

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: Навчання дітей 8-9річного віку освоєнню рухових
елементів гри у футбол

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0179-2с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Немазаний Сергій Миколайович
Керівник к.н.фіз.вих., доцент Дядечко І.Є.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту
_____ А.В. Сватсьєв

« ____ » _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) МАГІСТРУ
Немазаному Сергію Миколайовичу

1. Тема проекту (роботи) «Навчання дітей 8-9річного віку освоєнню рухових елементів гри у футбол»
керівник к.н.фіз.вих., доцент Дядечко І.Є.
затверджена наказом від «04» червня 2020 року № 673-с
2. Строк подання студентом роботи грудень 2020 року
3. Вихідні дані до проекту (роботи). Основні положення розробленої і експериментально перевіреної методики початкового навчання гри в футбол дітей 8-9 років передбачають: виділення до 50% часу на різнобічну загальнофізичну підготовку; обов'язкове застосування підвідних і імітаційних вправ, вивчення техніко-тактичних прийомів за допомогою цілісного методу з подальшим закріпленням цих прийомів в ігрових вправах; застосування допоміжного обладнання та спеціальної розмітки. Основною формою проведення занять є комплексний урок. Він включає в себе вправи по фізичній і технічній підготовці, а також елементи тактики. Найкращі дані по засвоєнню програмного матеріалу були отримані при застосуванні III варіанту навчання. Експериментальна група-3 статично достовірно була краще в усіх тестах.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) 1) Провести аналіз науково-методичної літератури з навчання руховим діям у футболі. 2) Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити засоби, форми і методи початкового навчання руховим елементам гри в футбол. 3) Виявити найбільш доцільну форму побудови навчально-тренувального заняття з футболу з дітьми 8 9 річного віку. 4) Визначити доступність та доцільність використання різних видів вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки для початкового навчання

руховим елементам гри в футбол.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 74 сторінки, 14 таблиць, 3 рисунки, 59 літературних посилань.

6 Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Дядечко І.Є.		
Літературний огляд	Дядечко І.Є.		
Експеримент. частина	Дядечко І.Є.		
Результати досліджень	Дядечко І.Є.		
Висновки	Дядечко І.Є.		

7. Дата видачі завдання _____ 20 лютого 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	лютий, 2019р.	<i>виконано</i>
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	березень 2019р. жовтень 2019р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень, 2019р.	<i>виконано</i>
4.	Організація та проведення досліджень	березень 2020р.- вересень 2020р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи	жовтень, 2020р.	<i>виконано</i>
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	листопад, 2020р.	<i>виконано</i>
7.	Захист дипломної роботи на ЕК	Згідно графіку ЕК	<i>виконано</i>

Студент _____ С.М. Немазаний

Керівник проекту (роботи) _____ І.Є. Дядечко

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Формування системи рухових навичок у дітей, що займаються футболом.....	10
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості організму дітей 8-9 років.....	17
1.3 Методика початкового навчання гри в футбол на сучасному етапі..	25
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	35
2.1 Завдання дослідження.....	35
2.2 Методи дослідження.....	35
2.3 Організація дослідження.....	40
3 Результати дослідження.....	41
Висновки.....	64
Перелік посилань.....	66
Додаток.....	71

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 74 сторінок, 14 таблиць, 3 рисунки, 59 літературних посилань.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Мета роботи – розробка методики початкового навчання основних елементів гри в футбол дітей 8-9 років.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, контрольні випробування з фізичної, технічної й тактичної підготовленості.

Основні положення розробленої і експериментально перевіреної методики початкового навчання гри в футбол дітей 8-9 років передбачають: виділення до 50% часу на різнобічну загальнофізичну підготовку; обов'язкове застосування підвідних і імітаційних вправ перед вивченням технічного прийому, вивчення техніко-тактичних прийомів за допомогою цілісного методу з подальшим закріпленням цих прийомів в ігрових вправах або іграх на малих ігрових майданчиках з кількістю не більше 6-8 осіб; застосування допоміжного обладнання та спеціальної розмітки.

Основною формою проведення занять є комплексний урок. Він включає в себе вправи по фізичній і технічній підготовці, а також елементи тактики. Найкращі дані по засвоєнню програмного матеріалу були отримані при застосуванні III варіанту навчання. Експериментальна група-3 статично достовірно була краще в усіх тестах. Застосування розробленої методики навчання руховим діям сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

ФУТБОЛІСТИ, РУХОВІ ЕЛЕМЕНТИ, ФІЗИЧНА, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА, ІГРОВІ ЗАСОБИ, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

ABSTRACT

Qualification work consists of 74 pages, 14 tables, 3 figures, 59 references.

Object of research: educational and training process of young football players at the stage of initial training.

The purpose of the work is to develop a method of initial training of the basic elements of playing football for children aged 8-9.

Research methods - analysis of literary sources on the researched problem, pedagogical observations, pedagogical experiment, control tests on physical, technical and tactical readiness.

The main provisions of the developed and experimentally tested method of initial learning to play football for children 8-9 years old include: allocation of up to 50% of time for various general physical training; mandatory use of introductory and simulation exercises before learning the technique, learning techniques and tactics using a holistic method with the subsequent consolidation of these techniques in game exercises or games on small playgrounds with a number of not more than 6-8 people; use of auxiliary equipment and special markings.

The main form of classes is a comprehensive lesson. It includes exercises for physical and technical training, as well as elements of tactics. The best data on the assimilation of program material were obtained using the III training option. Experimental group-3 was statically significantly better in all tests. The application of the developed method of learning motor actions helped to increase the level of development of skills to apply techniques in various combinations, the formation of skills to apply techniques to solve tactical problems.

FOOTBALL PLAYERS, MOVEMENT ELEMENTS, PHYSICAL, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING, GAMES, TRAINING METHODS.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ГПП – група початкової підготовки

СП – спортивне тренування

ЖЕЛ – життєва ємкість легень

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЦНС – центральна нервова система

НТЗ – навчально-тренувальне заняття

НТП – навчально-тренувальний процес

ЗД – змагальна діяльність

ФП – фізична підготовка

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

см – сантиметри

ВСТУП

Актуальність. Досягнення успіху в сучасному футболі не обмежується фактом випадково показаного результату. Це – підсумок багаторічної спільної роботи спортсменів і тренерів в оволодінні техніко-тактичною майстерністю, вдосконаленні рухових, психічних і особистісних якостей у поєднанні з ефективним застосуванням медико-біологічних засобів підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів.

При цьому для досягнення, в перспективі, високого рівня спортивної майстерності, кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги, не тільки до змісту тренувального процесу, але і до організації діяльності дитячого тренера.

Іншими словами, прогрес сучасного футболу детермінований системою багаторічної та кваліфікованої діяльності тренера, а тим самим і ефективним функціонуванням системи підготовки спортивного резерву [1]. Саме тому, головним критерієм успішності роботи дитячо-юнацької спортивної школи, як і критерієм оцінки ефективності роботи тренера, повинні бути не спортивні досягнення команд, кількість підготовлених розрядників, а індивідуальний розвиток і особистий спортивний зріст гравця, якість процесу навчання і гри команди [2].

Як справедливо зауважила Т. В. Михайлова, тренер повинен визначати, успішність і творчу своєрідність, але не процесу спортивного тренування, а процесу тренування спортсмена. Разом з тим, аналіз літературних джерел та узагальнення вітчизняного та міжнародного практичного досвіду дозволяють зробити деякі висновки про те, що особливості управління підготовкою футболістів, включаючи методи і форми організації, в Україні та провідних футбольних країнах Європи різняться. Ці відмінності логічно впливають з цілей, завдань, а також особливостей стратегії підготовки спортсменів.

Аналіз літературних джерел, узагальнення досвіду проведення занять з футболу з дітьми в нашій країні і за кордоном показали, що подальший

розвиток масового дитячого футболу і підготовка резервів для команд майстрів вимагають більш раннього організованого навчання.

Саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку перспективних футболістів повинна визначати технологічну стратегію управління процесом їх навчання в Україні.

Мета роботи – розробка методики початкового навчання основних елементів гри в футбол дітей 8-9 років.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження: засоби, методи і організаційні форми початкового навчання техніко-тактичним діям футболістів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.2 Формування системи рухових навичок у дітей, що займаються футболі

Однією з основних форм активності людини в зовнішньому середовищі є рухова діяльність, в основі якої лежить складна система, умовних і безумовних рефлексів [3].

Фізичне виховання, як і інші види діяльності, покликане формувати рухові знання, вміння і навички, необхідні людині в повсякденному житті, трудовій та спортивній діяльності. Поряд з рішенням оздоровчих і виховних завдань, воно покликане вирішувати і освітні завдання.

Формування рухових дій давно є предметом досліджень різних наук. Величезний внесок у розробку цієї проблеми внесли видатні вчені сучасності І. П. Павлов, П.К. Анохін, що показали роль центральної нервової системи (ЦНС) і її ведучого і керівної ланки кори великих півкуль. Закономірності становлення навичок у спортивній діяльності вивчали Н.А. Беренштейн, А.Н. Крестовніков, Н.В.Персон і ін. Вивченню процесу навчання рухам присвячені роботи Б.С. Фарфеля, С.А.Косілова, А.Г. Хрипковой. Психологічні аспекти формування рухових дій розробляли А.Н. Леонтьєв, Т.Ф. Талізін.

Спираючись на досягнення фізіології рухів, П.Ф. Лесгафт побудував педагогічну систему навчання рухам у фізичному вихованні. Він неодноразово наголошував на необхідності активного і свідомого засвоєння знань з фізичної культури, називаючи свою педагогічну систему «фізичною освітою», він, тим самим, вказував на її освітнє значення. Завдання розвитку не тільки фізичних якостей, але і формування пізнавальних здібностей в процесі фізичного виховання підкреслювали А.П. Бутовській, В.В. Горіневській.

Багато вчених, що працювали з проблем фізичного виховання школярів, також вказують на необхідність поліпшення освітнього боку тренувальних занять в різних видах спорту. Більшість авторів вважають, що рішення освітніх завдань навчання відбувається за допомогою фізичних вправ і одна з провідних ролей в цьому процесі повинна належати методам осмислення матеріалу. У той же час літературні джерела майже не містять чітко визначених рекомендацій щодо реалізації принципу свідомості і активності у фізичному вихованні та спорті.

На думку Л.П. Матвєєва, фізичне виховання має великі можливості для інтелектуального розвитку тих, хто займається, особливо проявляються в процесі навчання руховим навичкам. Однак відсутність розроблених методів, що сприяють активізації розумової діяльності під час навчання фізичним вправам, не тільки не дозволяє розвивати інтелект, а навпаки, робить висновок його в консервативну систему, здатну працювати тільки в певних умовах. Недолік досліджень ефективності застосування різних методів навчання в спорті змушує тренера-практика шукати нові форми передачі знань.

За даними спеціальної літератури тренери застосовують певні форми і методи активізації діяльності спортсменів, спрямовані на вирішення освітніх завдань. У різних видах спорту вони успішно використовують методи слова і наочності, а також практичного навчання мисленево-моторної діяльності шляхом пошуку раціональних і ефективних способів рухів в рухливих і спортивних іграх [2-4]. Цікавий підхід тренерів до проблеми активізації розумової діяльності учнів під час навчання їх руховим діям на тренувальних заняттях з футболу.

Наведене вище свідчить про те, що тренери намагаються застосовувати різні способи активізації діяльності юних спортсменів на тренуваннях. Особливо великий ефект спостерігається під час початкового навчання рухам, тобто при вирішенні освітніх завдань тренування. Однак чітких, науково, обґрунтованих комбінацій застосовуваних методів практика поки не має [5].

Наукова і методична література має значну кількість досліджень, присвячених аналізу репродуктивних методів навчання. Так багато дослідників підкреслюють думку, що методи навчання, застосовувані в даний час в спортивній практиці, відстають на деяких етапах від вимог сьогодення. Разом з тим, вони вказують, що методи навчання істотно впливають на якість засвоєння рухових дій.

На думку В. М. Мельникова, в практиці фізичного виховання з'явилася

невідповідність у розвитку спортивних рухів і методів навчання ним. З появою нових складних вправ ефективність вирішення проблеми навчання повинна бути забезпечена іншими методами. Виникла необхідність в активізації досліджень в цій області вимагає побудови їх таким чином, щоб вони випереджали спортивну практику, прокладали для неї нові шляхи, забезпечували широкий пошук нового в справі навчання. Саме цьому присвячені дослідження, що проводяться в педагогічній психології В.В. Давидовим, В.М. Мельніковим, Д.Б. Ольконіним і іншими.

Слід зазначити, що останнім часом з'явилися ряд робіт в галузі фізичного виховання, які пропонують конкретні методи навчання рухових дій з урахуванням існуючих теорій навчання. Ці роботи пропонують методи, найбільш прийнятні в навчально-тренувальному процесі.

При навчанні і тренуванні на заняттях фізичним вихованням використовуються головним чином репродуктивні методи, які, на думку багатьох, не призводять до хорошого засвоєння рухових дій [1, 3, 5, 6].

М.А. Данілов експериментально показав, що система знань не може бути сформована при простому спостереженні предметів і явищ або шляхом механічного запам'ятовування їх підносили готових знань, навіть якщо вони і даються в стрункій логічній послідовності.

В.В. Ніколаєнко, відзначаючи недоліки у викладанні фізичного виховання в ДЮСШ, вказує не на відсутність пояснень, а на зведення їх до простого опису послідовності виконання окремих елементів вправи, особливо в циклічних і складно-координаційних видах спорту.

У дослідженні Ю.З. Новікова підкреслюється, що характерний для ДЮСШ процес навчання фізичним вправам не вимагає від учнів глибокої аналітичної переробки навчального матеріалу.

Роботи В.В. Давидова, А.Н. Леонтєва, Н.Ф. Тализіна і ряду інших авторів відкривають нові можливості в навчанні рухам.

Так, дослідження П.Я. Гальперіна і його співробітників показали вирішальну роль у формуванні дії його орієнтовною частини. Повнота

оволодіння нею визначає швидкість і правильність формованої дії, характер його виконавчої частини, а подальша діяльність полягає в систематичній зміні типів матеріалу, пропонованого для вирішення поставлених завдань.

Перший тип матеріалу характеризується своєю неповнотою, орієнтири представлені в неконкретному вигляді і виділяються юним спортсменом шляхом проб і помилок. Дія формується повільно, з великою кількістю помилок.

Другий тип орієнтовної основи включає всі умови необхідні спортсмену, в готовому вигляді і конкретній формі. Формування дії йде швидко і безпомилково.

Орієнтовна основа третього типу характеризується тим, що має повний склад, орієнтири дані в узагальненому вигляді, характерному для цілого класу явищ. При цьому орієнтовна основа дії складається самим учнем за допомогою загального методу, який повідомляє йому тренер.

В.В. Давидов пропонує також враховувати своєрідні форми наукового пізнання і способи оформлення знань, які повідомляються учням, підкреслюючи важливість питання побудови «змістовного узагальнення» в процесі оволодіння навчальним матеріалом він вказує на необхідність зв'язку загального з приватним і одиничним.

У реалізації переходу з зовнішнього матеріального плану у внутрішню психічну діяльність, виділяється дві сторони: зовнішня призводить до результату, а внутрішня – орієнтовна. Орієнтовна діяльність, відповідно до теорії поетапного формування розумових дій, відіграє провідну роль при навчанні і в можливості програмувати свою діяльність під час тренувальних занять і спортивних змагань [7, 8].

Навик орієнтування в просторі для футболіста має особливе значення, тому що сприяє прийняттю вірного рішення і його реалізації в процесі гри. В даному випадку орієнтування визначає можливість прояву фізичних здібностей футболіста, знань тактики гри і надає їм реальний сенс. У орієнтовній діяльності футболіст повинен враховувати показник розрахунку

дій в часі і просторі, який реалізується шляхом застосування різних технічних прийомів [9].

Прагнення домогтися високої надійності виконання рухових дій гравцями в умовах всезростаючої інтенсивності ігрової діяльності футболістів, своєчасності та правильності їх реакції на ситуацію, що виникла, швидкості оцінки сприймають інформації, вибору і точності реалізації прийнятого рішення змушує тренерів і спортсменів приділяти на тренуваннях багато часу оволодінню найбільш активними діями в напад і в захисті. Звідси і випливає необхідність підвищення вимог до психологічної стійкості гравця, рівня володіння прийомами гри, а також вміння орієнтуватися у вирішенні складних ситуаційних завдань.

У фізичному вихованні «... дієвість будь-якого педагогічного засобу багато в чому залежить від методу (способу) його застосування». У той же час, значна кількість методів, що застосовуються в фізичному вихованні, лише тоді приводить до успіху, коли можливо вміле застосування всього комплексу науково і практично виправданих методів з урахуванням особливостей використовуваних засобів, контингенту що займаються і умов занять [10].

Застосування методів навчання, ґрунтовно розроблених загальною дидактикою, отримало поки незначне поширення в практиці фізичного виховання. Так, використання уніфікованих методів підготовки в тренувальному процесі не зводить індивідуальні відмінності навченості гравців до мінімуму [11]. Ефективність різних способів навчання в практиці фізичного виховання, залежних від індивідуальних особливостей людей, вивчалася невеликою кількістю авторів [10]. У більшості ж робіт розглядається ефективність впливу репродуктивних методів навчання на становлення технічної майстерності спортсменів, що володіють різними типологічними особливостями вищої нервової діяльності. Ця залежність підтверджується роботами багатьох авторів [2-6, 12].

Про необхідність врахування індивідуальних особливостей

безпосередньо в практиці роботи тренера, говорять автори ряду досліджень [7, 9, 12, 13]. Багато з них вказують на різну засвоюваність матеріалу тих, хто займається, мають різну силу нервової системи, висловлюють думку про необхідність раціонального підбору методів навчання фізичним вправам.

В літературі зустрічається аналіз і наводяться приклади ефективності методів навчання для окремих груп учнів. Зокрема, дослідження Б.А. Вяткіна показують не тільки можливість розподілу учнів під час тренувальних занять на групи по силі їх нервової системи, а й те, що «слабкі» успішніше, ніж «сильні» опановують навиком, а перерва в заняттях викликає прискорення в навчанні у «слабких» і погіршення у «сильних».

Однак у доступній літературі немає даних, що дозволяють судити про ефективність методів навчання руховим навичкам, застосовуваним в футболі, крім методів регулювання навантаження, обсягів і інтенсивності тренувальних занять [14].

В даний час роботами, ряду авторів [5, 9, 11] вже доведено участь складних утворень мозку в організації цілеспрямованих рухів і дій в інтелектуальних операціях. Дослідженнями Е.Б.Сологуб і ін. показані особливості просторово-часової організації біопотенціалів мозку при виконанні довільних рухів. Кора великих півкуль, є одним із найбільших відділів нервової системи людини, програмує і регулює руху, забезпечуючи їм цілеспрямований і осмислений характер. Серед методів вивчення рухів, особливе місце належить дослідженням електричної активності мозку під час виконання людиною роботи. За даними Е.Б.Сологуб, при формуванні рухів на чітко виражені три етапи: настройка на виконання рухової дії, перед робочої зміни фонові активності на середніх етапах вправи і етап безпосереднього виконання вправи. Проведені дослідження стосувалися дорослих і дітей, що регулярно займаються спортом. Оцінка і облік особливостей методів навчання руховим навичкам в кожному конкретному виді спорту, зокрема, в футболі, не проводилася. Це дає можливість в реальному вдосконаленні навчального процесу особливо на початкових

етапах спортивної підготовки вивчити роль і значення тих чи інших методів навчання для спортивної підготовки юних футболістів.

Таким чином, аналіз літературних джерел показує, що особливу увагу і значення набуває розробка питань обґрунтування ефективності засобів і методів навчання юних футболістів урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей.

Без пізнання фізіологічних основ рухової діяльності організму неможливо виявити закономірності фізичного виховання, характерні для певного віку дітей. Виникаючі складності в спортивній роботі з дітьми 8-11 років обумовлені бурхливим розвитком їх фізичних здібностей, що є надзвичайно сприятливим для активних занять фізичною культурою і спортом. Однак на що відбуваються в організмі дітей інтенсивні нейроендокринні перебудови впливають заняття фізичною культурою і спортом, які можуть, як покращувати, так і погіршувати природний плин біологічних процесів [15].

Раціональну побудову процесу підготовки в ДЮСШ не можна здійснювати без урахування індивідуальних особливостей учнів. Розуміння механізмів, що лежать в основі вікових змін, і облік їх впливу під час тренувальних занять футболом допоможе уникнути помилок в розробці методик навчання спортивним діям.

Практичне застосування засобів і методів, спрямованих на формування рухових навичок у дітей 8-10 річного віку утруднено в зв'язку з недостатньо повною розробкою взаємозв'язку фізичного і інтелектуального в процесі занять спортом взагалі футболом, зокрема. Методи навчання, що застосовуються, в навчально-тренувальному процесі слабо враховують можливість абстрактного мислення в активізації навчання руховим умінням і навичкам.

Основний упор в навчанні робиться на репродуктивні методи, які не дозволяють повністю використовувати можливості уваги, пам'яті, мислення, інших психічних процесів з метою активізації пізнавальної діяльності

футболістів.

1.3 Анатомо-фізіологічні особливості організму дітей 8-9 років

Організація занять футболом з дітьми, підбір засобів і методів навчання, а також визначення ступеня навантаження повинно обов'язково враховувати анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму.

Діти 8-9 років відносяться до періоду молодшого шкільного віку, межі якої визначено з 7-8 до 10-11 років [16].

Найбільш повно анатомо-фізіологічні особливості дітей і підлітків викладаються в роботах ряду вітчизняних вчених А.В. Коробков, Р.Е. Мотилянська і інші. Тому тут наводяться дані за віковими особливостями розвитку основних систем і органів дітей 8-9 років, які слід використовувати при організації та проведенні занять з футболу з дітьми цього віку.

У дітей у віці 8-9 років спостерігається інтенсивний розвиток всіх органів і тканин. Відбувається подальше вдосконалення нейрогуморальних механізмів і регуляторної діяльності центральної нервової системи. Удосконалення морфологічної структури центральної нервової системи, яка забезпечує її значний функціональний розвиток. Утворюються нові функціональні зв'язки між різними органами і центральною нервовою системою. При цьому поліпшуються координаційні механізми і в самій центральній нервовій системі. Значною мірою розвивається функція другої сигнальної системи, що надає певний вплив на рухові і вегетативні функції. Спостерігається активний процес формування сигнальних систем. Однак, в центральній нервовій системі немає ще необхідної внутрішньої координації взаємодії нервових процесів, що надає можливості забезпечити високий рівень регуляції руховим апаратом і вегетативними органами [17].

У дітей 8-9 річного віку спостерігається висока рухливість нервових процесів. При цьому наголошується переважання збудливих процесів над гальмуванням зі значною іррадіацією збудження. Нерівномірність збудливо-

гальмівних процесів в центральній нервовій системі викликає її порівняно швидку стомлюваність, підвищену збудливість, швидку зміну бажань і емоцій, короткочасність активної уваги у дітей.

У міру розвитку організму до 12-річного віку відбувається наростання сили процесів внутрішнього гальмування і ослаблення сили безумовного (зовнішнього) гальмування. Поліпшується функція кори головного мозку, спрямована на аналіз і синтез зовнішніх подразнень [18].

Важливим показником рівня функціонального розвитку центральної нервової системи є якість освіти диференціювань. У дітей 7-9 років має місце диференціювань розрізнення подразників і їх комплексів. При цьому відзначаються значні індивідуальні коливання в швидкості формування диференційованого гальмування. Однак, до 10-11 років ці відмінності зменшуються, а швидкість і стійкість вироблення диференціювань збільшується.

Експериментальними дослідженнями було також встановлено, що у дітей переробка негативного рефлексу в позитивний вимагає більше поєднань, ніж для початкового утворення позитивного тимчасового зв'язку. При цьому відмінність дітей 8-9 років від дітей 11-12 років полягає в тому, що для переробки негативного рефлексу в позитивний потрібна менша кількість поєднань, ніж для зміни позитивного тимчасового зв'язку в негативну. При вивченні аналітико-синтетичної діяльності кори встановлено, що у дітей 7-8 років здатності до узагальнення і розподілу процесів, пов'язаних з різними подразниками, невеликі [19]. Про це говорять факти простого, дифузного, узагальнення діючих на дітей подразників. У той же час, попередня освіта ряду диференціювань покращує умови для формування спеціалізованих умовних рефлексів.

Вивчення мовної функції 7-9 річних дітей показало, що при утворенні міцних умовних зв'язків на безпосередні подразники, діти дають повну і адекватну мовну відповідь [20]. Характерно, що словесні відповіді дітей 7-9 років є досить конкретними. Що стосується згасання тимчасових зв'язків, то

в першу чергу цей процес захоплює умовні рефлекси на безпосередні подразники і лише в подальшому на мовні [21].

Зазначені вікові особливості функцій центральної нервової системи мають важливе значення для застосування різних форм і методів педагогічного впливу і організацій навчально-тренувального процесу.

Характерною рисою змін, що відбуваються в кістковій системі дітей є те, що в них активізуються процеси окостеніння, які протікають в різних кістках з неоднаковою швидкістю.

З 7 років у зв'язку зі значним уповільненням зростання внутрішнього шару щільної частини кісткової речовини в значній мірі перестають в довгих кістках збільшуватися кістково-мозкові порожнини. Однак, їх повільний розвиток все ж відбувається в зв'язку з загальним зростанням кісток. Кістки стають біднішими кровоносними судинами і кістково-мозковими елементами. Загальна структура кісток до 8 років вважається закінченою [5].

Кістки дітей багаті органічними речовинами і містять менше мінеральних речовин в порівнянні з кістками дорослої людини. Тому вони менш ломки, але зате більш податливі при тиску. У кістках знаходиться багато хрящової тканини, суглоби рухливі, зв'язки легко розтягуються. Кістки таза до 7 років починають тільки зростатися і при різких струсах можуть зміщуватися. Хребет має структуру будови тіл хребців, але він ще не зміцнів і завдяки товстим міжхребцевим хрящовим дискам і слабким зв'язкам відрізняється великою гнучкістю. До 7 років, як правило встановлюється сталість кривизни хребта в області шиї і грудей, а в поперекової частини це відбувається тільки до 12-річного віку [22].

Особливий інтерес представляє розвиток кістково-м'язових ланок нижніх кінцівок і гомілковостопного суглоба у дітей.

Ядро окостеніння I і II клиновидних кісток за даними С.А Жданової з'являється в 3-х річному віці, а за даними Л.К. Семенової воно відсутнє у деяких дітей у віці 4-4,5 років. Ядро окостеніння п'яtkового бугра формується у дітей в 7 років. У період з 3 до 7 років в гомілковостопному

суглобі в основному завершується перебудова хряща. До 10 років структурне диференціювання тканинних компонентів суглоба досягає високого ступеня.

Дитяча стопа, порівняно з дорослою відносно коротка, широка і звужена в області п'яти. У дітей на стопі більше розвинена підшкірна жирова клітковина. Вельми важливо, що обсяг рухів в стопі у дітей більше, ніж у дорослих. Формування склепінь стопи закінчується зазвичай до 11-12 років, а вся стопа формується до 16-18 років. Різні фізичні вправи сприяють формуванню стопи дітей.

Важливе значення мають особливості розвитку м'язової системи у дітей, з віком обсяг, структура, хімічний склад і функції м'язів змінюються. У дітей 8-9 років м'язова система ще розвинена слабо.

Відсоткове співвідношення ваги м'язової маси до ваги всього тіла у них становить 27,2 відсотка, в той час як у підлітків 15 років цей показник дорівнює 32,6 відсотка, а в юнака 18 років - 44,2 відсотка. До 6-7 років в м'язах відбуваються суттєві зміни, які полягають, перш за все, в збільшенні товщини волокон за рахунок їх інтенсивної фібрилізації.

У дітей 5-6 років іннерваційний апарат м'яза в основному сформований до 9-12 років його будова вусі відповідає структурам дорослого організму. Коркові відділи рухового і шкірного аналізатора за ступенем зрілості наближаються до мозку дорослої людини [23].

М'язова тканина у дітей ніжніше, ніж у дорослих. Вона багата водою і бідна білковими речовинами, жирами, неорганічними солями. М'язи у дітей значно еластичніше, ніж у дорослих. Вони більше коротшають при скороченні і більше подовжуються при розтягуванні. Це пояснюється тим, що м'язи дітей прикріплюються до кісток далі від осей обертання суглобів на відміну від дорослих, у яких вони прикріплюються ближче до суглобів. Цим можна пояснити те, що у дітей скорочення м'язів відбувається з меншою втратою сили, ніж у дорослих.

У молодшому шкільному віці спостерігається нерівномірний розвиток м'язів. Спочатку розвиваються, головним чином, великі м'язи тулуба, нижніх

кінцівок і плечового пояса. В більш пізній час розвиваються м'язи. При цьому силові показники розгиначів вище, ніж згиначів [24].

У період від 7-9 років до 10-12 років приріст сили м'язів верхніх кінцівок відбувається інтенсивніше, ніж нижніх; середній приріст сили згиначів гомілки дорівнює 3,6 кг, а згиначів кисті - 8,3 кг. При цьому значно переважає сила м'язів розгиначів гомілки у порівнянні з її згиначами: середня сила м'язів згиначів гомілки правої кінцівки у хлопчиків дорівнює 13,3 кг, а середня сила м'язів розгиначів - 20,4 кг.

Після 8-9 річного віку спостерігається посилення темпу розвитку всієї мускулатури. Швидше йде приріст обсягу м'яза, зміцнення зв'язок. Проте працездатність м'язів залишається низькою, м'язи швидко втомлюються, особливо при збереженні одноманітних положень тіла, що вимагають статичних напружень, або при повторних одноманітних рухах. Значний інтерес представляють наведені далі експериментальні дані, що характеризують рухові можливості дітей 8-9 років.

Період з 8 до 10 років характеризується найнижчими можливостями в підтягуванні на руках і підтримці положення вису і упору. Хлопчики 8 років можуть підняти і перенести на кілька кроків тяжкість, рівну $1/3$ ваги власного тіла, утриматися в положенні вису протягом 91 секунди і в положенні упору (на брусах) 60 секунд [25].

До 7-8 років діти опановують складними руховими навичками (біг, метання, стрибки та ін.). Вони можуть вже дозувати зусилля, підпорядковувати їх певного ритму, вчасно загальмовує їх.

Всі рухи стають більш точними і швидкими. При переході від 8-9 років до 11-12 років у дітей спостерігається високий приріст швидкості проте, якщо час досягнення максимальної швидкості бігу мало залежить від віку і знаходиться в межах 3-3,5 с, то тривалість утримання максимуму швидкості значно схильна до вікових змін. Так, діти 8-9 років можуть утримувати досягнуту швидкість бігу в середньому лише 3,8 с. При дослідженні стрибка в довжину з місця та його точності за участю зору і без нього було

встановлено, що у дітей 7-8 років у порівнянні з дітьми дошкільного віку спостерігається значне поліпшення точності стрибка, а в подальшому вона ще більше зростає. Діти 8-10 років, виконуючи вправи в присіданні до відмови, змогли сісти без зниження амплітуди в межах від 20 до 50 разів (в середньому 39).

Працездатність дітей, пристосовність їх до фізичних навантажень в значній мірі визначається станом серцево-судинної і дихальної систем.

Час кругообігу крові змінюється е віком наступним чином: у дітей 6-10 років воно дорівнює 16 с, у 11-13 років - 17 с, у 14-16 - 18 с, а у дорослих - 17-29 с. Серце і кровоносні судини розвиваються нерівномірно, їх розміри відносно один одного і організму в цілому у дітей інші, ніж у дорослих.

До 7-8 років закінчується розвиток іннерваційного апарату серця, але серцевий м'яз ще не досягає завершення в своєму розвитку. Умовно-рефлекторні зміни в діяльності серця у дітей старше 7-9 років такі ж, як і у 14-17 літніх і дорослих. Разом з тим, в цьому віці регуляція діяльності серця не досягає ще повної досконалості.

Хвилинний обсяг крові з віком збільшується, а величина хвилинного об'єму на 1 кг ваги зменшується. Ці показники характеризуються відповідно наступними величинами: у дітей 8 років - 2240 см³ і 88 см³; у підлітків 15 років - 3150 см³ і 70 см³; у дорослих - 3610 см³ і 60 см³.

Слід підкреслити, що величина хвилинного об'єму крові у дітей та підлітків на відміну від дорослих забезпечується в більшій мірі за рахунок частоти серцевих скорочень. Таким чином, забезпечення потреби організму в кисні у дітей і підлітків в стані спокою вимагає більш напруженої роботи серця.

У дітей 8-9 років відзначається невисокий рівень артеріального тиску. Поступово з віком знижується частота серцевих скорочень і підвищується артеріальний тиск. Так, частота серцевих скорочень зменшується у дітей в період з 8 до 10 років з 90 до 83 ударів в хвилину [26]. Артеріальний тиск крові в 7-8 річному віці становить в середньому 99/64 мм, а в 9-12 річному -

105/70 мм.

Вікові особливості дітей та підлітків обумовлюють їх низькі функціональні резерви серцево-судинної системи в порівнянні з дорослими. Про це чітко свідчать результати дослідження, де вивчалися динаміки частоти серцевих скорочень і поглинання кисню під час роботи. Було встановлено, що стандартна робота, яка викликає приблизно однакове споживання кисню, вимагає у підлітків, і особливо у дітей молодшого шкільного віку, значно більшої напруги серцево-судинної системи, ніж у дорослих.

Слід зазначити, що сприятливою особливістю серцево-судинної системи дітей є те, що відносна кількість крові у дітей більше, ніж у дорослих. Артерії дітей відрізняються більшою еластичністю, ніж артерії дорослих; капіляри широкі, вени вузькі. Внаслідок цієї особливості тканини дітей харчуються кров'ю значно інтенсивніше, ніж тканини дорослих, а процес окислення протікає більш активно [27]. Поряд з цим відзначається, що діти мають більш короткий період відновлення в порівнянні з дорослими.

Однак, резюмуючи сказане, слід підкреслити, що у дітей 8-9 років робота серця недосконала, а механізм умовно-рефлекторних впливів на серцево-судинну систему остаточно не сформований. Витривалість серця по відношенню до фізичних напруженням порівняно мала. Тривалі фізичні та психічні навантаження можуть негативно позначитися на діяльності серця. Тому особливої уваги заслуговує необхідність суворого дозування навантаження і поступовість її збільшення.

Дихальна система у дітей 8-9 років перебуває в стадії розвитку і вдосконалення. Легені відрізняються слабким розвитком еластичної тканини, але зате мають значну кількість з'єднувальної тканини, а також велика кількість судин і капілярів. Альвеоли мають невеликі розміри. До 6-8 років в основному завершується формування легеневої тканини. У наступний період спостерігається, головним чином, збільшення легеневої тканини. Разом з ростом легеневої маси в ній все більше стає еластичної тканини. Вага легенів

у віці 8-10 років досягає 455-495 гр. і відповідно з цим підвищується їх обсяг. Важливе значення мають дані, що показують дихальні можливості дітей 8-9 років. Середні величини життєвої ємності легень у хлопчиків 8 і 9 років характеризуються відповідно наступними цифрами; 1250 см³ і 1400см³.

Слід зазначити, що дихання дитини характеризується високою лабільністю. Частота його змінюється під впливом самих незначних зовнішніх і внутрішніх факторів. При нетривалих впливах ритм дихання швидко відновлюється. У спокої частота дихання у дітей 8-9 років становить в середньому в хвилину 21-22, в той час як у дорослих ця величина дорівнює 16-18. Кількість же пульсових ударів, що припадають на одне дихальне рух у дітей 8-10 років і у дорослих відповідно: 3-4 і 4,5-6.

Легенева вентиляція (хвилинний об'єм) в стані спокою у дітей з 7-8 до 9-11 років зростає з 3650 см³ до 4300 см³. При фізичному навантаженні легенева вентиляція в значній мірі збільшується. Відносний хвилинний обсяг дихання на 1кг ваги у дітей більше, ніж у дорослих, тому постачання крові киснем і виведення вуглекислого газу у них щодо краще, ніж у дорослих. Однак, межа і резерв дихання у віці 8 років становить відповідно лише 42 та 38 літрів.

Грудна клітка дитини має дещо іншу форму, ніж у дорослого: в поперечному перерізі вона більш округлена, а не овальна, ребра займають менш похиле положення і реберний кут більш розгорнуто. При диханні ребра не можуть низько опускатися, грудна клітка залишається піднятої, чому дитина не може виробляти глибокі дихальні рухи - вдих і видих. Крім того, у дітей даного віку відносно слабка дихальна мускулатура [28, 29].

Недосконалість серцево-судинної і дихальної систем призводить до того, що діти мають невисокий коефіцієнт корисної дії, приріст енергії, продуктивно витрачається на роботу, у них менше, ніж у дорослих. Окрім роботи діти витрачають велику кількість енергії на пластичні процеси, а також на інтенсивну роботу серця і дихальних м'язів. Все це в значній мірі обмежує можливості тривалого виконання дітьми інтенсивного

навантаження.

Таким чином, аналіз вікових особливостей дітей 8-9 років дає підставу вважати, що в цьому віці можна починати організовані заняття футболом і здійснювати початкове навчання різним технічним і тактичним прийомам гри в футбол. При цьому слід використовувати нетривалі головним чином, швидко-силового характеру вправи, уникаючи значних силових напруг також виключаючи тривалі вправи, що вимагають загальної і тим більше швидкісної витривалості.

1.3 Методика початкового навчання гри в футбол на сучасному етапі

Організація процесу навчання здійснюється відповідно до загальних закономірностей навчання рухових дій, найбільш повно і всебічно викладеними в роботі М. М. Богена «Навчання руховим діям» [30]. При цьому слід враховувати особливості технічних прийомів футболу з боку специфічних вимог, що пред'являються ними до гравців: їх фізичним і психічним якостям.

М.М. Боген [30] виділяє дві передумови, що забезпечують готовність дитини до засвоєння розучуємих рухових дій.

По-перше, вважає автор, необхідно забезпечити мотиваційну готовність до навчання. Дане положення відповідає розробленій Н.А. Бернштейном [31] багаторівневої структурі системи управління людиною своїми рухами, вищим рівнем якої виступає смисловий рівень, що визначає особистісну значимість виконуваних або освоюваних людиною рухів.

По-друге, для успішного засвоєння розучуємих рухових дій необхідно забезпечити достатній рівень розвитку фізичних якостей.

М. М. Боген [30] підкреслює, що без високої мотиваційної готовності і достатнього рівня необхідних для практичного виконання розучуваного прийому, рухової дії, рухових здібностей не можна переходити до

безпосереднього вирішення завдань навчання техніці.

Безпосереднє вивчення окремого технічного прийому направлено: 1) на засвоєння теоретичних знань про спосіб вирішення конкретної рухової задачі; 2) на практичне оволодіння даним способом на рівні рухового вміння, а потім і навички.

Засвоєння рухової дії (технічного прийому) в процесі навчання здійснюється за наступним алгоритмом: 1) незнання, невміння; 2) знання про досліджуваний прийом гри, рухової задачі; 3) уявлення про досліджувану рухову дію (її «образ»); 4) рухове вміння; 5) руховий навик; 6) супервміння (система навичок вищого порядку).

Даний алгоритм відображає послідовні ступені засвоєння технічного прийому в спортивних іграх. Перехід від однієї сходинки до іншої виступає в якості окремого етапу навчання, що характеризується своїм приватним завданням (рівнем засвоєння) і адекватними цьому завданні засобами і методами організації навчальної діяльності тих, хто займається.

У навчально-методичній літературі навчання прийому гри пропонується проводити в наступній послідовності [32].

Перший етап – етап створення передумов і ознайомлення з прийомом. На даному етапі вирішуються наступні завдання: 1) створити кондиційну базу для навчання; 2) сформулювати уявлення про досліджуваний прийом. Відповідно до цих завдань на даному етапі відбувається підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії через ознайомлення з основними опорними точками.

Другий етап – етап розучування прийому. Це процес практичного освоєння, відтворення розучуваного прийому в цілому, з усіма вхідними в нього рухами по створеному образу, моделі. Завданнями цього етапу є: 1) уточнення уявлення про технічний прийом, який розучується; 2) формування рухового уміння.

Третій етап – етап вдосконалення прийому. На цьому етапі у учнів: 1)

деталізується уявлення, образ технічного прийому; 2) формується руховий навик.

Четвертий етап – етап інтеграції прийомів в ігрову і змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – вдосконалення техніко-тактичних дій в структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри.

Завданнями етапу є: 1) сформувати комплексний образ техніко-тактичних дій; 2) сформувати супервміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку фізичних якостей. Відмінна риса цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалення навичок прийому гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій в різних умовах складної змагальної діяльності.

А.П. Лаптев і О.М. Сучілін виділяють в процесі навчання юних футболістів технічного прийому з урахуванням вирішуваних завдань ті ж етапи: 1) початкове навчання, спрямоване на освоєння основ техніки досліджуваного прийому; 2) поглиблене розучування, спрямоване на закріплення основ техніки розучуваної дії і уточнення деталей кожного досліджуваного руху, що входить до складу дії. На даному етапі початкове вміння розвивається до рівня навик, коли технічний прийом виконується правильно, чітко, вільно; 3) закріплення і вдосконалення техніки через доведення рухових навичок до вищої міри автоматизму і пристосування їх до умов гри.

Автори відзначають, що спочатку (до освоєння основ техніки) кожен технічний прийом вивчається окремо, потім – в поєднанні з іншими (освоєними).

Відомий фахівець А. Чанаді підкреслює, що вже в початковому періоді навчання необхідно прагнути освоєння технічних прийомів пов'язувати з іншими так, як це відбувається вже під час гри.

У навчальному посібнику «Футбол» [33] відзначається, що поряд з міцним засвоєнням всього різноманіття раціональної техніки футболу на

рівні навички учні повинні успішно застосовувати вивчені технічні прийоми в різній послідовності, надійно і ефективно використовувати їх в складних умовах гри (при протидії гравців команди суперників).

Розглянемо докладніше вимоги до кожного з етапів навчання.

На першому етапі навчання широко застосовуються вправи, що підводять, які представляють собою «методичні драбинки», за допомогою яких освоюють елементи прийому, головним чином – його основна ланка [34]. Певне місце тут можуть займати імітаційні вправи.

Одночасно полегшуються умови навчання: при ударах по м'ячу головою використовуються більш легкі м'ячі, удари по м'ячу ногою виконуються на м'якому ґрунті (на піску), при навчанні зупинок використовуються спущені м'які м'ячі. Вправи виконуються при відсутності протидії суперника. Увага учнів акцентується на правильності виконання технічного прийому, а не на його результативності. Початківцям рекомендується при виконанні технічних прийомів постійно стежити за м'ячем центральним зором. Пізніше, коли гравці придбають певний досвід, необхідно вимагати, щоб вони застосовували для цього, периферичний зір.

На даному етапі перед тренерами виникає питання: з якої ноги слід починати навчання. Більшість фахівців вважають, що навчання технічним прийомам необхідно починати через «провідну» ногу і в зручну сторону [4, 8, 10, 17, 35]. Існує й інша точка зору, згідно з якою навчати ударам і зупинкам треба з обох ніг – правою і лівою по черзі, приділяти більше уваги виконанню технічних прийомів тією ногою, якої футболісти володіють менш впевнено [36].

Одна з найважливіших завдань навчання на даному етапі – попередження і виправлення помилок. Для цього потрібно в кожному конкретному випадку виявити справжню причину і постаратися усунути її.

Виділяються наступні причини виникнення помилок:

1. Низька психічна та фізична готовність учнів до засвоєння нового навчального матеріалу.

2. Помилкові уявлення про дію, яку вивчають, які є наслідком неухважності тих, хто займається, нерозуміння або використання недостатньо ефективних методів пояснення і показу.

3. Порушення послідовності в схемі навчання, що виражається у використанні вправ, умови виконання яких перевищують рухові можливості тих, хто займається.

4. Порушення координаційних механізмів, що виникають в силу ряду причин: впливу колишнього рухового досвіду, особливостей сенсомоторних механізмів, прагнення спортсменів відразу ж добитися високого результату.

Для виявлення помилок виконують рухи в уповільненому або прискореному темпі. Після цього приступають до виконання коригуючих вправ із застосуванням методу пасивного руху (з викладачем або партнером) і методу рухового контрасту [37].

Помилки, які виявляються усувають своєчасними вказівками, повторним показом і спільним (з викладачем) виконанням в уповільненому темпі, спрощенням руху за рахунок його розчленування, виділенням фази, в якій виявлена помилка, і її ізольованим розучуванням, повторним виконанням вправ, що підводять, вправами біля дзеркала і з партнером, що вказує на помилки.

На другому етапі, етапі формування рухового уміння, переходять до освоєння стандартної (типової) форми виконання прийому, виконуючи його на місці, а потім в русі. Слід враховувати, що нові координаційно-складні вправи викликають швидке стомлення нервових центрів. Тому на початку навчання найбільш ефективна невелика кількість повторень вправ в рамках одного навчально-тренувального заняття. Інтервали між серіями повторень повинні бути достатніми для відпочинку, для отримання необхідних зауважень від викладача і для повторного показу вправ. Новий матеріал вивчають на 3-5 наступних тренуваннях.

На третьому етапі після оволодіння основною руховою структурою прийому переходять до його закріплення, змінюючи умови виконання –

відстань, напрямок, темп, рух виконується провідною і найслабшою ногою, в праву і ліву сторону. Супротивника ще немає, але його подумки уявляють або його замінюють реальними об'єктами.

У міру оволодіння умінням виконувати технічний прийом число стереотипних повторень зменшується, зате значно збільшується число варіативних. Ускладнюються умови виконання розучуваної рухової дії з включенням регульованого опору противника. Воно може бути пасивним, обмеженим або напівактивним, повністю вільним, а в окремих випадках і перевершувальним [38, 39].

Паралельно з навчанням технічних прийомів роз'яснюються особливості їх тактичного застосування [40].

Число повторень вправи в одному занятті збільшується. Застосовуються перемикання на ігрові вправи, потім знову здійснюється багаторазове повторення досліджуваної дії в такому ж часовому відрізку. Поглиблене розучування може йти з великими інтервалами, що дає можливість оновлювати досліджуваний матеріал.

На четвертому етапі досліджуваний прийом вдосконалюється в комплексних вправах з регульованим опором і в грі. Спочатку це ігри в полегшених умовах, потім навчальні (із завданням) і тренувальні ігри (без завдання). Використовують також ігри з ускладненими умовами (чисельно переважаючим противником, на зменшених або збільшених майданчиках, з суддівством і т.д.), нарешті, завершується шліфування в офіційних змаганнях.

Однією з важливих задач завершального етапу навчання є підвищення надійності і стійкості рухових навичок по відношенню до варіативних умов гри [24]. Тому вправи з м'ячем рекомендується проводити в мінливих умовах, щоб розширювати діапазони рухливості рухових умінь і навичок, що формуються. Це здійснюється наступними способами: зміною обстановки, в якій діє той, якого навчають; зміною функціонального стану учня; зміною завдання в ході виконання вправ: полегшення або ускладнення її. Варіювання

завдань викликає зміну форми і характеру виконання рухів.

У навчанні техніці футболу застосовуються аудіовізуальні засоби і фізичні вправи: тренувальні і змагальні [41].

За допомогою аудіовізуальних засобів формується логічне і зорове уявлення, «образ» прийому.

До тренувальних вправ відносяться: загальні, підготовчі, підвідні вправи, вправи з техніки, – техніко-тактичні вправи, змагальні вправи [6, 42].

Загально-розвиваючі вправи спрямовані на створення кондиційної бази для навчання [43, 44] через підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду учнів.

Підготовчі вправи націлені на розвиток спеціальних фізичних якостей, на підготовку м'язово-зв'язкового апарату до навантажень.

Підвідні вправи – це окремі елементи складно координованих рухів або вся рухова дія, яка виконується в полегшених умовах, а також її імітація. Підвідні вправи сприяють швидкому освоєнню техніки прийому (його структури), вони роблять складну техніку доступною, не спотворюючи при цьому її сутності [45].

Вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання його частин, освоєних за допомогою вправ, що підводять).

Техніко-тактичні вправи націлені на формування навичок виконання техніко-тактичних дій в варіативних і ускладнених умовах при високій фізичній та психічній напрузі, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок в цілісній змагальній діяльності.

До змагальних вправ відносяться техніко-тактичні дії в офіційних, товариських, контрольних, навчальних та інших іграх.

На всіх етапах використовують загальноприйняті методи навчання та вдосконалення техніки рухових дій. В якості основного використовується метод практичної вправи в поєднанні зі словесними та наочними методами передачі навчальної інформації [21, 46].

Для виконання загальнорозвиваючих і підготовчих вправ, спрямованих

на підвищення рівня кондиційної готовності до навчання, застосовуються традиційні методи розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Методи забезпечення наочності застосовуються для створення у учнів зорового образу досліджуваного технічного прийому [47]. Показ повинен бути зразковим: оптимально відтворювати тимчасові, просторові і просторово-часові характеристики розучуваного прийому. При показі важливо звернути увагу на ті моменти, які істотні для вирішення рухового завдання. Ефективність показу зростає, якщо поряд з демонстрацією використовуються і інші прийоми – перегляд наочних посібників, кіноматеріалів, відеозаписів. Показ поєднується з супровідним поясненням, що підсилює і поглиблює сприйняття.

Словесні методи забезпечують формування логічного способу дії, оскільки розкривають внутрішні механізми її побудови, які не вдається виявити при спостереженні [48]. З їх допомогою повідомляються знання про значення і місце розучуваного технічного прийому в умовах гри. Через пояснення створюється уявлення про структуру досліджуваного прийому, увагу при цьому зосереджується лише на основному і опускаються всі тонкощі і деталі розучуваного руху [49].

Для створення рухового уявлення про технічний прийом застосовуються методи практичної вправи: 1) розчленованого навчання; 2) цілісного навчання; 3) змагальний метод; 4) ігровий метод.

Відзначається, що використання методів розчленованого навчання виправдане лише на початковому етапі навчання технічним прийомам [50].

До застосування розчленованого методу слід вдаватися тоді, коли учні, вивчаючи прийом в цілісному вигляді, допускають грубі помилки. Навчання будується за принципом виділення і засвоєння його провідної ланки, головних або важких ланок і подальшого з'єднання їх в єдине системне ціле, в загальну структуру руху. Даний метод передбачає виділення двох етапів: аналітичного засвоєння елементів і їх об'єднання в системно організоване

ціле-складну рухову дію [51].

Більшість фахівців [6, 18, 10, 44, 52] вважають, що при навчанні техніці володіння м'ячем у футболі провідне місце займають методи цілісного розучування, оскільки при розподілі технічного прийому на частини втрачається його смислове призначення, порушується цілісність його внутрішньої структури. Цілісний метод виправдовує себе лише в тих випадках, коли рух має просту структуру або є багато в чому знайомим для учнів [53, 54].

Для закріплення і вдосконалення техніки розучуємих рухових дій широко застосовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, посилюють вплив вправ і активізують процес навчання [55]. Основна їхня цінність – в комплексному розвитку психофізичних якостей, що забезпечують стійкість технічних прийомів до факторів, що збивають [56, 57].

Ігровий метод використовується переважно в процесі навчання техніці футболу через застосування різноманітних рухливих ігор, які виступають в ролі підготовчих, підвідних та ігрових вправ [58]. Граючи, гравці освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою даних прийомів.

Змагальний метод займає провідне місце на завершальних етапах навчання [59]. Суть його полягає в плановому використанні різних за масштабом і значенням футбольних матчів для досягнення високого рівня досконалості в діяльності функціональних систем організму і застосуванні засвоєних техніко-тактичних прийомів і систем гри. У формі змагань проводяться і окремі вправи (наприклад, хто точніше вразить ціль, хто швидше виконає ведення м'яча на заданому відрізку).

Початкову підготовку юних футболістів В.В. Варюшин поділяє на два етапи: перший етап (8-10 років) - навчання основам техніки і оволодіння

колективними ігровими діями; другий етап (11-12 років) - вивчення більш широкого кола технічних прийомів, навчання тактиці гри.

При цьому на першому етапі навчання футболу дітей 8-10 років пропонується:

з фізичної підготовки - в заняттях відводити до 60 відсотків часу на загальну фізичну підготовку, використовуючи в якості засобів швидкісно-силові вправи, ігри та ігрові вправи з інших видів спорту;

з техніки гри - вивчати вісім основних технічних прийомів (удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи, середньою частиною підйому, ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, жонгливання, зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, середньою частиною підйому, грудьми);

по тактиці гри - повідомляти елементарні теоретичні знання, необхідні для опанування правильними тактичними вміннями.

Дослідження, проведені В.В. Варюшиним, дозволили не тільки розробити програмний матеріал з футболу для дітей 8-12 років і дати деякі рекомендації з відбору юних футболістів в але і встановити, що регулярні заняття футболом сприяють фізичному розвитку, зміцненню здоров'я і підвищенню академічної успішності молодших школярів.

Таким чином, аналіз спеціальної літератури дозволяє сказати, що методика початкового навчання гри в футбол дітей 8-9 років не розроблена і не досліджена. У той же час, саме в цьому віці діти починають свої заняття футболом, а проблема ранньої спеціалізації в футболі привертає серйозну увагу фахівців і тренерів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з навчання руховим діям у футболі.
2. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити засоби, форми і методи початкового навчання руховим елементам гри в футбол.
3. Виявити найбільш доцільну форму побудови навчально-тренувального заняття з футболу з дітьми 8-9 річного віку.
4. Визначити доступність та доцільність використання різних видів вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки для початкового навчання руховим елементам гри в футбол.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Контрольні випробування з фізичної, технічної й тактичної підготовленості.
5. Математична статистика.

Аналіз літературних джерел було поділено на розділи:

- а) спеціальної літератури про вікові та анатомо-фізіологічні особливості дітей 8-9 річного віку;
- б) науково-методичної літератури українських і іноземних авторів з

навчання гри в футбол дітей молодшого та середнього шкільного віку. Це було пов'язано з відсутністю достатньої кількості методичних і дослідницьких робіт з навчання гри в футбол дітей молодшого шкільного віку.

Педагогічний експеримент. За допомогою педагогічного експерименту вирішувалося завдання експериментальної перевірки передбачуваної методики навчання футболу дітей 8-9 річного віку. Організація і проведення педагогічного експерименту на базі середньої школи №84 дозволяли створити необхідні умови для проведення досліджень та при цьому найбільшою мірою знизити вплив побічних чинників.

Педагогічний експеримент, поведений з вересня 2018 по травень 2019 року передбачав: експериментальну перевірку ряду варіантів побудови навчальних занять для виявлення найбільш ефективного з них. Визначення доступності та доцільності використання різних видів вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки для початкового навчання гри в футбол дітей 8-9 років.

Визначення доступності та доцільності використання в навчально-тренувальному процесі різних видів вправ з фізичної, тактичної та технічної підготовки проводила постійно діюча бригада в складі 6 осіб (тренери: Кочетков С.М, Пивень І.А., Косицкий Ю.А., Бережецкий А.В.; судді республіканської категорії: Анатолій Малаховський та Максим Козиряцький.

Після багаторазового опробування тієї чи іншої вправи в кінці тренувань проводився обмін думками між членами бригади з питання доступності та доцільності використання цієї вправи в навчально-тренувальному процесі юних футболістів 8-9 років (табл. 2.1).

Контрольні випробування.

Для здійснення контролю за засвоєнням програмного матеріалу дітьми були розроблені і систематично проводилися контрольні випробування за такими розділами програми.

Фізична підготовка.

Контрольні випробування проводилися у формі змагань та викликали значний інтерес у випробовуваних.

Таблиця 2.1

Перелік вправ в тренуванні	Інтерес до вправи	Час активного виконання вправи	Доступно + Недоступно -
Фізична підготовка 1. 2. 3. 4. 5. 6.			
Технічна підготовка 1. 2. 3.			
Тактична підготовка 1. 2. 3.			

Програма контрольних випробувань з фізичної підготовки:

а) біг на 30м з високого старту (с). Час фіксувався за допомогою секундоміра;

б) стрибок у довжину з місця (см). Здійснюється поштовхом двох ніг. Вимірювання довжини стрибка вироблялося відповідно до легкоатлетичних правил. Зараховувався найкращий результат з двох спроб;

в) стрибок у висоту з місця, поштовхом двох ніг (см). Виміри проводилися за допомогою методики, запропонованої В.М. Абалаковим. Зараховувався найкращий результат з двох спроб;

г) біг на 200 м по колу з високого старту. Час фіксувався за допомогою секундоміру;

д) метання тенісних м'ячів в ціль. Проводилось з відстані 10 м в баскетбольний щит провідною рукою. Випробовувані виконували 5 кидків.

Результати оцінювалися по 5-ти бальній системі; 5 влучень - 5, 4 попадання - 4, 3 попадання - 3 і т.д.;

е) підтягування на перекладині на кількість разів до відмови. З вису на прямих руках, хватом зверху. Підборіддя при підтягуванні повинно бути вище поперечини.

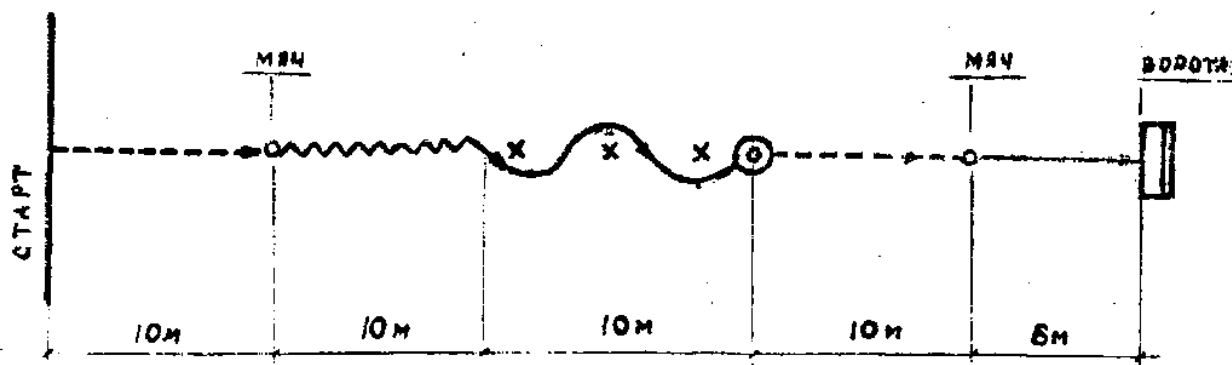
Технічна підготовка.

Для оцінки технічної підготовленості були спеціально розроблені і застосовані контрольні вправи з урахуванням можливостей дітей 8-9 років і специфіки ігрової діяльності.

Програма контрольних випробувань з технічної підготовки включала:

- виконання вправ в ударах на дальність вкиданні, жонглюванні м'ячем;

- подолання контрольної смуги, що включала основні компоненти сучасного футболу: біг на швидкість з високого старту (10 м), ведення м'яча (10 м), обведення 3-х стійок на 12 м відрізку з подальшою зупинкою м'яча в колі діаметром 1 м, прискорення (10 м) на м'яч для удару в ціль (2,5м x 1,2м) з відстані 6 м. При подоланні контрольної смуги фіксувалося загальний час і час, витрачений на виконання окремих компонентів (рис. 2.1).



Примітки:

---> - біг без м'яча

~~~~~ - ведення м'яча

~X~ - обведення стійок

● - м'яч

⊙ - зупинка м'яча в колі

→ - удар на точність

Рис. 2.1 Контрольна спортивно-технічна смуга

При обробці даних аналізувалися наступні показники:

- а) час пробіжки 10м відрізка з високого старту;
- б) час ведення м'яча на 10м відрізку;
- в) час, затраченого на обведення 3-х стійок на 12 м відрізку, з подальшою зупинкою м'яча в колі діаметром 1 м;
- г) час пробігання 10м відрізка в процесі виконання специфічної діяльності;
- д) загальний час подолання контрольної смуги;
- з) кількість помилок, допущених при подоланні контрольної смуги (штрафні очки).

Удар на дальність виконувався провідною ногою по нерухомому м'ячу (волейбольному вагою 270 гр) в коридорі шириною 5 м, (зараховувався найкращий результат з трьох спроб).

Вкидання м'яча на дальність вироблялося з місця в коридорі шириною 3 м (зараховувався найкращий результат з двох спроб).

Жонглювання м'ячем (підбиття м'яча ногою, не даючи йому опуститися на землю) виконувалося в колі діаметром 5 м (зараховувався найкращий результат з трьох спроб).

Тактична підготовка. Рівень тактичної підготовки визначався в результаті оцінки умінь юних футболістів взаємодіяти з партнером при розвитку атаки (відкривання, своєчасність передачі) і зриві атаки (закривання гравця противника) в іграх 3х3 на майданчику зменшених розмірів (30м x 20м). Рівень тактичної підготовленості оцінювався за 5-ти бальною системою постійно діючої бригадою в складі 6 осіб. При обробці даних аналізувалися показники, що зафіксовані в протоколі.

#### Протокол

| П.І.Б.<br>спортсмена | Оцінювання по 5-ти бальній системі |            |                          |                    |
|----------------------|------------------------------------|------------|--------------------------|--------------------|
|                      | відкривання                        | закривання | своєчасність<br>передачі | загальна<br>оцінка |
|                      |                                    |            |                          |                    |
|                      |                                    |            |                          |                    |

При оцінці рівня тактичної підготовки виводилася середня величина оцінки для кожного юного футболіста, а потім для групи в цілому.

### 2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі СШ № 38 і СШ №8 м. Запоріжжя з вересня 2018 року по травень 2019 року.

У дослідженнях брали участь три групи футболістів у віці 8-9 років, 36 осіб, по 12 хлопчиків у кожній (експериментальна група - 1, експериментальна група - 2 і експериментальна група - 3), практично однакового фізичного розвитку та рівня підготовленості.

Педагогічний експеримент припускав: вивчення впливу розроблених форм, засобів і методів початкового навчання на фізичну, технічну, тактичну підготовленість юних футболістів. Здійснене тестування на початку і в кінці експерименту з фізичної й техніко-тактичної підготовки футболістів.

Навчання футбольної техніці в експериментальних групах проводилося за допомогою спеціальних вправ, спрямованих на оволодіння безліччю простих технічних прийомів і широким арсеналом рухових навичок. Вправи були простими і доступними, виконувалися на місці або на малій швидкості, з нерухомим або м'ячем який котиться, без опору. Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.



### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1 Розробка і експериментальна перевірка методики початкового навчання руховим елементам гри в футбол дітей 8-9 років

Вивчення особливостей ігрової діяльності молодших школярів (на підставі 19 протоколів педагогічних спостережень) показало, що організовані ігри проходять при невеликій кількості дітей, що одночасно беруть участь на невеликих ігрових майданчиках. Кількість коливалася в межах від двох до восьми чоловік. Розміри майданчиків, в залежності від кількості учасників, складали (в м<sup>2</sup>): 10x5; 10x10; 15x15; 20x15; 30x20; 40x30.

Було відзначено, що хлопчики найчастіше застосовують такі технічні прийоми: ведення м'яча ногою, удари по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться носком і внутрішньою частиною підйому; зупинки м'яча підошвою і внутрішньою стороною стопи; відбір м'яча вибиванням. На підставі цих даних було зроблено припущення про те, що навчання футболу дітей цього віку доцільно починати з ведення м'яча ногою.

Педагогічний експеримент проводився на базі середньої школи № 84 м Запоріжжя. Під спостереженням знаходилися 36 учнів других класів з яких були організовані 3 експериментальні групи (по 12 осіб кожна) віком 8-9 років.

Для проведення занять з футболу була надана шкільна спортивна площадка (70м x 50м) в осінній та весняний час, в зимовий час - спортивно-гімнастичний зал (18м x 12м).

Результати педагогічних спостережень за ігровою діяльністю дітей цього віку, показали, що для навчання гри в футбол дітей 8-9 років необхідні:

а) зменшений майданчик для проведення двосторонніх ігор з невеликими складами;

б) підсобний інвентар: тренувальна стінка, стійки для обведення, щити, переносні ворота малих розмірів і інше;



в) спеціальна розмітка на майданчику під час проведення занять з фізичної та технічної підготовки, так як діти цього віку погано орієнтуються в навколишньому середовищі;

г) полегшені і зменшеного обсягу м'ячі.

Виходячи з цього, шкільна спортивна площадка була перетворена в спеціалізований спортивно-технічний майданчик (рис. 3.1). Він представляв собою обгороджену площадку (70м x 50м), розмічену поздовжньої і поперечної лініями, які утворювали 4 прямокутника, умовно названі секторами 1, 2, 3 і 4. Кожен сектор призначався для вирішення певних педагогічних завдань.

Сектори 1 і 3 (ігрові) були призначені тільки для проведення двосторонніх ігор зі взяттям воріт зменшеними складами (3x3 і 4x4).

У секторі 2 (сектор технічної підготовки) проводилося навчання основним технічним прийомам (ведення, ударам, зупинок тощо) із застосуванням підсобного обладнання та спеціальної розмітки.

У секторі 4 (сектор фізичної підготовки) юні футболісти займалися фізичною підготовкою. У секторі була розмічена лінія побудови точками для вихідних положень хлопчиків при виконанні загальнорозвиваючих і спеціальних вправ та естафет.

У зимовий час заняття проводилися в шкільному спортивному залі.

Заняття з хлопчиками експериментальних групах проводилися 3 рази на тиждень по 60 хвилин. Всього було проведено в кожній експериментальній групі 98 занять.

Педагогічний експеримент проводився в два етапи.

I етап (1-10 урок) передбачав ознайомлення з індивідуальними особливостями дітей і створення у них загального уявлення про структуру виконання основних технічних прийомів гри в футбол.

У цей період навчання створювалося чітке уявлення про техніку виконання основних технічних прийомів (ведення, зупинок, ударів, передач) з цією метою на теоретичних заняттях хлопцям показувалися навчальні

фільми з техніки футболу, а на практичних заняттях після показу тренером технічних прийомів пропонувалося повторити ці прийоми.

II етап (10-98 урок) - період переходу до вивчення конкретних технічних прийомів. На цьому етапі були запропоновані для вивчення запрограмовані вправи з фізичної, технічної а тактичної підготовки та виявлено доступні вправи для дітей.

Етапи навчання дітей 8-9 річного віку успішного освоєння складних рухових елементів гри в футбол слідуєть один за іншим. Формування рухових навичок проходить успішніше, якщо використовується руховий досвід і враховується позитивне перенесення раніше придбаних навичок [22].  
Всі етапи тісно взаємопов'язані між собою у виборі засобів, що застосовуються для вирішення поставлених завдань на кожному етапі (рис. 3.2).

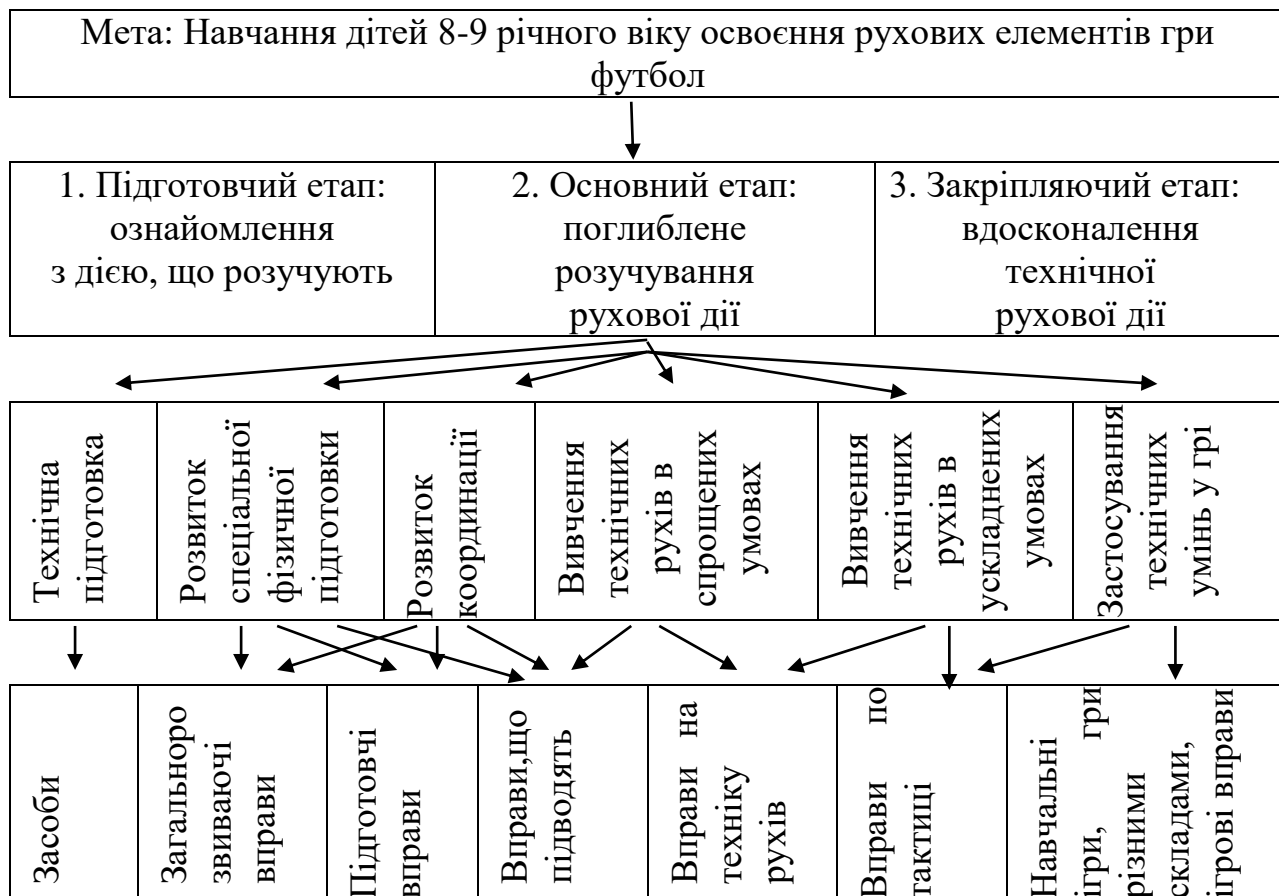


Рис. 3.2 Етапи навчання дітей 8-9 років руховим діям

I етап підготовчий. Мета даного етапу - ознайомлення з розучуваною дією. Початкове навчання починається з ознайомлення. Використовується поєднання методів показу, розповіді і практичної вправи. Показ повинен бути зразковим не тільки за формою. Важливо при цьому використовувати оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик руху і співвідношення їх тривалості, оскільки ритмічна структура служить орієнтиром при освоєнні дії [56].

На цьому етапі вирішуються завдання: познайомити дітей з основними термінами та поняттями в футболі; створити правильне уявлення про досліджувані дії; навчити дітей виконувати вправу в загальних рисах; розвивати спритність і загальну координацію у дітей; підготувати організм дітей до виконання навантажень.

Початкове розучування, як правило, супроводжується суттєвим відхиленням від вимог техніки або оптимального варіанту виконання тактичної дії. Тому дуже важливо швидко і правильно визначити причини помилок і передбачити шляхи їх усунення. У зв'язку з цим, на цьому етапі особливо важлива роль тренера. Від його чіткого пояснення і показу виконання вправи залежить як швидко і якісно в подальшому дитина зможе засвоїти різноманіття рухових елементів гри в футбол.

II етап основний. Метою даного етапу є поглиблене розучування рухової дії (освоєння основної структури рухової дії). На даному етапі ставилася мета на рішення головних завдань з навчання дітей освоєння рухових елементів гри в футбол.

Використовується, в основному, метод цілісної вправи. У тренувальному процесі на даному етапі застосовуються вправи (які діти розучили на підготовчому етапі) в спрощених (в русі) і ускладнених умовах (в ігрових вправах проти суперника). Основний етап є базовим у засвоєнні дітьми техніки ігрових рухів.

Завдання основного етапу: навчити дітей виконувати вправу в русі; навчити дітей, в загальних рисах, застосовувати елементи футболу в ігровій

практиці; розвивати координацію у дітей при виконанні складних рухових елементів гри футбол; планомірно і постійно розвивати фізичні якості дітей протягом усього тренувального процесу.

III етап закріплення. Мета - закріплення і вдосконалення освоєних рухових елементів гри в футбол. Етап закріплення об'єднує всі попередні етапи і сприяє стимулюванню дітей до самостійного виконання цілісної рухової дії.

На цьому етапі вирішуються завдання: закріпити виконання дітьми розучуємих рухових технічних елементів гри в футбол; виховувати у дітей здатність застосовувати технічні елементи футболу в грі; ознайомити дітей із загальними тактичними діями при грі в футбол; розвивати спеціальні фізичні якості дітей.

На цьому етапі передбачається закріплення розучуваного рухового елемента і дії в цілому, а також можливість застосування його в ігровій практиці.

Експериментальна програма початкового навчання елементам футболу дітей 8-9 річного віку.

Аналіз літературних джерел, матеріалів програми для дитячих спортивних шкіл та груп підготовки молодих футболістів при командах майстрів, дані анкетного опитування тренерів ДСШ і груп підготовки молодих футболістів, педагогічні спостереження дозволили прийти до висновку про необхідність розробки експериментальної програми початкового навчання футболу дітей 8-9 років в секції ДЮСШ. Така програма повинна передбачати достатній рівень фізичної підготовки, вивчення теоретичного матеріалу та проведення практичних занять з навчання техніко-тактичних дій.

Фізична підготовка. Для виконання програми з фізичної підготовки футболістів, були розроблені 6 комплексів фізичних вправ (додаток 1, комплекси фізичних вправ), які включали: стройові вправи на місці і в русі; загально гімнастичні вправи; вправи з футбольними, набивними (вага до 1кг)

з тенісними м'ячами; вправи на снарядах; стрибки; елементи акробатики; легкоатлетичні вправи; рухливі і спортивні ігри. Дозування фізичних вправ здійснювалася на підставі рекомендацій ряду авторів.

Технічна підготовка. Педагогічні спостереження показали, що навчання футболу дітей цього віку можливо при застосуванні доступних вправ, що викликають інтерес при виконанні.

Тому в ході педагогічного експерименту було необхідно виявити вправи, найбільш доступні і доцільні для використання їх в навчально-тренувальному процесі. З цією метою були відібрані і експериментально перевірені 120 вправ, які були виділені в наступні групи:

- вправи у веденні м'яча;
- вправи в ударах по м'ячу ногою;
- вправи в ударах по м'ячу головою;
- вправи в зупинках;
- вправи в обманних рухах;
- вправи на вкидання м'яча;
- вправи у відборі м'яча;
- вправи в жонглюванні м'ячем;
- вправи з техніки гри воротаря.

Вправи у веденні м'яча: носком, середньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому. Всі ці вправи виконувалися дітьми по прямій, по дузі, по колу, по вісімці в повільному і середньому темпі. Загалом виконувалось 20 вправ.

Вправи в ударах по м'ячу ногою:

- носком, середньою частиною підйому, внутрішньої і зовнішньої стороною стопи, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому. Ці вправи виконувалися по нерухомих, що м'ячам котяться і стрибаючим м'ячам назустріч, збоку (32 вправи);

- середньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому. Виконання цих вправ

проводилося по м'ячам, що летять назустріч і збоку (8 вправ);

- п'ятою по нерухомих і м'ячам, що котяться назустріч і збоку (3 вправи).

Загалом виконувалось 43 вправи.

Вправи в ударах по м'ячу головою: по підвісним і підкинутих м'ячам будь-якою частиною в русі, в стрибку і без стрибка. Загалом виконувалось 3 вправи.

Вправи в зупинках:

- м'ячів, що котяться і стрибають підошвою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи. Вправи виконувалися на місці і в русі (10 вправ);

- м'ячів, що летять і падають середньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми, головою - на місці і в русі (10 вправ).

Всього пропонувалося для вивчення 20 вправи.

Вправи в обманних рухах:

- імітація удару з відходом вліво-вправо Вправа виконувалася з нерухомих м'ячем і той, що котиться; теж - з прибирання м'яча підошвою і відходом вправо, вліво, назад (5 вправ);

- імітація зупинки підошвою під час ведення м'яча;

- імітація зупинки внутрішньою стороною стопи і середньою частиною підйому м'ячів, що котяться (2 вправи);

- помилковий рух в одну сторону відхід в іншу (2 вправи);

- послідовне ведення м'яча в одну сторону - відхід в іншу.

Всього використовувалося 10 вправ.

Вправи на вкидання м'яча: з місця і розбігу; виконувалося 2 вправи.

Вправи у відборі м'яча: вибиванням, накладенням стопи на м'яч, поштовхом плеча, випадом, підкатом. Виконувалося 5 вправ.

Вправи в жонглюванні м'ячем: підйомом, стопою, стегном, головою. Виконувалося 5 вправ.



Вправи з техніки гри воротаря:

- вивчення основної стійки в воротах: пересування в воротах без м'яча приставними кроками, стрибком, перехрестним кроком (3 вправи);
- ловля м'яча: що котиться, летить назустріч, в сторону на висоті грудей і живота, високо летить (9 вправ). Всі ці вправи виконувалися воротарем на місці, з пересуванням і в стрибку;
- відбивання м'яча: що котиться ногою і високо летить - кулаком, стоячи на місці з пересуванням, в стрибку (4 вправи);
- введення м'яча в гру руками і ногою (2 вправи).

Всього по техніці гри воротаря було випробувано 18 вправ.

Тактична підготовка. Тактична діяльність футболіста тісно пов'язана з рівнем розвитку основних властивостей уваги. Як уже зазначалося, діти 8-9 років мають невеликий обсяг уваги. Це обмежує їх тактичні можливості в умовах загальноприйнятої командної гри і вимагає проведення двосторонніх ігор та ігрових вправ при обмеженій кількості гравців на майданчиках зменшених розмірів. Тому при тактичній підготовці було застосовано вивчення індивідуальних і групових тактичних дій, а також вивчення командної гри в зменшених складах і на малих майданчиках.

В розділ тактичної підготовки увійшли 13 вправ і 8 ігор:

- вправи у веденні м'яча з зупинками по зоровому сигналу;
- вправи в передачах м'яча в парах і трійках на місці і в русі (4 вправи);
- гра в парах на малому майданчику, що передбачає єдиноборство партнерів (обведення, відбір м'яча) із взяттям воріт;
- вправи 3x1, 4x1, 5x1 із завданням відбору м'яча (3 вправи);
- гра 2x2 з одним нейтральним зі взяттям воріт на малій майданчику;
- гра 3x3 (без воротарів) і 4x4 (з воротарями) на малому майданчику зі взяттям воріт (2 гри);
- вправи 3x2, 4x2, 5x2 із завданням відбору м'яча (3 вправи);
- ігри 5x5, 6x6, 7x7, 8x8 зі взяттям воріт (4 гри).

Теоретична підготовка. Як відомо, у дітей 8-9 років мовна інструкція з

метою освіти і погашення тимчасових зв'язків набуває особливого значення. Теоретичний матеріал подавався перед практичними заняттями в формі бесід, питань, відповідей, рекомендацій і вказівок перед виконанням вправ. В розділ теоретичної підготовки було включено вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових і командних тактичних дій в іграх зменшеними складами на малих ігрових майданчиках; вирішення найпростіших ігрових ситуацій, що найчастіше зустрічаються в іграх.

Одна з основних задач полягала в виявленні найбільш доцільною форми побудови навчально-тренувального заняття з футболу з дітьми 8-9 річного віку. Для вирішення цього завдання були розроблені і експериментально перевірені три різні варіанти побудови навчально-тренувальних занять. Заняття проводилися у формі тренувального заняття. Для кожного заняття на підставі графіка проходження матеріалу складався конспект, в якому розкривався зміст заняття, вказувалася дозування вправ і викладалася методика навчання.

#### Варіанти навчання.

I варіант передбачав навчання рухових елементів футболу тільки ігровим методом. Заняття починалося з вступної частини (3хв), потім слідувала невелика розминка (не більше 3 хвилини), що передбачає підготовку організму дітей до двосторонньої гри (2 періоди по 15-20 хвилини з 5-10 хвилиною перервою) на майданчику зменшених розмірів. Склад кожної команди 5-8 хлопчиків. В умовах спортивного залу грали 5х5; при проведенні занять на спортивно-технічному майданчику - 8х8 на майданчику 50м x 35 м. Викладач не брав активної участі в грі. Його роль обмежувалася лише спостереженням за дисципліною і дотриманням хлопчиками елементарних правил гри в футбол.

II варіант передбачав проведення навчання рухових елементів футболу в наступному плані. Вступна частина уроку не відрізнялася від вступної частини заняття I варіанту. У підготовчій частині (8-12 хвилини), хлопчики виконували той чи інший комплекс фізичних вправ (комплекси 1, 2, 3, 4). На

основну частину відводилося 30-40 хвилин. В перші 10-15 хвилин хлопці вивчали і вдосконалювали техніко-тактичні прийоми методом цілісної вправи. Навчання проводилося з використанням підвідних і імітаційних вправ. В наступні 20-25 хвилин технічні прийоми закріплювалися в ігрових вправах з м'ячем (1x1, 2x1, 3x2, 5x1) або двосторонніх іграх (8x8) на майданчику 50м x 35 м, поділеному на дві зони (зону захисту і зону нападу). Кожна команда складалася з 4-х захисників і 4-х нападників. Лінія захисту і лінія нападу ігор тільки в своїх зонах. Заключна частина (3-5 хвилин): ходьба і біг в повільному темпі (1-2 хвилини), вправи на дихання і увагу (1-2 хвилини), завдання з самопідготовки (1-2 хвилини).

На відміну від I варіанту викладач брав активну участь в навчанні техніко-тактичних прийомів і командній грі. Він показував техніко-тактичні прийоми, вказуючи при цьому на їх призначення під час гри; багаторазово загострював увагу на правильному виконанні цих прийомів, допомагав усувати помилки. Під час проведення ігрових вправ та ігор викладач грав разом з хлопцями, підказував рішення ігрових ситуацій, спостерігав за дисципліною і дотриманням правил гри.

Даний варіант був розроблений на підставі рекомендацій програми для груп підготовки молодих футболістів при командах майстрів.

III варіант мав наступну структуру. Вступна частина (3 хвилини) не відрізнялася істотно від вступної частини I і II варіантів. На підготовчу частину, на відміну від II варіанту відводилося 18-22 хвилини, з яких перші 8-12 хвилин призначалися для виконання тих чи інших комплексів фізичних вправ (комплекси 1, 2, 3), а другі 10 хвилин - для повторно-інтервального подолання спеціальної смуги перешкод змагальним методом, або на рухомі і спортивні ігри.

Основна відмінність в навчанні в порівнянні з II варіантом полягала в наступному. Основна частина уроку (20-30 хвилин) була умовно розділена за часом на 4 рівних інтервали (по 5-8 хвилин). У I і III інтервалах часу випробовувані вивчали і вдосконалювали методом цілісної вправи одні і ті ж

техніко-тактичні прийоми, а в II і IУ - закріплювали ці ж прийоми в ігрових вправах з м'ячем (1х1, 2х1, 3х2, 5х1) або в процесі двосторонніх ігор (3х3) на майданчику менших розмірів (30м х 20м). Навчанню передували імітаційні і вправи, що підводять. Заключна частина (3-5 хвилин) не мала суттєвої відмінності від укладеної частини II варіанту. Викладач, так само як і у II варіанті, брав найактивнішу участь в навчанні і двосторонніх іграх.

При розробці цього варіанту ми керувалися рекомендаціями ряду авторів (Ю.І. Портних, В.Г. Адабін, С.С. Грошенко, А.М. Шлемін і ін.), що вивчали особливості початкової спортивної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

У роботах А.М. Шлеміна, що досліджував формування рухових навичок у дітей, зазначається:

а) процес формування рухових навичок залежить від ступеня розвитку фізичних якостей, які проявляються при їх виконанні;

б) найбільш трудомісткою в процесі формування рухової навички є фаза розвитку навички, пов'язана з умінням розрізняти просторові і тимчасові параметри, а також ступінь м'язових зусиль;

в) навчання рухових дій має здійснюватися на базі всебічного розвитку і врахування взаємозв'язку в розвитку фізичних якостей.

При визначенні ефективності різних варіантів навчання аналізувалися результати контрольних випробувань з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Результати контрольних випробувань з фізичної підготовленості представлені в таблиці 3.1.

У бігу на дистанції 30м юні футболісти I II і III експериментальних груп покращили вихідні показники відповідно на: 0,2; 0,4 і 0,6 с ( $P < 0,05$ ).

Юні футболісти експериментальних груп в бігу на 200 м поліпшили свій результат відповідно на 2,1; 2,2 і 2,8 секунд. При цьому зниження часу було статистично значущим.

У стрибках в довжину з місця випробовувані експериментальних груп покращили вихідні показники на: 1,9 см (I гр.), 4,1 см (II гр.) і 9,3 см (III гр.).

Таблиця 3.1

## Динаміка показників з фізичної підготовленості футболістів 8-9 років

| Показники                                         |   | ЕГ-1         | ЕГ-2         | ЕГ-3         |
|---------------------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|
| Біг 30м (с)                                       | п | 6,91 ± 0,11  | 6,90 ± 0,11  | 7,00 ± 0,09  |
|                                                   | к | 6,71 ± 0,08  | 6,52 ± 0,09  | 6,44 ± 0,11  |
| приріст                                           |   | -0,20        | -0,38        | -0,56        |
| достовірність (t)                                 |   | 1,74         | 2,45         | 3,73         |
| Біг 200м по колу з високого старту (с)            | п | 50,6 ± 0,66  | 51,1 ± 0,51  | 50,9 ± 0,47  |
|                                                   | к | 49,5 ± 0,53  | 48,9 ± 0,42  | 48,1 ± 0,35  |
| приріст                                           |   | -1,10        | -2,20        | -2,80        |
| достовірність (t)                                 |   | 1,40         | 3,33         | 4,50         |
| Стрибок у довжину з місця (см)                    | п | 118,7 ± 1,23 | 119,3 ± 1,41 | 118,9 ± 1,40 |
|                                                   | к | 120,6 ± 1,56 | 123,4 ± 1,38 | 128,2 ± 1,52 |
| приріст                                           |   | 1,90         | 4,10         | 9,30         |
| достовірність (t)                                 |   | 0,96         | 2,08         | 4,53         |
| Стрибок у висоту з місця, поштовхом двох ніг (см) | п | 23,6 ± 0,62  | 23,7 ± 0,70  | 23,4 ± 0,65  |
|                                                   | к | 25,9 ± 0,88  | 26,6 ± 0,69  | 27,5 ± 0,73  |
| приріст                                           |   | 2,30         | 2,90         | 4,10         |
| достовірність (t)                                 |   | 1,96         | 2,40         | 3,80         |
| Метання тенісних м'ячів в ціль (бали)             | п | 2,60 ± 0,22  | 2,51 ± 0,20  | 2,43 ± 0,19  |
|                                                   | к | 3,00 ± 0,15  | 3,10 ± 0,17  | 3,32 ± 0,12  |
| приріст                                           |   | 0,40         | 0,59         | 0,77         |
| достовірність (t)                                 |   | 1,54         | 2,26         | 2,57         |
| Підтягування на перекладині (кількість разів)     | п | 0,80 ± 0,17  | 0,80 ± 0,11  | 0,70 ± 0,19  |
|                                                   | к | 1,10 ± 0,10  | 1,20 ± 0,16  | 1,30 ± 0,12  |
| приріст                                           |   | 0,30         | 0,40         | 0,60         |
| достовірність (t)                                 |   | 1,85         | 2,10         | 2,72         |

У стрибках у висоту з місця випробовувані всіх трьох груп поліпшили

вихідні показники. Випробувані I, II, III експериментальних груп - відповідно на 2,3, 3,9 і 4,1 см.

При метанні тенісних м'ячів в ціль футболісти експериментальних груп підвищили свої оцінки на: 0,4 (I гр.), 0,6 (II гр.), 0,8 (III гр.) бали.

Суттєвих зрушень показників в підтягуванні у випробовуваних експериментальної групи I не відзначалося. В групах II і III результат достовірно покращився на 0,4 та 0,6 підтягувань.

У всіх випробуваннях результати ЕГ-3 кращі й достовірно вищі.

Аналіз результатів контрольних випробувань з фізичної підготовленості показав, що систематичні зайняття футболом, з урахуванням анатомо-вікових особливостей дітей, сприяли розвитку основних рухових якостей. Комплексні заняття, що включали вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, а також естафети, спортивні та рухливі ігри в найбільшою мірою надали позитивний вплив на фізичну підготовленість хлопчиків. Можна припустити, що суто «футбольні заняття» з дітьми 8-9 років недоцільні, тому що недостатньо вирішують основну задачу розвитку рухових якостей дітей, що дуже важливо для формування рухових навичок.

Результати контрольних випробувань з технічної підготовки представлені в таблиці 3.2.

Аналіз результатів контрольних випробувань з технічної підготовки показав наступне.

В ударах на дальність, вкиданні і жонглюванні м'ячем хлопчики експериментальних груп (II і III) показали кращі результати, ніж хлопчики експериментальної групи I. Приріст середньо-групових результатів в ударах на дальність склав у футболістів експериментальної групи II - 3,8 м, у хлопчиків експериментальної групи III - 5,2м; у хлопчиків експериментальної групи I - 2,5 м.

При вкиданні м'яча приріст середньо-групових результатів виявився рівним: 0,97 і 1,4 (у хлопців експериментальної II і експериментальної III) і 0,5 м (у хлопчиків експериментальної групи I).

Таблиця 3.2

## Динаміка показників з технічної підготовленості футболістів 8-9 років

| Показники                                              |   | ЕГ-1        | ЕГ-2        | ЕГ-3        |
|--------------------------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|
| Удар на дальність (м)                                  | п | 6,82 ± 1,21 | 6,40 ± 1,28 | 6,20 ± 1,24 |
|                                                        | к | 9,30 ± 1,23 | 10,2 ± 1,19 | 11,4 ± 1,21 |
| приріст                                                |   | 2,48        | 3,80        | 5,20        |
| достовірність (t)                                      |   | 1,44        | 2,10        | 2,98        |
| Вкидання м'яча (м)                                     | п | 3,64 ± 0,20 | 3,53 ± 0,17 | 3,40 ± 0,16 |
|                                                        | к | 3,90 ± 0,19 | 4,50 ± 0,20 | 4,80 ± 0,22 |
| приріст                                                |   | 0,50        | 0,97        | 1,40        |
| достовірність (t)                                      |   | 1,78        | 2,21        | 5,10        |
| Жонгливання (кількість разів)                          | п | 1,00 ± 0,20 | 1,00 ± 0,21 | 1,00 ± 0,22 |
|                                                        | к | 1,50 ± 0,17 | 2,40 ± 0,19 | 3,20 ± 0,20 |
| приріст                                                |   | 0,50        | 1,40        | 2,20        |
| достовірність (t)                                      |   | 1,38        | 2,10        | 4,15        |
| Контрольна спортивно-технічна смуга: біг 10м (с)       | п | 3,20 ± 0,05 | 3,30 ± 0,06 | 3,30 ± 0,08 |
|                                                        | к | 3,10 ± 0,03 | 3,10 ± 0,05 | 3,00 ± 0,06 |
| приріст                                                |   | 0,10        | 0,20        | 0,30        |
| достовірність (t)                                      |   | 1,80        | 2,25        | 2,50        |
| Ведення м'яча 10м (с)                                  | п | 3,60 ± 0,05 | 3,60 ± 0,06 | 3,63 ± 0,09 |
|                                                        | к | 3,42 ± 0,06 | 3,30 ± 0,09 | 3,10 ± 0,06 |
| приріст                                                |   | 0,18        | 0,30        | 0,53        |
| достовірність (t)                                      |   | 2,10        | 2,66        | 3,70        |
| Обведення 3-х стоек на 12м відрізу з зупинкою м'яча, с | п | 9,90 ± 0,21 | 10,1 ± 0,25 | 10,2 ± 0,23 |
|                                                        | к | 9,30 ± 0,29 | 8,20 ± 0,32 | 7,70 ± 0,38 |
| приріст                                                |   | 0,60        | 1,80        | 2,50        |
| достовірність (t)                                      |   | 2,14        | 3,45        | 5,10        |
| Біг 10м перед виконанням удару в ціль (с)              | п | 3,30 ± 0,09 | 3,30 ± 0,10 | 3,30 ± 0,08 |
|                                                        | к | 3,10 ± 0,11 | 3,10 ± 0,08 | 3,00 ± 0,10 |
| приріст                                                |   | 0,20        | 0,20        | 0,30        |
| достовірність (t)                                      |   | 1,43        | 1,54        | 2,10        |
| Загальний час (с)                                      | п | 20,4 ± 0,63 | 20,3 ± 0,58 | 20,5 ± 0,72 |
|                                                        | к | 18,5 ± 0,47 | 16,7 ± 0,54 | 16,2 ± 0,66 |
| приріст                                                |   | -1,90       | -3,60       | -4,30       |
| достовірність (t)                                      |   | 2,15        | 3,80        | 4,56        |
| Штрафні очки (ус.од.)                                  | п | 3,20 ± 0,18 | 3,30 ± 0,22 | 3,20 ± 0,21 |
|                                                        | к | 2,90 ± 0,15 | 2,10 ± 0,30 | 1,70 ± 0,26 |
| приріст                                                |   | -0,30       | -1,20       | -1,50       |
| достовірність (t)                                      |   | 1,58        | 4,70        | 5,35        |

Середньо-групові результати в жонгливанні м'ячем були краще у дітей експериментальних груп (II і III) - 1,4 і 2,2 удару; у хлопчиків

експериментальної групи I - 0,5 удару.

При подоланні контрольної спортивно-технічної смуги футболісти експериментальної групи II і експериментальної групи III покращили загальний час на 3,6 і 4,3 с. Футболісти експериментальної групи I - на 1,9 с. Особливо істотна різниця була виявлена під час обведення 3-х стійок на 12 метровому відрізку: 1,8 і 2,5 с - у футболістів експериментальних груп II і III, 0,6 с - у футболістів експериментальної групи I.

Слід також зазначити, що при подоланні спортивно-технічної смуги хлопчики експериментальних груп (II і III) в порівнянні з хлопчиками експериментальної групи I допустили меншу кількість помилок. Середньо-групова величина штрафних очок у юних футболістів II, III і I експериментальних груп відповідно склала: 1,2; 1,5 і 0,3.

Середньо-групові оцінки рівня тактичної підготовленості представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Оцінка рівня тактичної підготовленості юних футболістів (бали)

| Групи                    |   | показники       | приріст | t    |
|--------------------------|---|-----------------|---------|------|
| Експериментальна група-1 | п | $2,20 \pm 0,08$ | 0,20    | 1,54 |
|                          | к | $2,40 \pm 0,10$ |         |      |
| Експериментальна група-2 | п | $2,30 \pm 0,10$ | 0,70    | 2,36 |
|                          | к | $3,00 \pm 0,14$ |         |      |
| Експериментальна група-3 | п | $2,20 \pm 0,10$ | 1,10    | 4,85 |
|                          | к | $3,30 \pm 0,12$ |         |      |

Як видно з представлених даних оволодіння індивідуальними тактичними діями юним футболістам доступне лише за умови навчання їх за II і III варіантами. Рівень індивідуальних тактичних дій підвищився у футболістів експериментальної групи II на 0,7 бала, у гравців експериментальної групи III - на 1,1 бала. При цьому підвищення рівня тактичних дій було статистично достовірним. У футболістів



експериментальної групи I статистично значущого приросту рівня тактичних дій не виявлено.

Таким чином, можна сказати, що найкращі дані по засвоєнню програмного матеріалу були отримані при застосуванні III варіанту навчання.

Це пояснюється, на наш погляд, рядом обставин:

а) навчання руховим елементам футболу будувалося на базі різнобічної загально-фізичної підготовки, яка сприяла розвитку рухових якостей;

б) техніко-тактичні прийоми, що вивчаються, закріплювалися в іграх на зменшеному ігровому майданчику з невеликою кількістю гравців (не більше 6-8 осіб);

в) при навчанні широко використовувалися імітаційні і вправи, що підводять;

г) форма розробленого навчально-тренувального заняття дозволяла юним футболістам виконувати вправи з великою активністю.

Аналіз засобів початкового навчання руховим діям гри в футбол.

В результаті педагогічного експерименту було встановлено, що не всі відібрані нами вправи доступні і доцільні для навчання дітей 8-9 років.

Наводимо зведені протоколи по розділах. Доступні вправи і доцільні для використання в навчально-тренувальному процесі з дітьми 8-9 річного віку відмічені знаком (+), ті, які важко засвоюються - знаком (-).

Таблиця 3.4

#### Оцінка комплексів фізичних вправ

| Перелік комплексів вправ |   |
|--------------------------|---|
| Комплекс №1              | + |
| Комплекс №2              | + |
| Комплекс №3              | + |
| Комплекс №4              | + |
| Комплекс №5              | + |
| Комплекс №6              | + |

Технічна підготовка

Таблиця 3.5

Оцінка вправ з навчання вкидання м'яча

| № п/п | Перелік вправ                                   |   |
|-------|-------------------------------------------------|---|
| 1     | Вкидання з місця з положення ніг разом, нарізно | + |
| 2     | Те ж, з розбігу                                 | + |

Таблиця 3.6

Оцінка вправ з навчання ведення м'яча

| № п/п | Перелік вправ                      | по внутрішній частині | по дузі | по колу | по зовнішній частині | зміркою |
|-------|------------------------------------|-----------------------|---------|---------|----------------------|---------|
| 1-5   | Ведення м'яча: носком              | +                     | +       | -       | -                    | -       |
| 6-10  | Те ж, середньою частиною підйому   | +                     | +       | +       | +                    | +       |
| 11-15 | Те ж, внутрішньою стороною стопи   | -                     | -       | +       | +                    | +       |
| 16-20 | Те ж, внутрішньою частиною підйому | -                     | -       | +       | +                    | +       |
| 21-25 | Те ж, зовнішньою частиною підйому  | -                     | -       | -       | -                    | -       |

Таблиця 3.7

Оцінка вправ з навчання ударам по м'ячу ногою

| № п/п | Перелік вправ              | нерухомому | що котяться назустріч | що котяться збоку | що котяться пр. удару | стрибаючим назустріч | стрибаючим збоку | що летить назустріч | що летить збоку |
|-------|----------------------------|------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|------------------|---------------------|-----------------|
| 1-7   | Удари по м'ячу носком      | +          | +                     | +                 | +                     | -                    | -                | -                   | -               |
| 8-16  | Середньою частиною підйому | +          | +                     | +                 | +                     | +                    | +                | -                   | -               |
| 17-25 | Внутрішньою стороною стопи | +          | +                     | +                 | +                     | +                    | +                | -                   | -               |
| 26-32 | Зовнішньою стороною стопи  | -          | -                     | -                 | -                     | -                    | -                | -                   | -               |
| 33-41 | Внутрішн. частиною підйому | +          | +                     | +                 | +                     | +                    | +                | -                   | -               |
| 42-50 | Зовнішн. частиною підйому  | -          | -                     | -                 | -                     | -                    | -                | -                   | -               |
| 51-53 | Те ж, п'ятою               | +          | +                     | -                 | -                     | -                    | -                | -                   | -               |

Таблиця 3.8

## Оцінка вправ з навчання зупинок м'яча

| № п/п | Перелік вправ                                    | на місці | у русі |
|-------|--------------------------------------------------|----------|--------|
| 1-4   | Зупинки підошвою м'ячів, що котяться і стрибають | +        | +      |

## Продовження таблиці 3.8

| № п/п | Перелік вправ                                                      | на місці | у русі |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| 5-8   | Зупинки внутрішньою стороною стопи м'ячів, що котяться і стрибають | +        | +      |
| 9-12  | Зупинки зовнішньою стороною стопи м'ячів, що котяться і стрибають  | -        | -      |
| 13-14 | Зупинки середньою частиною підйому падаючих м'ячів                 | -        | -      |
| 15-16 | Зупинки носком падаючих м'ячів                                     | -        | -      |
| 17-18 | Зупинки стегном падаючих м'ячів                                    | -        | -      |
| 19-20 | Зупинки головою                                                    | -        | -      |
| 21-22 | Зупинки грудьми                                                    | -        | -      |

Таблиця 3.9

## Оцінка вправ з навчання обманним рухам

| № п/п | Перелік вправ                                                                                | по нерухомому м'ячу | м'ячу що котиться |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 1-2   | Оманливий рух на удар з відходом вліво, вправо                                               | +                   | +                 |
| 3-4   | Те ж, на удар з прибирання м'яча підошвою і відходом вправо, вліво, назад                    | -                   | -                 |
| 5     | Те ж, на зупинку підошвою під час ведення м'яча                                              | -                   | +                 |
| 6-7   | Те ж, на зупинку внутрішньою стороною стопи і середньою частиною підйому м'ячів, що котяться | -                   | -                 |
| 8-9   | Те ж, на відхід: рухом в одну сторону і відходом в іншу                                      | +                   | -                 |
| 10    | Те ж, послідовне ведення м'яча в одну сторону відхід в іншу                                  | -                   | -                 |

Таблиця 3.10

## Оцінка вправ з навчання техніці гри воротаря

| №<br>п/п | Перелік вправ                                                                                                                                          |             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1-3      | Вивчення основної стійки в воротах:<br>а) на місці<br>б) з пересуванням приставними кроками і перехресним<br>в) з пересуванням стрибком                | +<br>+<br>+ |
| 4-6      | Ловля котиться м'яча, що котиться:<br>а) на місці<br>б) з пересуванням приставними кроками і перехресним<br>в) з пересуванням стрибком                 | +<br>+<br>- |
| 7-9      | Ловля м'ячів, що летять на висоті грудей і живота:<br>а) на місці<br>б) з пересуванням приставними кроками і перехресним<br>в) з пересуванням стрибком | +<br>+<br>- |
| 10-12    | Ловля м'яча, що летить високо:<br>а) на місці<br>б) з пересуванням приставними кроками і перехресним<br>в) з пересуванням стрибком                     | +<br>-<br>- |
| 13-15    | Відбивши м'яча, що високо летить кулаком:<br>а) на місці<br>б) з пересуванням приставними кроками і перехресним<br>в) з пересуванням стрибком          | +<br>-<br>- |
| 16       | Відбивши м'яча, що котиться ногою                                                                                                                      | +           |
| 17-18    | Введення м'яча в гру:<br>а) руками<br>б) ногою                                                                                                         | +<br>+      |

Таблиця 3.11

## Оцінка вправ з навчання відбору м'яча

| №<br>п/п | Перелік вправ                   |   |
|----------|---------------------------------|---|
| 1        | Відбір м'яча вибиванням         | + |
| 2        | Те ж, накладенням стопи на м'яч | - |
| 3        | Те ж, поштовхом плечем          | - |
| 4        | Те ж, випадом                   | + |
| 5        | Те ж, підкатом                  | + |

Таблиця 3.12

## Оцінка вправ з навчання жонглювання м'ячем

| № п/п | Перелік вправ                                                                    |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1     | Підбиття м'яча після першого відскоку від землі (підлоги) ногою: підйомом стопою | + |
| 2     | Те ж, стегном                                                                    | + |
| 3     | Те ж, головою                                                                    | + |
| 4     | Почергове підбиття м'яча після відскоку лівою і правою ногою                     | + |
| 5     | Жонглювання м'ячем сильною ногою                                                 | + |

## Тактична підготовка.

Таблиця 3.13

Оцінка вправ з навчання індивідуальним  
і груповим тактичним діям

| № п/п | Перелік вправ                                                                                 |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1     | Ведення м'яча з зупинками по зоровому сигналу                                                 | + |
| 2-3   | Передачі м'яча в парах на місці і в русі                                                      | + |
| 4-5   | Те ж, в трійках на місці і в русі                                                             | + |
| 6     | Гра 1x1, що передбачає єдиноборство партнерів (обведення, відбір м'яча) із взяттям воріт      | + |
| 7-8   | Вправа 2x1 із завданням вибору місця для отримання м'яча або закривання гравця                | + |
| 9-11  | Вправи 3x1, 4x1, 5x1 з завданням відбором м'яча                                               | + |
| 12    | Гра 2x2 з одним нейтральним зі взяттям воріт. Нейтральний грає за команду, яка володіє м'ячем | + |
| 13-14 | Ігри 3x3 (без воротарів) і 4x4 (з воротарями) на малої майданчику (30м x 20м) з узяттям воріт | + |
| 15-17 | Вправи 3x2, 4x2, 5x2 із завданням відбору м'яча                                               | - |
| 18-21 | Ігри 5x5, 6x6, 7x7, 8x8 на зменшених майданчиках зі взяттям воріт.                            | - |

Таким чином, аналіз даних експерименту проведеного для виявлення доступності та доцільності використання запрограмованих вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки, показав:

1. Розроблені комплекси фізичних вправ доступні дітям і можуть бути використані в навчально-тренувальному процесі з початкового навчання руховим елементам футболу.

Найбільший інтерес викликають вправи з м'ячами (футбольними, набивними, тенісними), рухливі та спортивні ігри, естафети та подолання комбінованих смуг перешкод (з бігом, стрибками, лазіння, обертання).

Стройові і загальнорозвиваючі вправи не викликають великого інтересу, але вони необхідні, як засіб, що сприяє вихованню постави і підтримання дисципліни.

2. З 120 вправ з технічної і тактичної підготовки, що пройшли перевірку, переважна більшість доступні хлопцям і викликають великий інтерес при виконанні.

Разом з тим, частина вправ важко сприймається хлопчиками, вимагає тривалого часу для освоєння, внаслідок чого у хлопчиків падає інтерес до занять футболом.

На підставі цього вважаємо за доцільне виділення наступних вправ, що сприяють освоєнню основних техніко-тактичних прийомів, доступних для дітей 8-9 років і добре ними засвоєних.

За технікою гри: ведення м'яча носком по прямій і дузі; ведення м'яча середньою частиною підйому по прямій, дузі, колі, вісімці, змійкою; ведення м'яча внутрішньою частиною підйому і внутрішньої стороною стопи по колу, вісімці, змійкою; удари носком по нерухомих м'ячам; м'ячам, що котиться назустріч, збоку; м'ячам, що котяться під удар; удари середньою частиною підйому по нерухомих м'ячам, що котиться і стрибаючим м'ячам назустріч, збоку, під удар; удари внутрішньою стороною стопи і внутрішньою частиною підйому по нерухомих м'ячам, що котиться і стрибаючим м'ячам назустріч, збоку, під удар; удари п'ятою по нерухомих і

м'ячам, що котяться назустріч; удари по м'ячу лобовою частиною без стрибка по підвішеним; підкинутих над собою і накидається партнером м'ячам; зупинки підошвою і внутрішньою стороною стопи по м'ячам, що котяться і стрибають на місці і в русі; обманний рух на удар з відходом вліво, вправо, що виконується по нерухомому і м'ячу і що котиться; обманний рух на зупинку підошвою під час ведення м'яча; обманний рух на відхід; рухом в одну сторону і відходом в іншу, що виконується по нерухомому і м'ячу і що котиться; вкидання з місця з положення ноги разом, нарізно, одна попереду; відбір м'яча вибиванням, випадом, підкатом; жонглювання м'ячем.

За технікою гри воротаря: освоєння основної стійки в воротах на місці, з пересуванням приставними кроками, перехресним кроком і стрибком; ловля м'ячів, що котяться назустріч і в сторону; ловля м'ячів, що летять назустріч а в сторону, на висоті грудей і живота; ловля м'яча, що летить високо на місці; відбивання м'яча кулаком, що високо летить без стрибка; введення м'яча в гру руками і ногою.

По тактиці гри: вправи у веденні м'яча з зупинками по зоровому сигналу; вправи в передачах м'яча в парах і трійках на місці і в русі; вправи 1x1 в парах, що передбачає єдиноборство партнерів (обведення, відбір і взяття воріт) на малих майданчиках при одночасній участі двох-трьох пар; вправа 2x1 із завданням вибору місця для отримання м'яча або закривання гравця; вправи: 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 із завданням відбору м'яча; ігри: 2x3, 3x4 з одним нейтральним; ігри: 2x2, 3x3 (без воротарів), 4x4 (з воротарями) на малих майданчиках зі взяттям воріт.

Таким чином, аналіз результатів педагогічного експерименту дозволяє зробити наступні висновки, що використання розроблених вправ з м'ячем сприяє не тільки підвищенню технічної підготовленості юних футболістів, а й формує у них уміння використовувати технічні прийоми в ігровій ситуації.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел, узагальнення досвіду проведення занять з футболу з дітьми показали, що подальший розвиток дитячого футболу вимагають більш раннього організованого навчання.

2. Розроблена методика навчання дозволяє здійснити початкове навчання руховим діям гри в футбол дітей 8-9 річного віку.

Основні положення методики початкового навчання грі в футбол дітей 8-9 років передбачають: виділення до 50% часу на різнобічну загальнофізичну підготовку; обов'язкове застосування підвідних і імітаційних вправ перед вивченням конкретного технічного прийому, вивчення техніко-тактичних прийомів, в основному, за допомогою цілісного методу з подальшим закріпленням цих прийомів в ігрових вправах або іграх на малих ігрових майданчиках (30мх20м) з кількістю не більше 6-8 осіб; чергування різних вправ для вивчення одного і того ж техніко-тактичного прийому з мікро паузами для відпочинку, при цьому час, що відводиться на виконання однієї вправи, не перевищує 5-8 хвилин; застосування допоміжного обладнання та спеціальної розмітки; використання полегшених, зменшених м'ячів.

3. Основною формою проведення занять є комплексний урок. Він включає в себе вправи по фізичній і технічній підготовці, а також елементи тактики. При цьому основну частину уроку доцільно умовно розділити на 4 тимчасові інтервали. Перший і третій інтервали часу відводяться на вивчення одного і того самого технічного прийому, а другий і четвертий інтервали на закріплення цього ж технічного прийому в ігрових вправах або двосторонніх іграх з обмеженими складами на малих майданчиках.

4. Хлопчикам 8-9 років доступні для оволодіння основні технічні прийоми: за технікою гри гравця й гри воротаря, а також індивідуальні і групові тактичні дії в двосторонніх іграх 3х3 і 4х4 на малих ігрових майданчиках (30м х 20м).



Найкращі дані по засвоєнню програмного матеріалу були отримані при застосуванні III варіанту навчання. Експериментальна група-3 статично достовірно була краще в усіх тестах.

5. Застосування розробленої методики навчання руховим діям сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів : ВНТЛ, 2008. 336 с.
2. Лях В.И., Боген М.М. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий. *Физическая культура в школе*. 2007. № 3. С. 15-18.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монографія. Москва : Физическая культура, 2010. 240 с.
4. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 8. С. 40-41.
5. Мельникова Ю.А. Мухина М.П. Особенности развития основных движений и физических качеств детей старшего дошкольного возраста, занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях. *Физ. культура, спорт – наука и практика*. 2014. № 2. С. 34-37.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высш. спец. физкультурных учеб. заведений. СПб. : Лань, 2004. 284 с.
7. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физ.культуры. Москва : Терра-Спорт, 2003. 208 с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для вузов. Киев : Олимпийская литература, 2002. 295 с.
9. Кофман Л.Б. Детско-юношеский спорт и физическое воспитание молодежи. Москва : Терра-Спорт, 2000. С. 26-38.
10. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 104 с.
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие. Москва : Человек, 2010. 176 с.
12. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Москва : Советский спорт, 2008. С. 7-32.

13. Кочетков А.П. Управление футбольной командой. Москва : Астрель, 2002. 192 с.
14. Солопов И.Н., Герасименко А.П. Физиология футбола: учеб.пособие для училищ олимпийского резерва. Москва : Физкультура и спорт, 1998. 96 с.
15. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола. Москва : Физкультура и спорт, 2000. С. 30-35.
16. Шамардин А.И., Солопов И.Н. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пос. Волгоград : ВГАФК, 2000. 152 с.
17. Борисенков М.П. Динамика отдельных морфологических показателей детей, занимающихся футболом. Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта. Смоленск, 2001. С. 232-237.
18. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : ДЦОФК, 2003. 105 с.
19. Савин С.А., Сушков М.П. Тренировка футболиста. Москва : Физкультура и спорт, 1999. 182 с.
20. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница : Планер, 2006. 683 с.
21. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография. Киев : Олимпийская литература. 2003. 272 с.
22. Губа В.П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2012. 176 с.
23. Сергеев Г.В., М.М. Чубаров Футбол: техника, обучение и тренировка. Москва : "МГИУ, 2007. 116 с.
24. Чанади А. П. Футбол. Тренировка. Москва : Физкультура и спорт, 1995. 256 с.
25. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і*

*методики фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 175-296.

26. Мельникова Ю.А., Мухина М.П. Двигательная подготовленность юных футболистов групп начальной подготовки первого года обучения. *Физкультурное образование*. 2015. № 1. С. 113-116.
27. Бабкин А.Е., Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: методические рекомендации. Москва : Принт-Центр, 2003. 30 с.
28. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол: учебн. пособие. Днепропетровск: Пороги, 1997. 238 с.
29. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006. 272 с.
30. Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Физическая подготовка футболистов. Москва : ТВТ Дивизион, 2004. 192 с.
31. Джус О.Н. Индивидуальная тренировка футболистов. Киев : Федерация футбола Украины, 2000. 212 с.
32. Шагин Н.И. Определение взаимосвязи общей физической и технической подготовленности мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом. *Физ. культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 5. С. 18-22.
33. Губа В.П., Квашук П.В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 2009. 276 с.
34. Кашкаров В. А. Организационно-обучающая игра как метод развития творческого мышления юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 1996. 22 с.
35. Каныгин С.В. Эффективность подготовки юных футболистов 8-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 2016. № 2. С. 39-41.
36. Николаенко В.В. Концептуальные подходы к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-

- юношеском футболе. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Випуск 4 (47). С. 104-116.
37. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2005. 96 с.
38. Курнаков С.В. Комплексное обучение детей 7-8 лет технике футбола на начальном этапе освоения. *Физкультурное образование*. 2012. № 1 (29). С. 40-43.
39. Коваль С.С. Техніко-тактична підготовка юних футболістів на основі визначення рівня індивідуальної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2004. №7. С. 138-140.
40. Голомазов С.В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Москва : Спорт Академ Пресс, 2000. 80 с.
41. Лалаков Г.С. Коллективные требования технико-тактического характера к игровым действиям футболистов. Вопросы современного футбола: тез.науч.-практ. конференции. Волгоград, 1995. С. 13-15.
42. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. Учебное пособие. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.
43. Карпа І.Я. Виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами різних амплуа в ігрових зонах поля. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2013. №7. С. 25-26.
44. Николаенко В.В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки футболистов: сравнительный анализ. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*: Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Випуск 3 (46) 14. С. 51-58.
45. Матяш В.В. Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2013. №4. С. 47-46.

46. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. Москва : Советский спорт, 2006. 232 с.
47. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). Киев : Олимпия Пресс, 2007 116 с.
48. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: моногр. Луганск : Знание. 2009. 258 с.
49. Пономаренко П.А. Учись видеть поле. Донецк : РИП Лебедь, 2000. 112 с.
50. Лесик А., Шейкіна К. Усе про футбол. Київ : Ранок, 2011. 150с.
51. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения: монография. Москва : Советский спорт, 2008. 132 с.
52. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. Учебник. Москва : Человек, Спорт, 2016. 568 с.
53. Крижановька М.А. Дітям про футбол. Київ : Ранок, 2012. 48 с.
54. Стюарт Рук. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Москва : Эксмо, 2016. 128 с.
55. Дювель Н. Дриблінг, пас, гол. Київ : Ранок, 2011. 120 с.
56. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: учеб. пособие. Москва : Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2004. С. 4-17.
57. Мелентьев В.К. Футбольные финты, уловки, трюки. Москва : Спорт, 2016. 64 с.
58. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. Теория и практика физической культуры. Москва : Спорт, 2001. № 2. С. 3-8.
59. Жилін Є.І. Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболу. *Теорія та методи фізичного виховання*. 2012. №8. С. 18-38.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

ДОДАТОК  
до кваліфікаційної роботи  
магістра

на тему: Навчання дітей 8-9річного віку освоєнню рухових  
елементів гри у футбол

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0179-2с  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітньої програми Спорт  
Немазаний Сергій Миколайович  
Керівник к.н.фіз.вих., доцент Дядечко І.Є.  
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

## Комплекси фізичних вправ

### Комплекс 1

1. Побудова в одну шеренгу. Виконання команд: наліво, направо, кругом (виконуються по звуковому та зоровому сигналам).
2. Ходьба зі зміною темпу рухів, ходьба на носках, п'ятах, ходьба перекастом з п'яти на носок (12 хв).
3. Біг по колу в чергуванні з ходьбою на відстань 150-200 м.
4. Загальнорозвиваючі вправи без предметів:
  - 1) в.п. основна стійка; руки вперед вгору, піднятися на носки (вдих); опускаючись на всю ступню, руки через сторони вниз (видих) (4 рази);
  - 2) в.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс; поворот тулуба направо, бавовна в долоні справа; в.п. те ж в іншу сторону (4-6 разів);
  - 3) в.п. руки на пояс; присідання руки вперед (6 разів);
  - 4) в.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс; нахил назад (вдих), в.п. (видих) (4 рази);
  - 5) в.п. руки в сторону; підняти праву ногу вперед, хлопок в долоні під ногою; в.п. те ж лівою ногою (6 разів);
  - 6) в.п. руки на пояс; стрибки на обох ногах з поворотом на 90° (24 стрибка), ходьба 8 кроків на носках, 8 звичайних.

### Комплекс 2

1. Побудова в одну шеренгу, перестроювання з однієї шеренги в дві. Виконання команд: наліво, направо, кругом.
2. Ходьба зі зміною напрямку і темпу рухів, ходьба перекастом з п'яти на носок, ходьба спортивна (12 хв).
3. Біг по колу в чергуванні з ходьбою на відстань 150-200 м.
4. Загальнорозвиваючі вправи з футбольними або тенісними м'ячами.
  - 1) Кидки м'яча вгору на висоту до 1м і ловля його обома руками (4-5 разів);
  - 2) кидки м'яча вгору і ловля його обома руками після хлопань у долоні (4-5 разів);
  - 3) удари об землю (підлогу) і ловля м'яча після відскоку. Руки з м'ячем піднімаються вперед-вверх, відводяться трохи назад за голову сильним рухом вперед униз м'яч вдаряється вертикально в землю і відскакує від неї вгору (5-6 разів);
  - 4) Удари м'яча в стінку і ловля його після відскоку. Встати обличчям до стіни на відстані 2-3 м відвести руки вверх-назад за голову і кинути м'яч вперед в стіну перед собою (5-6 разів);
  - 5) кидки м'яча вгору і ловля його обома руками після присідання. Кинути м'яч вгору, присісти, дістати кінцями пальців ноги, випростатися, зловити м'яч (5-6 раз).



### Комплекс 3

1. Побудова в одну шеренгу, перестроювання з однієї шеренги в коло, розмикання на витягнуті руки. Виконання команд: наліво, направо, кругом.
2. Ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стопи, ходьба спортивна зі зміною темпу рухів (12 хв.)
3. Біг зі зміною напрямку і чергуванням з ходьбою на відстань 150-200 м.
4. Загальнорозвиваючі вправи з набивними м'ячами (вага до 1 кг);
  - 1) в.п. стійка ноги нарізно, м'яч «внизу»; підняти м'яч вперед-вверх (вдих), опускаючи вниз, в.п. (видих) (4 рази);
  - 2) в.п. основна стійка, м'яч попереду; згинаючи руки в ліктьових суглобах, торкнутися м'ячем грудей; витягаючи руки вперед, в.п. (4-6 разів);
  - 3) в.п. стійка ноги нарізно, м'яч вгорі (вдих); не згинаючи ніг, нахилитися вперед і покласти м'яч на підлогу (видих); випрямляючи, руки через сторони вгору, хлопнути в долоні, дивитися на руки (вдих); опускаючи руки через сторони вниз, нахилитися і взяти м'яч (видих); підняти м'яч вгору (вдих) (4-6 разів);
  - 4) в.п. основна стійка, м'яч внизу; присідаючи, торкнутися м'ячем статі; в.п. (6 разів);
  - 5) в.п. стійка ноги нарізно, м'яч підтримується над головою руками, зігнутими в ліктьових суглобах, повороти тулуба направо; в.п., теж в іншу сторону (3-4 рази);
  - 6) в.п. основна стійка, м'яч на підлозі попереду; стрибки на обох ногах навколо м'яча, чергуючи 8 стрибків вправо, 8 – вліво; (16 стрибків). Ходьба на місці з високим підніманням стегна (10-15 секунд).

### Комплекс 4

Рухливі або спортивні ігри (на вибір): «Пусте місце» (з бігом на перегонки), «У ведмедя во бору» (втікання від ведучого в складі невеликих груп зі зміною напрямку), «Квачі» (втікання з вивертанням), баскетбол або гандбол (за спрощеними правилами).

### Комплекс 5

Смуга перешкод на майданчику (рис. 1): біг 10м по прямій, подолання «рову» (ширина 1 м) стрибком в «кроці», біг 10 м по прямій, подлізання під легкоатлетичний бар'єр, метання 3х тенісних м'ячів в ціль з відстані 10м, Подолання смуги 4-5 разів.

### Комплекс 6

Смуга перешкод у залі (рис 2): 2 перекиду вперед з упору, присідання до упору сидячи, стрибок в довжину з місця поштовхом двох ніг через «рів»

(ширина 1м), біг з поворотом 7м, ходьба (руки на поясі) по похилій гімнастичній лаві, встановленій під кутом 30° до гімнастичної стінки; перехід на гімнастичну стінку і спуск вниз. Подолання смуги 5-6 разів,

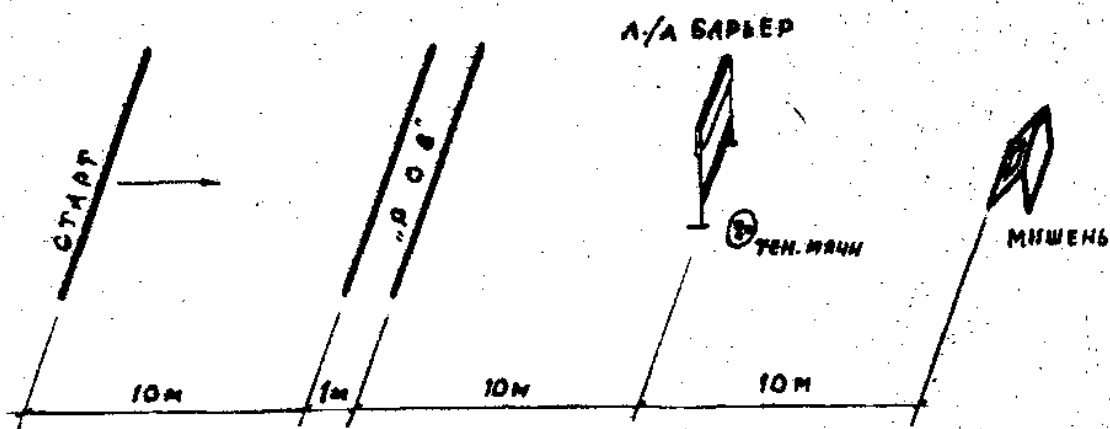


Рис. 1 Смуга перешкод на майданчику

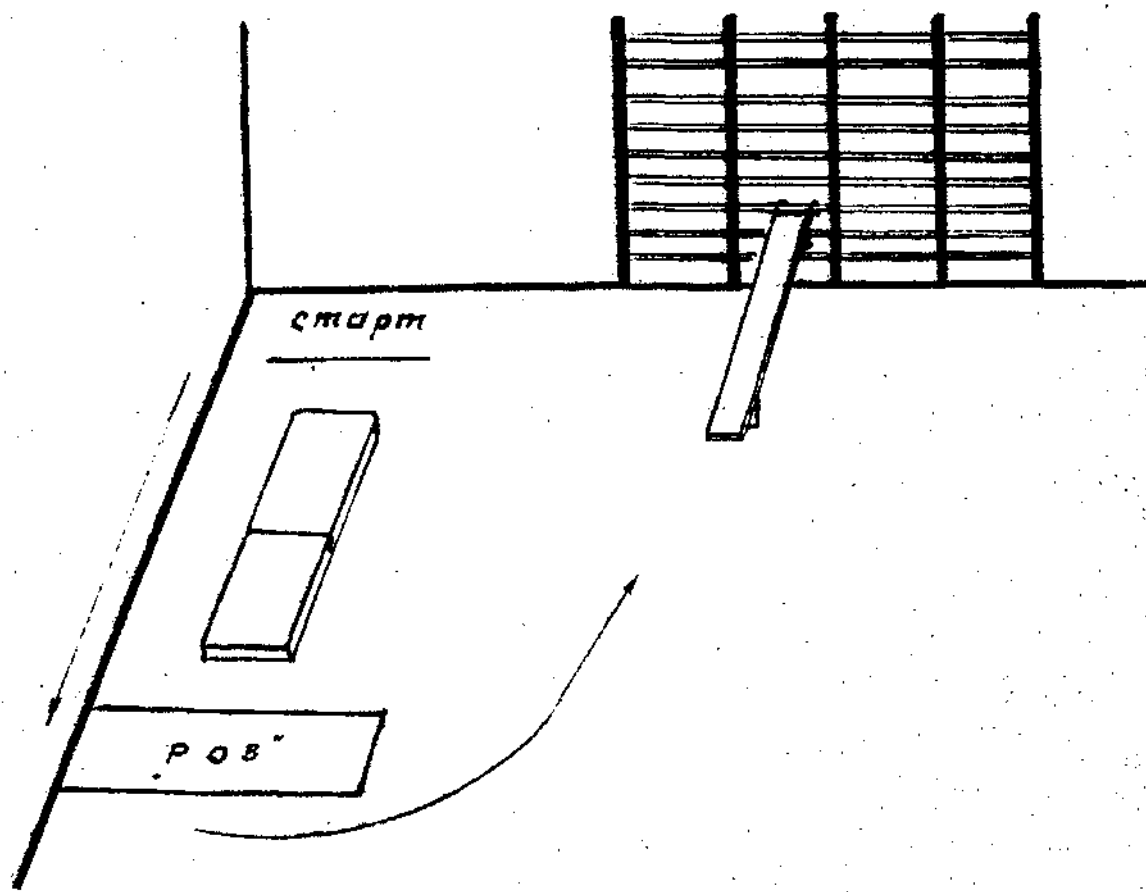


Рис. 2 Смуга перешкод у залі