

References

1. Law of Ukraine "On Principles of Prevention and Combating Discrimination in Ukraine" [Electronic resource] // Access mode <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5207-17>
2. Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport" [Electronic resource] // Access mode <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Law of Ukraine "On Education" [Electronic resource] // Access mode <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Lozovyy A.L., Sergienko V.M. (2019). Definition of educational level indicators for experts of style and sports karate in Ukraine. Scientific journal of MP Dragomanov NPU. Kiev. №. 11 K. S. 71–75.
5. Regulation on the Unified Sports Classification of Ukraine [Electronic resource] // access mode <https://dmsu.gov.ua/index/en/material/12594>
6. "The order of recognition of sports, their inclusion in the Register of recognized sports in Ukraine, the procedure for its conduct" [Electronic resource] // Access mode <http://dmsu.gov.ua/index/en/material/13816>
7. "Procedure for conducting certification of trainers (trainers-trainers)" [Electronic resource] // Access mode <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14/print>
8. EurEthICS ETSIA training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification euethics and the registration in the etsia official record, internal EurEthICS ETSIA (2018). Draft document. – Brussels. – 16 p.
9. The French national qualifications framework (2019). [Electronic resource] CNCP, Access code: <http://www.mcp.cnpc.gouv.fr/grand-public/qualificationsFramework>
10. Yolande Fermon (2019) The French legal framework of validation of prior learning. [Electronic resource] VPL Berlin Biennale, 7–8 May 2019, Access code: <https://vplbiennale.org/presentations/entry/464/>

Мишаровський Р.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу,
Марущак М.О.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри футболу,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ШКОЛІ

У статті проаналізовано і узагальнено науково-методичну літературу щодо особливості організації занять з фізичної підготовки учнів початкових класів під час занять з футболу.

Розкрито можливості реалізації проблеми процесу навчання рухових умінь учнів початкових класів, які тісно пов'язані зі спеціальною фізичною підготовкою і включають спеціально підібрані для даного віку вправи на розвиток різних проявів швидкості, сили, координаційних здібностей та витривалості. Встановлено доцільність навчання вправ для розвитку спеціальних рухових якостей які планувалися вчителем фізичної культури в основній частині уроку у відповідності до характеру фізіологічних зрушень в організмі дитини при розвитку тієї чи іншої якості. Визначено особливості методики фізичної підготовки, організації занять та навчання футболу учнів початкової школи в педагогічній теорії. Виявлено тенденцію до позитивної динаміки формування фізичних якостей учнів 1-4 класів під час навчання гри у футбол на заняттях з фізичної культури.

Ключові слова: учні молодших класів, навчання, урок, фізична культура, футбол.

Р.Н. Мишаровский, М.О. Марущак. Особенности методики физической подготовки младших школьников во время занятий футболом в школе. В статье проанализирована и обобщена научно-методическая литература об особенностях организации занятий по физической подготовке учащихся начальных классов на занятиях по футболу.

Раскрыты возможности реализации проблемы процесса обучения двигательных умений учащихся начальных классов, тесно связанные со специальной физической подготовкой и включают специально подобранные для данного возраста упражнения на развитие различных проявлений быстроты, силы, координационных способностей и выносливости. Установлена целесообразность обучения упражнений для развития специальных двигательных качеств которые планировались учителем физической культуры в основной части урока в соответствии с характером физиологических сдвигов в организме ребенка при развитии того или иного качества. Определены особенности методики физической подготовки, организации занятий и обучения футболу учеников начальной школы в педагогической теории. Выявлена тенденция к положительной динамике формирования физических качеств учащихся 1-4 классов при обучении игры в футбол на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: ученики младших классов, обучение, урок, физическая культура, футбол.

Ruslan Misharovskiy, Marian Marushchak. Features of the methodology of physical training of younger students during football at school. The article analyzes and generalizes the scientific and methodological literature on the peculiarities of organizing physical education classes for elementary school students during football lessons.

Possibilities of realization of a problem of process of training of motor abilities of pupils of elementary classes which

are closely connected with special physical preparation and include specially selected exercises for development of various manifestations of speed, force, coordination abilities and endurance are revealed. The expediency of training exercises for the development of special motor qualities that were planned by the physical education teacher in the main part of the lesson in accordance with the nature of physiological shifts in the child's body during the development of one or another quality has been established. The peculiarities of the methods of physical preparation, organization of classes and training of football of elementary school students in pedagogical theory are determined. The tendency to positive dynamics of formation of physical qualities of pupils of 1-4 grades during training of playing football in physical training classes was revealed. The accurate system is necessary for improvement of teaching and educational process on football in the conditions of comprehensive school, would define the maintenance of lessons according to age of pupils, used modern means, methods and forms of education. The author investigated the criteria defining development of the differentiated technique of training of impellent actions of the football player of younger school students. In order to improve the educational process in football in the conditions of comprehensive school it is necessary the correct system is, which would define the content of lessons according to age of pupils, using the modern tools, methods and forms of education.

Key words: pupils of elementary grades, training, lesson, physical culture, football.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Одним з найбільш доступних і масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, є футбол. Футбол атлетична гра, яка сприяє розвитку всіх фізичних якостей дітей та молоді. У грі виконується винятково велика за фізичним навантаженням робота, яка відчутно впливає на підвищення рівня функціональних можливостей учнів, а також виховує необхідні моральні та вольові якості. Таким чином в останні часи велику увагу стали приділяти заняттям з футболу. На сьогоднішній день існує досить багато робіт, які присвячені навчанню та удосконаленню гри у футбол юнаків середнього і старшого шкільного віку. Для цього розроблені програми і запропоновані комплекси фізичних вправ. Однак, існує недостатня кількість робіт, яка була б присвячена заняттям футболу на уроках з фізичної культури в початковій школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відзначають науковці В.Г. Арефьев, Н.В. Москаленко [1] анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дітей молодшого шкільного віку найбільш сприятливі для розвитку більшості фізичних якостей людини, а також для початку навчання рухових умінь у футболі (К.Л. Віхров, А.В. Дулібський, Є.В. Столітенко, Р.О. Ярий та ін.) [5].

Питанням особливостей побудови та проведення уроків футболу в загальноосвітній школі займалися М.Д. Зубалій, К.Л. Віхров, та ін. Так, М.Д. Зубалій та Є.В. Столітенко наголошують на необхідності початку занять футболом з першого класу, В.В. Шаленко розглядає футбол як засіб розвитку фізичних якостей школярів [4].

Завдання дослідження – розробка методики фізичної підготовки молодших школярів під час занять футболом у школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес навчання рухових умінь учнів початкових класів тісно пов'язаний зі спеціальною фізичною підготовкою і включає спеціально підібрані для даного віку вправи на розвиток різних проявів швидкості, сили, координаційних здібностей та витривалості. Вправи для розвитку спеціальних рухових якостей планувалися вчителем фізичної культури в основній частині уроку у відповідності до характеру фізіологічних зрушень в організмі дитини при розвитку тієї чи іншої якості у такій послідовності: спочатку застосовувалися швидкісні вправи та вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей, потім – швидкісно-силові вправи, в середині основної частини уроку планували силові вправи, які бажано чергувати з вправами на розтягнення та розслаблення м'язів, останніми, наприкінці основної частини уроку, використовували вправи на розвиток витривалості.

Для розвитку швидкості у молодших школярів, окрім рухливих ігор та естафет, використовують вправи, що вимагають швидких короточасних переміщень [2]. Усі вправи повинні виконуватися з гранично можливою швидкістю. Підбирається така кількість повторень, яка дозволяє виконувати рух без зниження швидкості, наприклад, серійне виконання навантажень: 4-6 разів до 5-10 с, 2-3 рази по 15-20 с залежно від складності вправи та рухової підготовленості школярів. Інтервал відпочинку повинен забезпечувати повне відновлення стану учнів, відпочинок між окремими вправами – 1-2 хв, у серійному виконанні вправ відпочинок між серіями має бути близько 5 хв. Ще однією умовою виконання рухів з максимальною швидкістю є достатня збудливість центральної нервової системи, тому необхідна попередня розминка для досягнення оптимального стану учнів.

У швидкісній підготовці учнів 1-4 класів нами застосовувалися наступні вправи:

1. За сигналом вчителя біг на 5–10 м з різних вихідних положень: стоячи обличчям, боком, спиною, з упору присівши, з сиду, з положення лежачи тощо.
2. Біг на 10 м з ходу, бігу на місці, стрибків.
3. Естафети на швидкість.
4. Стартові ривки с наступним ударом по м'ячу.
5. Біг змійкою між розставленими в різних положеннях стійками.
6. Біг стрибками, біг спиною, зі зміною напрямку бігу за сигналом, схресним кроком.
7. Біг з м'ячем, обводка перешкод на швидкість.
8. Перемінний біг на дистанції 60 м зі зміною швидкості за сигналом (15-20 м з максимальною швидкістю, 10–15 м в повільному темпі і т.д.).
9. «Човниковий» біг.
10. Біг з «тінню» (біг зі зміною швидкості та напрямку, які обирає партнер).

11. Рухливі ігри швидкісного характеру.
12. Біг на 30 і 60 м.

Футбол - один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. 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 і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями.

До найбільш типових вправ швидко-силового характеру належать стрибки, багатоскоки, зістрибування та вистрибування в темпі, перемінні прискорення в бігу з варіюванням швидкості та зовнішніх умов тощо. У швидко-силової підготовці молодших школярів використовуються лише вправи з подоланням маси власного тіла.

При розвитку швидко-силових якостей учнів 1-4 класів ми використовували такі вправи:

1. Біг 4-6 с зі зміною швидкості та зовнішніх умов: під гору, з гори, по різному ґрунту, біг з набивними м'ячами.
2. Стрибки та багатоскоки на місці та з просуванням вперед, в сторону, назад на обох, на лівій, на правій, поперемінно.
3. Стрибки на скакалці, стрибки у висоту та довжину.
4. Вправи уступаючого та долаючого характеру: вистрибування та зістрибування в темпі, стрибки в глибину до 30 см (для дівчаток заборонені).
5. Рухливі ігри та естафети з бігом та стрибками, з опором суперників (ігрові вправи типу боротьби за м'яч).

Відповідні вправи використовувалися серіями по 6-12 повторень безперервно або з паузою в 2 хв. Кількість серій коливалася від 3 до 6.

Сила у футболі необхідна для виконання ударів на воротах, передач м'яча на далекі відстані, ведення єдиноборства з противником, при відштовхуванні під час удару по м'ячу головою в стрибку, для раптових стартів, зупинок, зміни руху гри в необхідному напрямі тощо. Силова підготовка учнів у навчанні прийомам футболу включає цілеспрямований розвиток тих груп м'язів, які беруть участь у виконанні технічних прийомів. Типовими засобами розвитку сили дітей 6-10 років є загальнорозвиваючі вправи з предметами та без, вправи в парах, стрибки, ігри з елементами єдиноборств. Гранічна величина навантажень молодших школярів не повинна перевищувати 1/3-1/2 маси власного тіла, а при виконанні динамічних вправ оптимальна тривалість відпочинку має становити 2 хв.

Для розвитку сили учнів початкових класів нами використовувалися наступні засоби:

1. Присіди на одній та двох ногах.
2. Ходьба та стрибки в напівприсіді та присіді, ходьба випадами з пружними рухами.
3. В положенні лежачи піднімання та опускання ніг, тулуба.
4. Вправи в парах.
5. Рухливі ігри та естафети з набивними м'ячами та малими гантелями, зі стрибками, з елементами опору та єдиноборств.
6. Акробатичні вправи.
7. Стрибки з набивними м'ячами, через гімнастичну лаву, стрибки у стрибковій ямі.
8. Стрибки у довжину та висоту з місця.
9. Стрибки на скакалці.

Футбол пред'являє високі вимоги до розвитку загальної та спеціальної витривалості гравців. Витривалість у футболі полягає у здатності підтримувати заданий темп гри до кінця матчу, стабільного виконання ривків протягом всієї гри, протистояти втомі і на високому технічному рівні виконувати ігрові дії, протягом всього матчу підтримувати високий рівень ігрового мислення.

У молодших школярів доцільно розвивати витривалість насамперед до роботи помірної та змінної інтенсивності. Витривалість характеризує роботу серцево-судинної та дихальної систем організму, які в даному віці перебувають у стадії активного розвитку, тому недопустиме застосування максимальних та близьких до них навантажень. Найкращим засобом для розвитку витривалості є рухливі ігри. Якщо є необхідність чіткого дозування навантажень, то для функціональної підготовки учнів початкових класів застосовують повторне виконання вправ зі скакалкою тривалістю 1-1,5 хв з інтервалом відпочинку 45-90 с.

Функціональний потенціал дітей 6-10 років на уроках фізичної культури підвищувався за допомогою наступних засобів:

1. Рівномірний та з перемінною швидкістю біг 400 м.
2. Біг 2-6 хв.
3. Стрибки на одній та двох з просуванням вперед.
4. Стрибки зі скакалкою на місці та з просуванням вперед.
5. Спеціальні бігові вправи: з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, стрибками тощо.
6. Ривки з м'ячем з наступним обведенням стійок з поступовим збільшенням довжини ривка, кількості повторень та зменшенням інтервалів відпочинку.
7. Естафети з подоланням смуги перешкод, з предметами, в парах з м'ячем.
8. Рухливі ігри відповідної спрямованості.

Вчителів фізичної культури під час навчання рухових умінь молодших школярів у футболі варто застосовувати двосторонню навчальну гру, що створює передумови для успішного закріплення сформованих рухових умінь, розвитку

спеціальних фізичних якостей та ігрового мислення, а також дозволяє підтримувати емоційність та динамізм занять, що сприяє підвищенню мотиваційної сфери учнів початкових класів і, як наслідок, сприяє кращому засвоєнню прийомів гри у футбол [3].

Висновки. Врахування особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та принципів фізичної культури, індивідуалізація процесу навчання футболу, застосування адекватних та найсучасніших засобів, поєднання процесу навчання зі спеціальною фізичною підготовкою, комплексний підхід до діагностики спеціальної рухової підготовленості, вивчення технічних прийомів та контролю за їх засвоєнням зумовлюють успішність навчання молодших школярів у процесі занять футболом на уроках фізичної культури в школі.

Перспективи використання результатів дослідження і подальших розвідок. Подальші дослідження будуть направлені на визначення ефективності впровадження методики фізичної підготовки учнів молодших класів.

Література

1. Арефьев В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-е вид. перероб. і доп. / В.Г. Арефьев, Г.А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007. – 248 с.
2. Галай М.Д. Диференційоване навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури в школі // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки: проблеми та перспективи // Збірник наукових праць — Львів-Кельце, 2017 – Вип. 1. - С. 365-370.
3. Мішаровський Р. М. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів // Архипов О. А, Мішаровський Р.М., Кротов Г.В. // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2013. - Випуск № 102. Том 1. Серія: педагогічні науки (фізичне виховання і спорт). – С. 29-32.
4. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.01. Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2005 / В.В. Шаленко. – 194 с.
5. Ярий Р.О. Вплив занять футболом на фізичну підготовленість першокласників / Р.О. Ярий // Матеріали електронної наукової конференції „Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях”. – Харків: ХГАДИ, 2005. – С. 181 – 184.

Reference

1. Arefiev V.G. (2007). "Physical education at school (young specialist). Tutorial for students of educational institutions 2-4 levels of accreditation". - 3rd type. recycling. and ext. - Kamenets-Podilskyi: Ruta, - 248 p.
2. Galay M.D. (2017). "Differentiated learning of ball exercises for younger students at physical education lessons at school". Collection of scientific works — Lviv-Kielce, - Issue. 1, pp. 365-370
3. Misharovsky R.M. (2013). "The influence of football lessons on the formation of psychophysiological indicators of younger students". - Chernihiv: CHPU., - Issue No. 102. Volume 1. Series: pedagogical sciences (physical education and sports). - P. 29-32.
4. Shalenko V.V. (2005). "Formation of motor qualities and technical readiness of schoolchildren during continuous football training". Kharkiv state. Academy of Physical Education. - X. / V.V. Shalenko. - 194 p.
5. Yariy R.O. (2005). "The influence of football on the physical fitness of first graders". Proceedings of the electronic scientific conference "Problems and prospects of development of sports games and martial arts in higher educational establishments". - Kharkiv: KhGADI, - P. 181 - 184.

УДК 378.147.091.33-027.22:796]:159.923.2

Мишин Сергій Вікторович,
кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач
Арапов Олег Віталійович, викладач
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ РОЗВИТКУ "Я-КОНЦЕПЦІЇ" ЯК УМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Запропоновано форми реалізації умови – інтенсифікації розвитку "Я-концепції" як умови професійного самовдосконалення, – серію лекцій, тренінгові програми, творчий диспут. Представлено етапи саморозвитку особистісного "Я" від "Я-образу" до "Я-ідеального", як прогнозуючого орієнтиру кінцевого результату цілей самоформування, реалізуючи даний процес як єдину цілісність "Я-концепції". Процес професійного самовдосконалення є самостійним видом діяльності та розпочинається із зіставлення "Я-професійне реальне" з "Я-професійне ідеальне". Окреслено основні підходи дослідників до визначення даного поняття "Я-концепція" – це:

- "те, чим я володію". Зміст цього поняття ясно висловив В. Джеймс;
- "є те, яким мене хочуть бачити". Дана позиція висловлена Ч.Х. Кулі;
- "сукупність установок, спрямованих на самого себе";
- "система образів – "Я" і образів людини";