

REFERENCES

1. Алік Н. А. Допрофесійна підготовка майбутніх учителів освітньої галузі «Технологія» в умовах профільного навчання : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 / *Наталія Анатоліївна Алік*. — Чернігів, 2009. — 19 с.
2. Бібік Н. М. Проблема профільного навчання в педагогічній теорії і практиці / *Бібік Н. М.* // Педагогічна і психологічна науки в Україні: до 15-річчя АПН України / Академія педагогічних наук України. – К., 2007. – Т. 2 : Дидактика, методика, інформаційні технології. – С. 95–106.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура (спортивний профіль)» [Електронний ресурс] / авт. : *В. М. Єрмолова* та ін., 2010. – Режим доступу : rmpkleninsport.ucoz.ua/publ/dokument_i_vchitelja/programi
4. *Voytovych I. M.* Dynamics implementation profile education for high school sports destination in Ukraine / *I. M. Voytovych* // *Pedagogy, Psychology and Medical-biological Basis of Physical Education and Sport*. – 2012. – № 6. – P. 41-46.
5. *Kotova O. V.* Profile teaching by sports direction in senior school, its essence and problems / *O.V. Kotova* // *Bulletin of Zaporizhzhya National University*. – 2012. – № 1(7). – P. 48-53.
6. *Renihan P. J.* Leadership Succession for Tomorrow's Schools / *Patrick J. Renihan* // *International conference on new horizons in education: Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2012. – № 55. – P. 138 – 147.

Фізичне виховання і спорт
УДК 373.3.016:796.3(043.3)

*Мішаровський Р. М., канд. пед. наук, доцент кафедри футболу
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
м. Київ, Україна
Аландарєв А. В.,
магістр факультету фізичного виховання та спорту*

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 1-4 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФУТБОЛУ В ШКОЛІ

Анотація. Обґрунтовано важливість футболу в процесі занять фізичною культурою учнів молодших класів. Визначено особливості розвитку координаційних здібностей дітей 6-10 років. Проаналізовано вплив координаційних здібностей на фізичний розвиток учнів 1-4 класів та їх значення під час занять футболу в школі.

Ключові слова: молодший шкільний вік, футбол, урок, координаційні здібності.

*R. Misharovskyy, PhD (Pedagogy), Assistant Professor of Football Department
M. P. Drahomanov National Pedagogical University
Kyiv, Ukraine
A. Alandaryev*

Master, Faculty of Physical Education and Sports

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF PUPILS OF 1-4 GRADES AT FOOTBALL LESSONS AT SCHOOL

Abstract. The article highlights the importance of football in the process of physical culture training of primary school pupils. The peculiarities of the coordination abilities development of 6-10-year-old children are determined. The influence of coordination abilities on the physical development of pupils of 1-4 grades and their significance during school football lessons is analyzed.

Key words: junior school age, football, lesson, coordination abilities.

Футбол – найбільш доступний і масовий засіб фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей і підлітків. За допомогою засвоєних учнями понять та

ігрових дій у футболі вчитель має змогу якісніше та ефективніше навчати техніці й тактиці виконання елементів інших спортивних ігор, пропонованих навчальною програмою.

Футбол – атлетична гра, яка сприяє розвитку всіх фізичних якостей молодої людини. У грі виконується винятково велика за фізичними навантаженнями робота, яка відчутно впливає на підвищення рівня функціональних можливостей учнів, а також виховує необхідні моральні та вольові якості.

На сьогоднішній день існує досить багато робіт, які присвячені навчанню та удосконаленню техніки й тактики гри у футбол юнаків середнього й старшого шкільного віку. Для цього розроблені програми й запропоновані комплекси фізичних вправ як для вдосконалення техніки даної гри, так і для розвитку фізичних якостей учнівської молоді, що мають велике значення у футболі. Разом з тим, мало уваги приділено навчанню та удосконаленню ігрових дій та розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку під час занять футболом на уроках в школі. Ті результати, що наведені у різних літературних джерелах частіше не підтверджені експериментально, оскільки робіт, присвячених даній проблемі, небагато. При цьому одні роботи спрямовані на використання елементів гри у футбол з метою покращення фізичної підготовленості учнів молодших класів [1]. Інші експериментальні дослідження [8], лише вказують на послідовність вивчення окремих елементів техніки даної гри у школі, в тому числі і в учнів молодших класів.

Як показав аналіз літератури, головну увагу необхідно приділяти учням початкових класів. Анатомо-фізіологічні особливості та стан фізичної підготовленості школярів цього вікового періоду найсприятливіші для розвитку більшості фізичних якостей людини [7].

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність росту окремих морфологічних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період більше, ніж його маса. Суглоби дітей цього віку дуже рухомі, зв'язковий апарат еластичний, скелет вміщує велику кількість хрящових тканин. Хребет зберігає велику рухливість до 8-9 років. Дослідження показали, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого росту рухливості у всіх основних суглобах. У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст нервових клітин.

Відомо, що для ігрової діяльності у футболі велике значення має точність виконання технічних прийомів, яку пов'язують з руховою координацією [6]. Дослідженню координації рухів учнів молодших класів присвячено велику кількість робіт [5; 6]. Більшість із них спрямовані на розроблення стандартної тренувальної програми, яка ґрунтується на принципах оздоровчого тренування й

раціонального поєднання загальнопідготовчих координаційних вправ, на дослідженнях вікових особливостей розвитку координації рук, на формуванні оптимальної структури координаційних здібностей у взаємозв'язку з руховими якостями молодших школярів [5]. Водночас на сьогоднішній день недостатньо робіт, в яких розкрито структуру координаційних здібностей ігрових дій дітей 6-10 років. А це не дає змоги раціонально будувати навчальний процес на уроках з футболу у школярів молодших класів.

Виявлено, що у різні вікові періоди природне, обумовлене дозрівання організму, розвиток координаційних здібностей відбувається нерівномірно. За даними В. К. Бальсевича, В. А. Запорожанова, Л. В. Волкова, встановлено, що найбільш інтенсивно показники координаційних здібностей покращуються з 7 до 11-12 років. Тому у межах цих вікових періодів існують вельми сприятливі соціальні, психічно-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні й моторні передумови для швидкого розвитку й удосконалення координаційних здібностей. Найбільш інтенсивне зростання здібностей до перебудови рухових дій спостерігається з 7 до 11 років. Статико-кінетична стійкість значно покращується у молодшому шкільному віці. На відміну від інших координаційних здібностей, здібність до розслаблення м'язів з 7 до 10 років у хлопчиків істотно не змінюється. Найбільше покращення виявлено в період з 10 до 11 років. У дівчаток в період з 7 до 9 років ця здібність до розслаблення не змінюється.

Швидке реагування в простих умовах прогресує до 13 років у дівчат і до 13-14 років у хлопчиків. Проведені експериментальні дослідження засвідчують, що 25% від загального приросту у розвитку координаційних здібностей особи чоловічої статі досягають у середньому до 8,3 років, а особи жіночої статі – до 8,1 років, 50% – до 10,2 і 9,6 років, 75% – до 12,4 і 11,9 років та 100% – до 16,2 і 15,9 років. У всі періоди шкільного життя діти мають виражені індивідуальні особливості у рівні розвитку координаційних здібностей. З віком і під впливом цілеспрямованих дій індивідуальні відмінності хоча і зменшуються, але можуть бути істотними.

За відповідного тренування координаційних здібностей діти молодшого шкільного віку можуть досягти рівня, властивого дітям середнього й старшого шкільного віку. Досягнутий більш високий рівень розвитку координаційних здібностей у молодшому шкільному віці зберігається й у всі наступні періоди. Найбільший ефект педагогічних впливів досягається в періоди сполученого у часі з фазами прискореного розвитку конкретних координаційних здібностей, особливо у дітей з 7 до 12 років. На думку В. І.Лях акоординаційні здібності класу «тілесної спритності» (відносно до акробатики, гімнастики, фігурного катання) формуються до 6-7 років, тоді як координаційних здібностей класу «предметної спритності» (відносно до спортивних ігор) – до 10-11 років. У віці 8-12 років істотно розвиваються здібності від логічного міркування до

абстрактного мислення. Проявляється аналітичний підхід до рухів, що вивчаються. Здібність до запам'ятовування швидко зростає у віці з 7 до 19 років. У цей період значно покращується координація мимовільних рухів. Вони виконуються з відносно меншою, ніж раніше витратою енергії, стають більш точними й швидкими.

Загальними положеннями, які характерні для спортивних ігор, зокрема, для футболу, спираючись на концепцію D. D. Blume й на основі опитування експертів є високі рангові оцінки здібностей до реакцій, перебудови рухових дій, диференціювання, орієнтування. Разом із загальними існують і спеціальні моменти, що впливають на значимість координаційних здібностей у конкретній спортивній грі. Це обумовлюється специфікою ігрової діяльності, правилами, величиною ігрового поля та іншими факторами. В структурі координаційних здібностей, які визначають успішність гри у футбол, протиріч не існує. За даними В. І. Ляха, необхідно більше уваги приділяти розвитку координаційних здібностей дітей 7-10 років, бо узагальнення досвіду підготовки юних футболістів у більшості зарубіжних країн, які досягли успіхів на світовій та європейській футбольній арені, показує, що у цих країнах діти починають займатися футболом вже у цьому віці.

Узагальнення передового досвіду підготовки юних футболістів свідчить про те, що своєчасний початок занять є основою успішності технічної підготовки. Так, за даними Є. В. Столітенко, оптимальним для початку навчання рухових умінь є молодший шкільний вік. Перш за все це зумовлено фізичним аспектом підготовленості футболістів, оскільки вік 6-10 років є сенситивним періодом для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спеціальних координаційних здібностей. Чинна навчальна програма з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку передбачає вивчення футболу з першого класу, що забезпечує сприятливі умови для формування рухових умінь та створює передумови для вдосконалення методик навчання рухових умінь у футболі на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей росту й розвитку організму дітей.

Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике: у грі футболіст виконує велику кількість різноманітних складних за координацією рухів та їх творчих комбінацій. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки. До вправ координаційної підготовки відносяться такі, що сприяють розвитку відчуття просторових, м'язових, часових параметрів рухів, рівноваги, загальної координації тощо. Головний принцип підбору вправ – різноманітність і новизна. На заняттях з футболу потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні та

акробатичні вправи, чергування ходьби й бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями.

Зміст навчального матеріалу з футболу в 1-4 класах включає вивчення базових елементів: ударів по м'ячу, ведення та зупинки м'яча, які є основними прийомами техніки гри. Жонгливання м'яча – складнокоординаційна дія, яка є спеціальною підвідною вправою для вивчення основних технічних елементів у футболі. Володіння цим прийомом не тільки визначає високий рівень відчуття м'язових зусиль та інших необхідних видів координаційних здібностей дитини, а й служить характеристикою технічної підготовленості учня.

Визначення структури рухової координації дітей молодшого шкільного віку, яка має велике значення для гри у футбол дасть можливість оптимізувати навчання та удосконалити техніку гри й цілеспрямовано розвивати найбільш значимі координаційні здібності учнів 1-4 класів на уроках футболу в школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абетка футболіста : навч. посібник / Б. Ф. Ведмеденко, М. Д. Зубалій, В. О. Мужичок, В. О. Марчук / за ред. М. І. Маниліча. – Чернівці : Рута, 2002. – 232 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 227 с.
3. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : учеб.-метод. пособие / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1988. – 184 с.
4. Вихров К. Л. Футбол в школе : Пособие для учителя / К. Л. Вихров. – К. : Радянська школа, 1990. – 200 с.
5. Козетов І. І. Методика сумісного розвитку координаційних здібностей і рухових якостей учнів початкової школи : метод. рекомендації для вчителів фізичної культури і студентів факультетів фізичного виховання / І. І. Козетов. – К. : Друкарня НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. – 35 с.
6. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск, 1998. – 160 с.
7. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості) : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / С. І. Присяжнюк. – Львів, 2001. – 17 с.
8. Решитько В. Л. Техническая подготовка юных футболистов : метод. рекомендации / В. Л. Решитько. – М., 1994. – 16 с.
8. Столітенко Є. В. Футбол – у програму фізичної культури з першого класу : інструктивно-методичний лист (№ 1423 від 19.11.1998 р.) / Є. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1998. – 5 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів, Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.