

Куценко О.В.  
аспірант  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький  
державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

## ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КООРДИНАЦІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ

Визначено, що у результаті невідповідності обсягів рухової активності та цілеспрямованого забезпечення тренувального ефекту, функціональний стан різних систем організму більшості дітей і підлітків, впродовж навчання у школі, не забезпечується формуванням необхідних резервів, що у період активного біологічного та психічного розвитку, призводить до патологій у стані здоров'я школярів.

Таке становище можливо виправити за рахунок впровадження додаткових або уроків або занять футболом, але зміст відповідних занять не передбачає вікових особливостей формування техніко-координаційного фундаменту та не має наукового обґрунтування.

Досліджені вікові особливості розвитку техніко-координаційних якостей та визначені найбільш пріоритетні показники відповідної підготовленості молодших школярів 7-9 років, які додатково займаються футболом.

**Ключові слова:** школяр; здоров'я; футбол; координаційні якості; технічна підготовка.

**Куценко А. В. Возрастные особенности координационно-технической подготовленности младших школьников на начальных этапах обучения футболу.** Определено, что в результате несоответствия объемов двигательной активности и целенаправленного обеспечения тренировочного эффекта, функциональное состояние различных систем организма большинства детей и подростков, в течение обучения в школе, не обеспечивается формированием необходимых резервов в период активного биологического и психического развития, что приводит к патологии в состоянии здоровья школьников.

Такое положение можно исправить за счет внедрения дополнительных или уроков или занятий футболом, но содержание соответствующих занятий не предусматривает возрастных особенностей формирования технико-координационного фундамента и не имеет научного обоснования.

Исследованы возрастные особенности развития технико-координационных качеств и определены наиболее приоритетные показатели соответствующей подготовленности младших школьников, которые дополнительно занимаются футболом.

**Ключевые слова:** школьник; здоровье; футбол; координационные качества; техническая подготовка.

**Kutsenko A. Age features of coordination and technical preparation of junior schoolchildren at the initial stages of football training.** It has been determined that as a result of inconsistency of volumes of motor activity and purposeful provision of the training effect, the functional state of various body systems of the majority of children and adolescents during the school education is not ensured by the formation of the necessary reserves during the period of active biological and mental development, which leads to pathology in a state schoolchildren's health.

This situation can be corrected by the introduction of additional or lessons or football lessons, but the content of the relevant classes does not provide for the age-specific features of the formation of the technical-coordination foundation and has no scientific substantiation.

The age characteristics of the development of technical coordination qualities were studied and the most prioritized indicators of appropriate preparedness were determined.

From 7 to 8 years the greatest dynamics of components of technical coordination coordination of younger schoolchildren, additionally engaged in football, recorded in the indicators: juggling by the ball - 90.0%; ring throws on a tripod from a distance of 1.5 m to 3.5 m - from 41.9% to 56.0%; strikes on the ball for accuracy - 37.8%; stopping the ball with the sole - 35.9%;

The most positive changes in the state of development of technical-coordination qualities of boys from 8 to 9 years are observed in the indicators: the course on the straight line with closed eyes - 50.6%; stopping the ball with the sole - 16.0%; strikes on the ball for accuracy - 16.0%;

The results of changes in younger schoolchildren from 8 to 9 years on the indicators of the Flamingo test, the outline of the rings on a tripod at a distance of 1.5 m and the definition of muscle feeling is not credible.

**Key words:** schoolboy; health; football; coordination qualities; technical training.

**Постанова проблеми.** Вітчизняне суспільство кінця ХХ початку ХХІ ст. характеризується негативним впливом засобів масової інформації, комп'ютерної техніки та електронного приладдя на фізичне, розумове, психічне, соціальне, емоційне, особистісне й духовне здоров'я школяра. Це призводить до того, що поведінці більшості дітей притаманна підвищена нервозність, надмірна вразливість, гарячковість, емоційна неврайованість.

Логічним поясненням цьому явищу є те, що значна частина дітей не має можливості відвідувати спортивні клуби за інтересами, гуртки, секції, оскільки вони майже всі платні. З іншого боку, функціонально-емоційний стан молодших школярів погіршується у зв'язку зі зниженням опорної здатності дитячого організму до захворювань.

**Аналіз літературних джерел.** Відомо [2], що ігрова діяльність учнів молодших класів у позаурочний час – важливий засіб подолання негативних тенденцій, що склалися у сучасному суспільстві.

На думку Л.В. Волкова [1], гра – один з видів діяльності дітей молодшого шкільного віку, хоча пріоритетним стає навчання. Рухлива гра є різновидом ігор. Як явище багатогранне, її можна розглядати як особливу форму існування всіх, без винятку, сторін життєдіяльності колективу.

Велику роль відіграє гра у розвитку й вихованні дитини, становленні особистості школяра, вона виступає своєрідним і незамінним засобом у вихованні, навчанні, пізнанні та самореалізації кожного учня. Навчання новим специфічним рухам, отримання нових цікавих знань та виховання морально-вольових якостей у молодших школярів під час рухливих ігор у процесі позакласної діяльності є важливою передумовою забезпечення їхнього фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Виявлені П.Є. Перепелицею [4] результати майже за всіма показниками різних видів підготовленості показують перевагу школярів, які мають у своєму розкладі додатковий урок фізичної культури (урок з футболу).

Але в той же час, за даними Р.М. Мішаровського [3] переважна більшість шкіл не мають можливості впровадження третього уроку з футболу і в такому випадку, доволі дієвим механізмом оздоровлення та формування міцного рухового фундаменту є активізація позаурочної, секційної діяльності на базі загально освітніх середніх шкіл.

А від так, наявність початкового етапу передбачає навчання елементам футболу, яке повинно формуватися на фундаменті достатнього рівню координаційно-технічної підготовленості.

Крім того, В.Н. Шамардін [5] свідчить, що в процесі вищезгаданої підготовки юних футболістів, існує ще один бік – центральна нервова система під керівництвом головного мозку безперервно управляє рухами. І все це пов'язано з чисельними взаємовідносинами – субординацією, координацією, кореляцією та інше.

Отже, чисельні дослідники пов'язують процес удосконалення технічної майстерності з розвитком спритності або координації рухів [7, 9, 10]. Причому недостатній розвиток відповідних якостей призводить не тільки до фізичного, а й психічного перенапруження дитини [6, 8].

Однак, в той же час, не тільки сучасна вітчизняна практика не володіє науково-обґрунтованим методичним інструментарієм, а теорія не в змозі дійти єдиного висновку щодо формування феномену «координація» та «спритність», що в цілому визначає актуальність проблеми визначення вікових особливостей компонентів координаційно-технічної підготовленості молодших школярів в процесі навчання футболу.

**Мета статті** – дослідити вікові особливості розвитку координаційно-технічних якостей молодших школярів, які навчаються на початковому етапі удосконалення з футболу.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми координаційно-технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення;
2. Дослідити стан розвитку координаційно-технічних якостей хлопчиків 7-9 років, які додатково займаються футболом;
3. Визначити динаміку компонентів координаційно-технічної підготовленості молодших школярів на початковому етапі навчання футболу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз вікових особливостей координаційно-технічних якостей молодших школярів 7-9 років, які додатково займаються футболом показав наявність позитивної динаміки за всіма показниками, яка переважно має статистичну значущість (табл. 1).

Таблиця 1

Середньостатистичні показники розвитку фізичних та координаційно-технічних якостей дітей 7–9 років, які додатково займаються футболом

№	Показники	7 років n = 50		8 років n = 55		9 років n = 52	
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$
1	Тест «Фламінго», с	15,9	1,8	16,8	2,0	16,8	1,8
2	Біг 2 x 15 м, с	8,8	1,0	8,4	0,8	8,1	0,7
3	Ходьба по прямій із закритими очима, см	39,2	4,4	31,2	4,2	18,6	2,2
4	Накидання кілець на штатив з відстані 1,5 м, раз.	1,7	0,4	2,6	0,4	2,6	0,3
5	Накидання кілець на штатив з відстані 2,5 м, раз.	1,3	0,2	2,2	0,4	2,0	0,4
6	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м, раз.	0,9	0,2	1,6	0,2	1,4	0,2
7	Три перекиди вперед, с	6,7	0,8	5,8	0,6	5,3	0,6
8	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтиру, кг	8,3	1,2	8,9	1,0	9,1	1,2
9	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	13,3	1,6	12,2	1,4	11,1	1,2
10	Зупинка м'яча підшвою, бали	1,6	0,2	2,3	0,6	2,7	0,6
11	Удари по м'ячу на дальність, м	24,0	2,7	29,8	3,2	33,2	3,6
12	Удари по м'ячу на точність, бали	1,5	0,2	2,2	0,3	2,6	0,3
13	Жонгливання м'ячем, разів	2,2	0,2	5,8	0,6	6,6	0,8

Причому у першій віковій групі з 7 до 8 років зафіксовані більш стрімкі зміни, ніж у подальший період, однак в першому випадку лідаром динамічності є компонент технічної підготовленості, а в другому – загальної координаційної (табл. 2).

Так, з 7 до 8 років у хлопчиків, які додатково займаються футболом, найбільший приріст визначений у показника

жонгливання м'ячем, який відображає стан розвитку спеціальної м'язово-просторової диференціації зусиль – 90,0% при найвищій статистичній значущості ( $P < 0,001$ ).

Однак у наступному віці відповідна динамічність знижується до 10,8%, але якість достовірності залишається на тому самому рівні.

Наступними є результати дослідження м'язово-дистанційної диференціації зусиль за показниками накидання кілець з різної відстані – від 1,5 м до 3,5, а обсяги змін коливаються від 41,9% до 56,0% ( $P < 0,001$ ). Причому у наступній віковій групі молодших школярів, з 8 до 9 років, в даного показника жодних позитивних змін, що може вказувати про відсутність актуальності гри руками у переважній кількості школярів (за винятком воротаря).

Таблиця 2

Вікова динаміка фізичної і техніко-координаційної підготовленості хлопчиків 7–9 років, які додатково займаються футболом

№	Показник	3 7 до 8 р			3 8 до 9 р		
		%	t	P	%	t	P
1	Тест «Фламінго», с	5,50	3,34	$P < 0,001$	0,00	0,00	Не достов.
2	Біг 2 x 15 м, с	4,65	3,12	$P < 0,01$	3,63	2,82	$P < 0,01$
3	Ходьба по прямій із закритими очима, см	22,70	13,15	$P < 0,001$	50,60	26,6	$P < 0,001$
4	Накидання кілець на штатив з відстані 1,5 м, раз.	41,86	15,91	$P < 0,001$	0,00	0,00	Не достов.
5	Накидання кілець на штатив з відстані 2,5 м, раз.	51,42	20,12	$P < 0,001$	-9,52	3,54	$P < 0,001$
6	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м, раз.	56,00	24,75	$P < 0,001$	-13,33	7,07	$P < 0,001$
7	Три перекиди вперед, с	14,40	9,00	$P < 0,001$	9,00	5,89	$P < 0,001$
8	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтиру, кг	6,98	3,84	$P < 0,001$	2,22	1,28	Не достов.
9	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	8,62	5,17	$P < 0,001$	9,44	5,97	$P < 0,001$
10	Зупинка м'яча підшоною, бали	35,90	11,07	$P < 0,001$	16,00	4,71	$P < 0,01$
11	Удари по м'ячу на дальність, м	21,56	13,85	$P < 0,001$	10,80	7,06	$P < 0,001$
12	Удари по м'ячу на точність, бали	37,83	19,41	$P < 0,001$	16,00	9,43	$P < 0,001$
13	Жонгливання м'ячем, разів	90,00	56,92	$P < 0,001$	10,79	8,00	$P < 0,001$

Приріст у 37,8% визначений у показника удару по м'ячу на точність, який характеризує точність і відчуття швидко-просторових параметрів хлопчиків 7 років за статистичною значущістю  $P < 0,001$ , але у наступній віковій групі вказана динамічність знижується більше ніж вдвічі і становить 16,0%. Подібна ситуація спостерігається у результатів дослідження спеціальної м'язово-просторової диференціації зусиль за показником зупинки м'яча підшоною, динамічність якого у першому випадку дорівнює 35,9%, а у другому – 16,0%.

Зміни показника ходи по прямій із заплученими очима, який відображає стан розвитку просторової орієнтації молодших школярів, з 7 до 8 років, дорівнюють 22,7% при достовірності  $P < 0,001$ , але з 8 до 9 років відповідна динамічність зростає до 50,6% і є найстрімкішою у вказаній віковій групі. Також заслуговують на увагу зміни стану розвитку балістичної сили молодших школярів, яка визначалася за результатами удару по м'ячу на дальність. З 7 до 8 років динаміка дорівнює 21,6%, а у наступній віковій групі – 10,8, причому в обох випадках статистична достовірність зафіксована на рівні  $P < 0,001$ .

Час трьох перекидів вперед у нашому дослідженні характеризував стан розвитку швидкісної координації хлопчиків і з 7 до 8 років він скорочується на 14,4%, а у наступній віковій групі – на 9,0%, однак в обох випадках достовірність змін була на рівні  $P < 0,001$ . Інші показники мають обсяги динамічності від 4,6% до 8,6%, але усі, за виключенням швидкості човникового бігу 4 x 9 м, мають достовірність найвищого рівню.

З 8 до 9 років, крім описаних вище, спостерігається відсутність статистичної значущості динаміки у показників тесту «Фламінго», накидання кілець з відстані 1,5 м та 50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтиру. Однак у всіх інших випадках зміни мають достовірність на рівні не нижче ніж  $P < 0,01$ , а їх обсяги коливаються від 3,6% до 9,4%.

### Висновки

1. На сучасному етапі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я представників підростаючого покоління, яка у першу чергу, пов'язана із способом життєдіяльності дітей і підлітків, а також характеризує ознаки наявності кризи у вітчизняній системі фізичної культури школярів.

Відсутність науково обґрунтованих педагогічних технологій у системі фізичної культури школярів, які б з одного боку, відповідали природним особливостям розвитку організму, а з іншого – інтересам і потребам дитини, повинна була невідповідно за рахунок впровадження третього уроку з футболу.

Однак, як показали результати аналізу спеціальної літератури, навіть зміст фізичної та координаційно-технічної підготовки сучасних школярів засобами футболу, що повинний забезпечувати реалізацію оздоровчих завдань, не має наукового обґрунтування.

2. З 7 до 8 років найбільша динаміка компонентів техніко-координаційної підготовленості молодших школярів, які додатково займаються футболом, зафіксована у показників:

- жонгливання м'ячем – 90,0%;
- накидання кілець на штатив з відстані від 1,5 м до 3,5 м – від 41,9% до 56,0%;
- удари по м'ячу на точність – 37,8%;
- зупинка м'яча підшоною – 35,9%;
- хода по прямій із заплученими очима – 22,7%.

3. Найстрімкіші позитивні зміни у стані розвитку техніко-координаційних якостей хлопчиків з 8 до 9 років

спостерігаються у показників:

- хода по прямій із заплученими очима – 50,6%;
- зупинка м'яча підшоною – 16,0%;
- удари по м'ячу на точність – 16,0%;
- жонгливання м'ячем – 10,8%;
- удари по м'ячу на дальність – 10,8%.

Результати змін у молодших школярів з 8 до 9 років за показниками тесту «Фламінго», накидання кілець на штатив з відстані 1,5 м та визначення м'язового відчуття є не достовірними.

У подальшому **планується** визначити структуру та головні фактори техніко-тактичної підготовленості молодших школярів, які додатково займаються футболом.

#### Література

1. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник /Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
2. Галай М.Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем / Марія Дмитрівна Галай: автореф. ... к.пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – 17 с.
3. Мішаровський Р.М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом / Р.М. Мішаровський: автореф. ... к.пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – 21 с.
4. Перепелица П.Е. Мотивационная ориентация у ребят 10-11 лет, желающих заниматься футболом / П.Е. Перепелица, А.Г. Бойко // Вісник Чернігівського державного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – №54. – С. 190-193.
5. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації / В.М. Шамардін: автореф. ...д.н.ф.в.с., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Львів, ЛДУФК, 2013. – 35 с.
6. Braunwald E. Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine. /E. Braunwald //W. B., Saunders Company. – 4 edit. Philadelphia. 1992. Vol. 2.
7. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application /D.S. Brooks. – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
8. Hirtz Pr. Hohes Niveau koordinativer Pahigkeiten fuhr zu besaeren Brgebnen im motoriechen Lemen / P. Hirtz, J. Wellnitz // Ibid\*- 1985.- P. 154-155.
9. Mekota K. Test pohylove koordinace a rovnovahy / K. Mekota // The or und Praxeder Korperkultur- 1984.- N 2.- P. 18-25.
10. Zimmermann K., Hickisch R. Die Ausbildung koordinativer Pahegkelten nd ihre Bedeutung fur die technischebwz techniscl-taktische Leistungstahigkeit der Sportier / K. Zimmermann, R. Hickisch // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1981.- N 10.- S. 746-768.

#### References

1. Volkov L. (2016) Theory and methodology of children's and youth sports: textbook / L. Volkov - K .: Education of Ukraine. - 464 pp.
2. Galay M.D. (2017) Differentiation of physical activity of junior pupils in the process of exercising with ball / Maria Dmitrievna Galay: author's abstract. ... Ph.D., 13.00.02 - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health), Kiev, NPU named after MP Dragomanov. - 17 pp.
3. Misharovsky R. M. (2011) Method of differentiated training of motor skills of junior schoolchildren in the course of football studies / R.M. Misharovsky: author's abstract. ... Ph.D., 13.00.02 - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health), Kiev, NPU named after MP Dragomanov. - 21 p.
4. Perepelitsa P. E. (2008) Motivational orientation for boys 10-11 years old who want to be involved in football / P.E. Perepelitsa, AG Boyko // Bulletin of the Chernigiv State University named after T. Shevchenko. - Chernihiv: ChTPU. - No. 54. - pp. 190-193.
5. Shamardin V.M. (2013) Technology of management of the system of long-term training of football teams of higher qualification / V.M. Shamardin: author's abstract. ... dn.f.v.s., 24.00.01 - Olympic and professional sport, Lviv, LSUFK. - 35 p.

**Овчарук В. В.**

**здобувач, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Вінницького національного технічного університету**

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розглянута проблема створення педагогічних умов, визначено й обґрунтовано педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання. Проаналізовано теоретичні узагальнення щодо основ здоров'язбереження, окреслено робоче визначення педагогічних умов (ПУ) як найзагальнішого інструменту доцільного впливу, а також узагальнено їх зміст. Обґрунтовано, що педагогічні умови формування здоров'язберіжувальної компетентності студентів засобами фізичного виховання ґрунтуються на класичних підходах до загального розуміння освітнього середовища і його статичних та динамічних характеристик.

**Ключові слова:** освітня діяльність, педагогічні умови, фізичне виховання, студент, технічний ВНЗ.