

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й оптимізації процесу фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи з використанням педагогічних можливостей гри в футбол.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду свідчать, що розвиток рухових здібностей школярів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного вирішення на шляху досягнення запланованих результатів. При цьому важливого значення набуває здатність учня швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання, що пов'язується дослідниками з координаційними здібностями [2; 3; 4; 7].

Важливою складовою фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів є футбол. Ця спортивна гра належить до тих інструментів цілеспрямованого впливу, систематичне використання яких забезпечує успішне розв'язання широкого спектру педагогічних завдань [1; 5; 6; 8]. Заняття футболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, пам'яті та уваги, формування дисциплінованості і колективізму. Використання футболу дозволяє підвищити готовність школярів до оптимального оволодіння та управління власними руховими діями, від якої значною мірою залежить їх фізичне і духовне зростання.

Мета статті – розкрити основні положення методики розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи засобами футболу.

Відповідно до змісту та вимог варіативного модулю «Футбол» навчальної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів, вивчення цієї спортивної гри передбачає оволодіння теоретичними знаннями, спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку, які, у свою чергу, визначають загальні й часткові положення методики розвитку координаційних здібностей.

В основу формування експериментальної методики розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи засобами футболу покладено такі педагогічні положення:

- цілеспрямований розвиток координаційних здібностей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів середнього шкільного віку;
- комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку координаційних здібностей;
- побудова тематичних серій занять, які дозволяють послідовно та якісно засвоювати складні рухові дії і розвивати загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності;
- поступове збагачення досвіду координації рухів на основі елементів новизни;
- забезпечення амбідекстрії – рухової симетрії володіння ігровими прийомами.

Реалізація вказаних положень була спрямована на досягнення належного рівня розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи, який сприяє вирішенню завдань фізичного виховання і дозволяє успішне ведення змагальної боротьби в футболі. Запланований рівень розвитку координаційних здібностей вимагає комплексного їх прояву і передбачає, що учень:

- 1) уміє виконувати складні рухові дії;
- 2) виконує їх точно, відповідно до зразка;
- 3) якісно перебудовує свою діяльність в умовах, що постійно змінюються;
- 4) швидко засвоює нові рухові дії [2; 3; 4].

Удосконалення будь-якої фізичної якості чи здібності а, відповідно, й координаційних здібностей потребує врахування її сенситивного періоду, закономірностей взаємодії рухових якостей, специфіки виду спорту, змісту і вимог навчальної програми, вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей школярів, методичного й матеріально-технічного забезпечення тощо. Цей педагогічний процес тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь та навичок. Адже цілеспрямований розвиток координаційних здібностей не є ізольованим процесом, оскільки будь-який руховий аспект розв'язання ігрових завдань завжди взаємозв'язаний з інтелектуальними, технічними, тактичними, фізичними й психологічними можливостями учня [5, с. 71]. Такий взаємозв'язок у футболі обумовлений комплексним характером ігрової діяльності та цілісністю рухових дій.

Експериментальна методика розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи передбачала використання спеціально розроблених засобів, об'єднаних у навчально-виховні комплекси, які відповідали змісту навчального матеріалу і підпорядковувалися основним дидактичним принципам. При цьому для розвитку загальних координаційних здібностей пропонувалися комплекси вправ, реалізація яких пов'язана з фізичною підготовкою і не включала роботу з футбольним м'ячем. Комплекси засобів, спрямованих на вдосконалення спеціальних координаційних здібностей, відповідали індивідуальним діям гравця в футболі і відображали, насамперед, зміст технічної підготовки. Відповідно комплекси засобів, що реалізовувалися з метою розвитку

специфічних координаційних здібностей, передбачали виконання індивідуальних й групових дій і тісно пов'язувалися з тактикою футболу. У свою чергу, використання у навчально-виховному процесі рухливих та навчальних ігор, вимагало комплексного прояву координаційних здібностей, що забезпечувало вирішення завдань всебічної підготовки школярів.

Реалізація представлених навчально-виховних комплексів щодо цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей передбачала використання різноманітних методів й методичних прийомів фізичного виховання школярів, а саме: наочні методи – показ, демонстрація на схемі та відео, перегляд навчальних занять та офіційних змагань; словесні методи – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда; практичні методи.

Практичними методами розвитку координаційних здібностей виступали методи чітко регламентованих вправ, ігровий та змагальний. Серед методів виховання фізичних якостей використовувалися методи стандартних і перемінних вправ та метод колового тренування. Найуживанішими методами навчання руховим діям були такі, як метод навчання вправ за частинами, який передбачає поділ цілісної рухової дії (переважно зі складною структурою) на окремі фази чи елементи з почерговим їхнім розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле, метод поєданого впливу та метод навчання вправ загалом (у цілому). При цьому увага учнів зосереджувалася на формуванні знань щодо розвитку координаційних та інших здібностей, раціональних способів виконання рухових дій, адекватному сприйманні учнями своїх рухів, а також оволодінні уміннями оцінювати прийоми гри.

Експериментальна методика розвитку координаційних здібностей учнів охоплювала використання різних форм занять футболом: уроків фізичної культури, секційних занять і змагань з цього виду спорту, самостійні форми роботи, масові фізкультурно-спортивні заходи.

Регулювання фізичних навантажень здійснювалося різними способами, провідні з яких вимагали зміни кількості повторень вправ, часу та умов їх виконання, числа учасників, розмірів майданчика, а також визначення характеру протидії суперника, тривалості й характеру відпочинку, кількості інвентарю, обладнання та його урізноманітнення. Разом з тим, чіткий розподіл фізичних навантажень, їх дозування потребувало урахування наявних організаційно-педагогічних умов: завдань заняття, вікових та індивідуальних особливостей учнів, змісту пропонованих вправ та умов їх виконання, емоційного чиннику та ін.

Необхідною складовою експериментальної методики виступав контроль та самоконтроль, який розглядався у трьох аспектах: як елемент загального керівництва процесом; як набір спеціальних заходів учителів; як забезпечення зворотного зв'язку з метою спостереження за станом школярів. Зазначення кількісно-якісних показників характеристик пропонованих вправ дозволяло оцінити ефективність підібраних засобів, методів, умов їх реалізації та відповідність конкретним педагогічним завданням. Водночас діяльність кожного учня передбачала дії самоконтролю, що включали самооцінку та самокорекцію учнів. Самооцінка вимагала виділення власних знань, умінь, навичок щодо опанування гри в футбол та зіставлення їх з вимогами, що ставляться до учня. На цій основі підліток як самостійно, так і за допомогою вчителя корегував подальшу свою діяльність.

Висновки. Експериментальна методика розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи засобами футболу передбачала реалізацію системи засобів, які відповідали загальним, спеціальним та специфічним координаційним здібностям. Така систематизація навчально-виховних засобів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на розвиток координаційних здібностей, а з іншого – уможливила виховання всебічно й гармонійно розвинутої особистості. Процес фізичного виховання школярів включав комплекс загальнопедагогічних (словесних, наочних) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровий та змагальний. Ведучими методами розвитку координаційних здібностей виступили методи стандартних й перемінних вправ та метод колового тренування. У процесі реалізації різних форм занять футболом дозування навантажень регулювалося відповідно до організаційно-педагогічних умов: завдань заняття, вікових та індивідуальних особливостей учнів, змісту пропонованих вправ та умов їх виконання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.
2. Донской Д. Д. Три вида координации движений / Д. Д. Донской, В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.
3. Колумбет О. М. Развитие координационных способностей молодежи: монография / О. М. Колумбет. – К.: Освіта України, 2014. – 420 с.
4. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
5. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-методичний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / Пер. з рос. Л. К. Кожевникової; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008 – Т.2. – 368 с.
8. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов: монография / А. А. Шамардин. – Саратов: Научная книга, 2008. – 239 с.