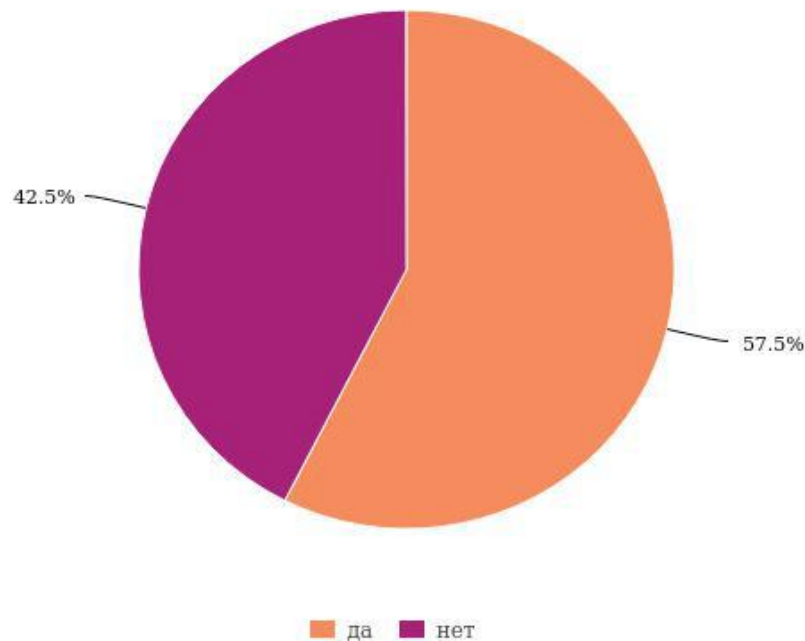


Рисунок 3 – Круговая диаграмма ответов на вопрос номер 3

Таблица 3 – Результаты ответа на вопрос номер 3

Варианты	Количество ответов	Проценты
да	23	57,5%
нет	17	42,5%

4. Можете ли вы порекомендовать футбол своим знакомым, как занятие здоровым образом жизни?

Результаты теста показали, что большинство респондентов, а именно 62,5%, рекомендуют футбол своим знакомым, как занятие здоровым образом жизни, тогда как лишь 15% не дают таких рекомендаций. И лишь 22,5% опрошиваемых не смогли дать конкретный ответ и ответили, что затрудняются ответить. Полную статистику можно увидеть на рисунке 4 и в таблице 4.

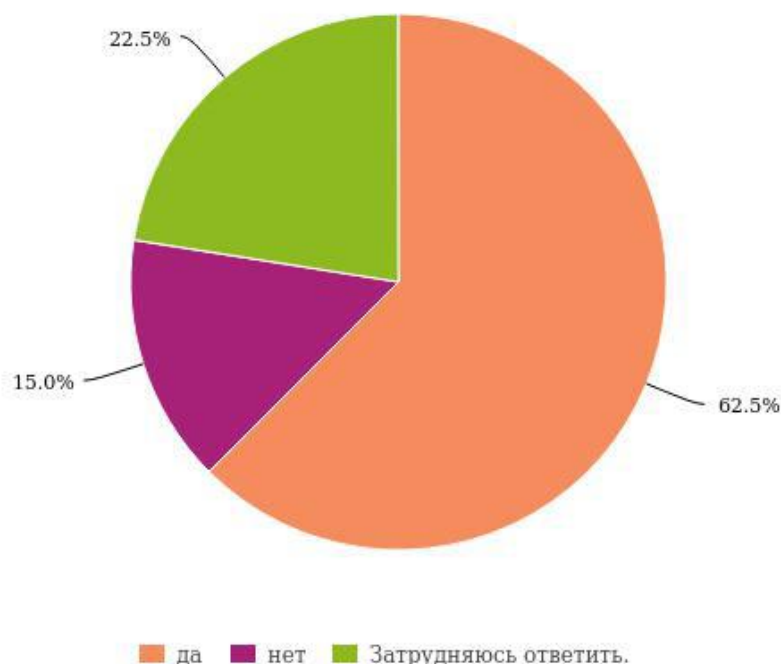


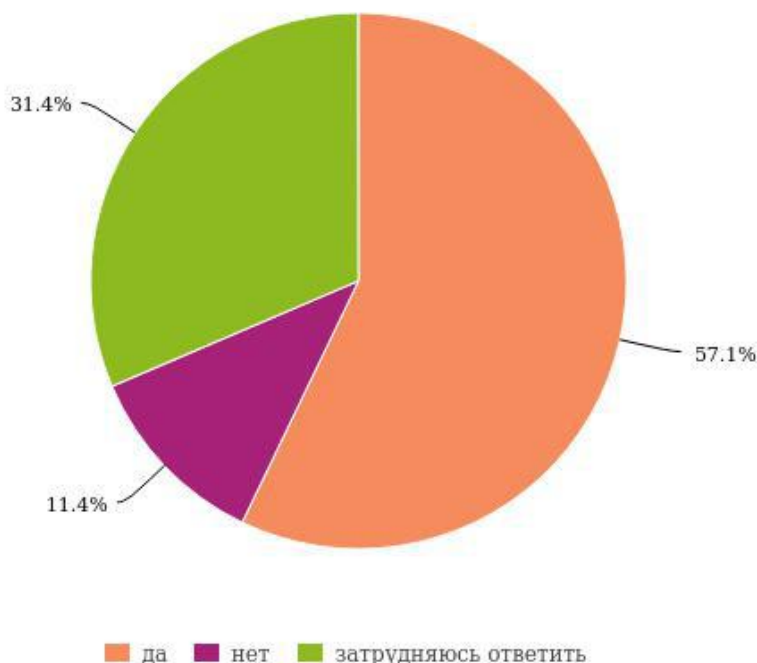
Рисунок 4 – Круговая диаграмма ответов на вопрос номер 4

Таблица 4 – Результаты ответа на вопрос номер 4

Варианты	Количество ответов	Проценты
Да	25	62,5%
нет	6	15%
Затрудняюсь ответить	9	22,5%

5. Чувствуете ли вы улучшение своей физической формы в повседневной жизни?

Ответы на тест показали, что большинство респондентов, а именно 57,1%, отметили улучшение своей физической формы в повседневной жизни. Лишь 11,4% опрошенных указали на ухудшение физической формы, а 31,4% людей затруднились ответить на данный вопрос. Полная статистика представлена на рисунке 5 и в таблице 5.



5 – Круговая диаграмма ответов на вопрос номер 5

Таблица 5 – Результаты ответа на вопрос номер 5

Варианты	Количество ответов	Проценты
Да	20	57,1%
Нет	4	11,4%
Затрудняюсь ответить	11	31,4%

Разновидности футбола

Классический футбол

Классический футбол- это один из старейших командных видов спорта, основной целью которого является забить больше мячей в ворота соперника, чем команда соперников. [1]. Гол засчитывается только в том случае, если мяч был забит с помощью удара ногой или другой частью тела, за исключением преднамеренной игры рукой. Матч длится два тайма по 45 минут. Между ними предусмотрен перерыв в 15 минут, чтобы участники могли отдохнуть и обсудить стратегию на второй тайм. При необходимости допускается замена некоторых игроков, но не более трёх за всю игру.

Пляжный футбол

Эту разновидность футбола придумали в Бразилии в 1840-х годах. Она проходила на песке, что затрудняло передвижение мяча по полю. В 2005 году пляжный футбол вошёл в состав международных соревнований[2].

Мини-футбол

Мини-футбол от классического футбола отличается тем, что поле для проведения игры меньшего размера, а также и количеством игроков, а именно пять. Игра проходит в два тайма по 20 минут и перерывом в 15 [3,4].

Влияние футбола на здоровья человека

На протяжении всей истории человечества было проведено множество исследований, посвященных тому, как занятия футболом влияют на физическую подготовку людей.

Футбол положительно сказывается на психологическом здоровье, а также на состоянии мышц, что уменьшает шанс получения травм при играх и во время повседневной жизни. Так же идёт серьёзное влияние на сердечно-сосудистые системы. Занятия физической активностью, такие как футбол, помогают уменьшить уровень стресса, что в свою очередь благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии. Эта игра является отличным способом развивать мышцы, особенно нижних конечностей, торса и спины.

Кроме того, футбол влияет на функционирование внутренних органов, например, улучшает кровообращение, что помогает снизить риск развития гипертонии и заболеваний сердца.

Заключение

Проведённое исследование показало, что большинство опрошенных занимается футболом в школе. При этом у основной части респондентов были кружки в школе. Большинство участников отметили улучшение своей физической формы благодаря занятиям этим видом активности. Значительное число респондентов рекомендует футбол своим знакомым, как способ поддержания здорового образа жизни.

Анализ результатов опроса подтвердил, что классический футбол в средних школьных заведениях эффективно способствует физическому и психоэмоциональному развитию студентов.

Список использованной литературы

- 1) Gibbons, T. (2020). "Football: A History of the Game." Routledge.
- 2) Wiggins, A. (2017). "Beach Soccer: The World's Fastest Growing Sport." *Sport and Society*, 20(3), 459-477. doi:10.1080/17430437.2016.1166840
- 3) Pappas, N. (2018). "The Tactical Framework of Futsal: Solving Problems and Creating Opportunities." *Journal of Physical Education and Sport*
- 4) Larkin, P. (2014). "Futsal: A Guide to the Game." Crowood Press