

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Актуальність дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, а з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й оптимізації процесу фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи шляхом використання багатофункціонального та універсального засобу – футболу.

Фізичні якості виступають органічним чинником становлення особистості і є обов'язковою складовою цього педагогічного процесу. Вони віддзеркалюють рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки. Розвиток фізичних якостей забезпечується через цілеспрямований вплив фізичних навантажень на фізіологічні системи, які обумовлюють необхідні позитивні зрушення в організмі. Він тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь та навичок і зумовлений обсягом й характером рухової активності школяра.

У працях науковців зазначається, що футбол набуває особливої ваги для виховання та оздоровлення підростаючого покоління [1; 2; 3]. Роль і значення футболу визначається ефективністю цієї спортивної гри як універсального засобу для всебічного й гармонійного розвитку особистості, можливостями широкого використання її педагогічного потенціалу для вирішення освітніх, виховних, пізнавально-розвивальних та оздоровчо-розважальних завдань, у тому числі й щодо розвитку фізичних якостей.

Мета статті – розкрити основні положення методики розвитку фізичних якостей в учнів старшого шкільного віку засобами футболу.

Провідну роль у формуванні особистості школяра відіграє фізичне виховання. Воно сприяє всебічному розвитку учня та є найважливішою передумовою реалізації його потенціалу. Фізичне виховання в умовах загальноосвітнього навчального закладу включає дві складові частини – фізкультурну освіту та фізичну підготовку, які можуть допомогти дитині стати гармонійно розвинутою дорослою людиною. Безпосередньо фізична підготовка є організованим процесом рухової діяльності школяра, що спрямована на оптимізацію розвитку його фізичних якостей, удосконалення рухових здібностей, збереження та зміцнення здоров'я.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить, що фізичні якості школярів тісно пов'язані з фізичними здібностями і визначаються особливостями їх прояву у різних рухах [2; 4; 5; 6]. На рівень розвитку і прояву фізичних якостей впливають, з одного боку, чинники середовища, у яких перебувають школярі – соціально-побутові, кліматичні й географічні умови життя, матеріально-технічне забезпечення занять, методика їх виховання та інші, а з іншого – спадкові фактори, ті рухові задатки, що обумовлюють специфічну реакцію організму на різні впливи. У контексті нашого дослідження ми виходимо з того, що фізичні якості – це вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, пружність, витривалість, гнучкість та спритність.

Оскільки, за твердженням Б. Шияна [6, с. 10], методика фізичного виховання є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання, розробка змісту експериментальної методики розвитку фізичних якостей у старшокласників має передбачати цілеспрямовану реалізацію вищезазначених компонентів у процесі занять футболом.

В основу формування експериментальної методики були покладені наступні педагогічні положення:

- цілеспрямований розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів старшого шкільного віку відповідно до завдань фізичного виховання;
- комплексний підхід до навчання й вдосконалення рухових дій і розвитку фізичних якостей;
- побудова тематичних серій занять, які дозволяли удосконалювати рухові дії і розвивати фізичні якості;
- спрямованість на генералізацію фізичних якостей, за якої розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших, що спеціально не розвивалися;
- орієнтовний алгоритм цілеспрямованого впливу на фізичні якості старшокласників у структурі заняття: підготовча й перша половина основної частини – пружність, спритність; середина основної частини – сила; друга половина основної частини – витривалість; заключна частина – гнучкість.

Вказані положення виступали певними орієнтирами у діяльності усіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Їх реалізація спрямовувалася не тільки на досягнення максимально можливого для конкретного учня рівня розвитку фізичних якостей та спортивної підготовленості в футболі, а й на формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра.

Удосконалення кожної фізичної якості потребує врахування її чутливого періоду,

закономірностей взаємодії рухових здібностей, специфіки футболу, змісту навчального матеріалу, статево-вікових й індивідуальних особливостей учнів, матеріально-технічного забезпечення і тісно пов'язане з процесом формування рухових умінь та навичок.

Цілеспрямований розвиток фізичних якостей не є ізольованим процесом, оскільки будь-який руховий аспект розв'язання ігрових завдань завжди взаємозв'язаний з інтелектуальними, технічними, тактичними, фізичними та психологічними можливостями учня. Цей взаємозв'язок обумовлений комплексним характером ігрової діяльності та цілісністю рухових дій в футболі. Як зазначає В. Наумчук [3, с. 67], кожна дія гравця виникає як результат системи знань, прояву фізичних і психологічних якостей, рухового досвіду і реалізується як цілісний ефект, як інтегративне утворення.

Заняття за експериментальною методикою передбачали використання таких форм діяльності школярів: уроків фізичної культури, секційних занять з футболу, системи змагань з цієї спортивної гри, спортивних свят з ігровими програмами, самостійних форм роботи тощо.

Належний розвиток фізичних якостей старшокласників у процесі занять футболом можливий за умови систематизації відповідних засобів, визначення їх спрямованості з урахуванням проєкції кожного із них на ігрову й змагальну діяльність. З метою цілеспрямованого впливу на основні фізичні якості учнів усі пропонувані для реалізації засоби групувалися відповідно до сутності пружкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Таке упорядкування засобів, з одного боку, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, а з іншого – урізноманітнює рухову підготовку старшокласників, що сприяє формуванню всебічно й гармонійно розвинутої особистості.

Експериментальна методика розвитку фізичних якостей в учнів старших класів засобами футболу передбачала використання різноманітних методів й методичних прийомів фізичного виховання і спортивної підготовки, 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 – методи чітко регламентованих вправ, ігровий та змагальний.

Засобами розвитку фізичних якостей в учнів старшого шкільного віку виступали різноманітні рухові вправи, ігрові завдання, естафети, рухливі та навчальні ігри. Увесь комплекс засобів розвитку фізичних якостей школярів постійно доповнювався і корегувався відповідно до вимог навчальної програми, рівня підготовленості учнів, їх індивідуальних можливостей, умов проведення заняття тощо.

Провідними практичними методами розвитку фізичних якостей виступали методи стандартних вправ, методи перемінних вправ, а також метод колового тренування. Найуживанішими способами навчання руховим діям були метод навчання вправ загалом (у цілому), метод навчання вправ за частинами та метод поєднаного впливу. При цьому увага учнів зосереджувалася на формуванні знань щодо раціональних способів виконання рухових дій, адекватному сприйманні учнями своїх рухів, виховання фізичних якостей, а також оволодінні уміннями оцінювати прийоми гри.

Реалізація засобів розвитку фізичних якостей була спрямована на забезпечення різнобічного впливу на організм школярів. А це, у свою чергу, потребувало уточнення навантаження. Дозування навантажень передбачало чітку регламентацію їх обсягу та інтенсивності, що раціонально поєднувалося з інтервалами відпочинку. Оптимальне співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження обумовлювалося, насамперед, метою, з якою застосовувалася конкретна вправа чи ігрове завдання. Важливими чинниками міри впливу рухових дій на адаптаційні процеси організму виступала тривалість відпочинку між виконанням фізичних вправ та його характер – пасивний, активний, комбінований.

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

Таким чином пропонована методика розвитку фізичних якостей в учнів старшого шкільного віку включала такі форми занять з футболу: уроки фізичної культури, секційні заняття з цієї спортивної гри, систему змагань, спортивні свята з ігровими програмами, самостійні форми роботи. У межах вказаних форм реалізовувалася система засобів, яка передбачала їх групування відповідно до сутності пружкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Навчально-виховний процес забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним. Провідними методами розвитку фізичних якостей виступали методи стандартних вправ, методи перемінних вправ, а також метод колового тренування. При цьому у кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту тренувальних вправ та умовам їх виконання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник / М. С. Герцик, О. М. Ващеба. – Харків: ОВС, 2004. – 176 с.
3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. 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.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 384 с.

Косак А.

Науковий керівник – доц. Ладика П.І.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність. На даний час існує проблема майстерності наших вітчизняних футбольних команд, які не можуть досягнути високого рівня. Ця проблема полягає в тому, що не має належної технічної підготовки юних футболістів, а техніка повинна розвиватися з дитинства. Отже сьогодні є актуальним питання про формування техніки у футболістів, особливо молодших школярів. Актуальне питання виховання власних футбольних кадрів стоїть зараз на першому місці. Популярність футболу серед широких мас населення поступово починає спадати. Раніше стадіони не вмщали всіх бажаючих, а зараз вони майже пустують. Вболівальники бажають бачити швидкісний, технічний футбол – футбол нової спортивної доби, вболівати за українських футболістів та український футбол. Аналізуючи розвиток світового спорту можна сказати про те, що існує тісний взаємозв'язок між рівнями розвитку футболу і спорту взагалі. Сьогодні в Україні футбол може виступати одним з не багатьох чинників єднання нації. Особливої ваги набуває футбол для виховання та оздоровлення молоді[2].

Зважаючи на складну економічну ситуацію в країні, необхідно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного стану молоді, особливо шкільного віку. Урок футболу в загальноосвітніх школах — найбільш придатна форма, зважаючи на фактори, які усім відомі. По-перше, без перебільшення — всенародна любов до футболу. По друге, можливість комплексного позитивного впливу на організм, якому піддаються основні життєзабезпечувальні системи: серцево-судинна, дихальна і м'язова[3].

Проблема масового футболу є також однією зі складових невдалої організованості футбольної системи України загалом. Сьогодні гравець, який навчався футболу самостійно, вже в 17-18 років не має жодного шансу отримати місце в більш - менш пристойній футбольній команді.

Важливий крок назустріч „масовому футболу» – залучення дітей до гри у школах та інших середніх навчальних закладах. Програма „Урок футболу» – це дуже добрий початок, що в майбутньому може призвести до позитивних результатів. Однак потрібно також спостерігати за реалізацію цієї програми [4].

Мета: Визначити особливості підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес футболістів.

Предмет дослідження: технічна підготовленість футболістів 8-9 річного віку.

Завдання :

Визначити теоретико-методологічні засади спортивної підготовки футболістів;

Визначити особливості технічної підготовки юних футболістів 8-9 років ;

Спортивна підготовка - це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень Підготовку юних спортсменів слід розглядати як тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і поза тренувальних засобів, методів, форм, умов (змагання, режим життя, спеціалізоване харчування, засоби і методи відновлення, лекції та бесіди на етичні та інші теми, самостійна робота з літературою, демонстрація відео та кінофільмів тощо), за допомогою яких забезпечується всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідна ступінь готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну і фізичну підготовку спортсмена.[1]

Тренування є однією з форм підготовки спортсмена. Підготовка - поняття більш широке, ніж тренування. Готовність спортсменів до досягнення характеризується відповідним рівнем розвитку фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності (фізична підготовленість), ступенем володіння технікою і тактикою (техніко-тактична підготовленість), необхідним рівнем