

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА ГНУЧКОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

О. В. Куценко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди», Україна

E-mail: Alex_413@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.39-42

Встановлено, що сучасні тенденції функціонування фізичної культури спрямовані на дотримання принципів гуманізму у відповідності з інтересами та потребами учнів, що може бути застосоване у практиці фізичного виховання школярів тільки за умов впровадження спортивно-оздоровчих секцій. В такому випадку одним з пріоритетів серед специфічної рухової діяльності у хлопчиків є футбол, засоби якого у молодшому шкільному віці, повинні бути активізовані для розвитку швидкості та гнучкості.

Розроблені методичні рекомендації для розвитку швидкості та гнучкості хлопчиків 7–9 років в процесі занять футболом передбачають наявність науково обґрунтованих засобів вирішення поставлених завдань, способів їх застосування як у спеціально-підготовчій, так і у навчально-тренувальній (основній) частині за умов різних методів організації занять.

Ключові слова: молодші школярі; методика; розвиток; швидкість; гнучкість; футбол.

Kutsenko A. Methods of development of speed and flexibility in younger students in the classroom football. It is established that the implementation of health problems in a secondary school is not effective due to small amounts of targeted physical activity that do not meet the requirements of the formation of a full-fledged personality.

Modern tendencies of functioning of physical culture are directed on observance of the principles of humanism according to interests and needs of pupils that can be applied in practice of physical education of

school students in the conditions of introduction of sports and improving sections. As a result of discrepancies in volumes of motor activity and purposeful provision of the training effect, the functional state of various body systems of most children and adolescents, during school education, is not ensured by the formation of the necessary reserves, which, in the period of active biological and mental development, leads to various pathologies.

The lack of scientifically based pedagogical technologies in the system of physical culture of schoolchildren, which, on the one hand, corresponded to the natural peculiarities of the development of the organism, and on the other – the interests and needs of the child, had to be unleashed due to the introduction of the third lesson of football. In this case, one of the priorities among the specific motor activity of boys is football, the means of which in primary school age, should be activated for the development of speed and flexibility.

Developed guidelines for the development of speed and flexibility of boys 7–9 years in the process of playing football require science-based solutions to set tasks, methods of their application as in a specially-preparatory and training (the main) part in different methods of organizing classes. The proposed approach corresponds to the age-specific development of the above-mentioned components of physical fitness of primary school children and the specifics of material and technical support of secondary schools.

Key words: Junior schoolchildren; methodology; development; speed; flexibility; football.

Вступ

Сучасна реальність свідчить про низький рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я представників підростаючого покоління, а педагогічна практика систематично констатує тенденцію до збільшення контингенту спеціальних медичних груп як на початку, так і в процесі навчання у середньо освітньому навчальному закладі. Така ситуація склалася в зв'язку з відсутністю науково обґрунтованих технологій реалізації оздоровчих завдань, що знижує ефективність впровадження фізичних вправ різного характеру як під час реалізації основної форми фізичної культури під керівництвом вчителя, так і в процесі позаурочної діяльності.

Підґрунтям для забезпечення високого рівню як фізичної працездатності, так і здоров'я в цілому є збільшення обсягів функціональних резервів різних систем організму, але формування відповідних резервів можливе тільки за умов наявності тренувального ефекту, який досягається після долання аеробно-анаеробного порогу.

Враховуючи неоднозначну позицію адміністрацій переважної більшості шкіл до фізичних навантажень високої інтенсивності, єдиним механізмом долання

кризи у шкільній системі фізичної культури у такій ситуації є впровадження додаткових занять у відповідності з інтересами дітей. А від так, безумовно одним з лідерів специфічної рухової діяльності серед дітяків, є футбол.

Однак, беручи до уваги загальноприйняті положення про вплив стану розвитку витривалості та аеробного механізму енергозабезпечення м'язової діяльності людини на стан його здоров'я, ми спостерігаємо наявність суперечностей. В такому випадку, реалізація оздоровчого завдання повинна передбачати вікові особливості пріоритетних напрямів педагогічних дій так як їх зміст щодо оздоровлення дитини, молодшої та зрілої людини значно відрізняється.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку К.Л. Віхрова [1] та В.В. Ніколаєнка [5], молодший шкільний вік є не тільки сприятливим для розвитку швидкості та гнучкості у хлопчиків, а й характеризується активізацією формування рухового потенціалу дитини, а відповідний навчально-виховний процес повинний передбачати рухові завдання не тільки загально розвиваючого характеру, а й передбачати можливість реалізації специфічних вправ у взаємозв'язку із принципами гуманізму та особистісно-розвивального навчання.

За результатами закордонних дослідників [8; 10], однією з основних передумов розвитку швидкісних здібностей є рівень нервово-м'язової координації і рухливість нервових процесів, яка проявляється в удосконаленні перебігу процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи. В такому випадку [3; 4], саме ігрова діяльність та впровадження окремих її елементів, невілює можливість психофізіологічного перенапруження у дітей, що набуває особливого значення в період активного біологічного та психічного розвитку.

Натомість широке застосування у системі фізичної культури молодших школярів різноманітних нахилів, поворотів та обертів, які забезпечують цілеспрямоване удосконалення стану опорно-рухового апарату, при дотриманні ряду загально-дидактичних принципів, сприяє покращенню кровообігу, нарощуванню аеробного потенціалу та урівноваженню процесів збудження та гальмування нервової системи. Причому, в молодшому шкільному віці відмічена достовірна динаміка показників гнучкості, що збігається з результатами досліджень фізіологів [6; 7; 9]. Однак сучасні навчально-виховні та тренувальні технології щодо розвитку різних форм прояву швидкості, підтримання належного рівню фізіологічної постави та інших функцій опорно-рухового апарату у молодших школярів, в більшості випадків, передбачають застосування складного обладнання, враховують не вікові особливості, а періоди навчання або спортивної підготовки, що з одного боку виключає можливість використання відповідних методичних вказівок на практиці в умовах загальноосвітньої середньої школи та ДЮСШ, а з іншого – забезпечують актуальність вирішення відповідної проблеми в процесі занять футболом.

Мета дослідження – розробити методику розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів в процесі занять футболом.

Методи дослідження: теоретичні, педагогічний експеримент.

Результати дослідження

Аналіз результатів чисельних досліджень [1–3; 5] показав значні переваги ігрового та спортивного ігрового методів організації занять в процесі розвитку фізичних якостей молодших школярів. Однак, в той же час впровадження неурочних форм навчально-тренувальної діяльності, вимагає застосування саме тих елементів рухових дій, які специфічні до обраного виду спорту.

Отже, *швидкісні якості* дітей пропонується розвивати шляхом реалізації вправ максимальної та субмаксимальної інтенсивності в обсягах, які не перевищують 20 с. Відповідний розвиток необхідно починати з невеликих дистанцій до 15–20 м з високого старту, поступово збільшуючи дистанцію до 60 м. Причому швидкісні якості можна вдосконалювати засобами імітації бігу на місці. Крім того, швидкість має, крім реалізації бігових дистанцій (виконання цілісної дії), ще дві форми проя-

ву – це частота рухів та проста рухова реакція на різноманітні подразники. Крім бігу на місці з акцентом максимальної частоти рухів верхніх або нижніх кінцівок, можна застосовувати жонглювання м'ячем або імітацію ударів м'ячем рукою з відскоком від підлоги або ногою з відскоком від стіни.

Проста рухова реакція на звуковий, світловий або тактильний подразник передбачає виконання будь-якої рухової дії за звуковим, світловим або тактильним сигналом. Наприклад, удар по м'ячу за свистком – звуковий подразник. Біг з м'ячем за змахом прапорця – світловий подразник. Вистрибування після торкання плеча – тактильний подразник. Причому усі форми прояву швидкості молодших школярів цілеспрямовано найбільш ефективно розвивати в умовах реалізації змагального методу. Однак, якщо виконувати завдання взаємопов'язаного вдосконалення фізичних якостей та формування рухових навичок, то найбільш доцільно застосовувати ігровий метод організації занять, а саме – ігри-естафети.

Отже, розподіл на дві або більше команд, які змагаються між собою, нагадує змагальний метод та дозволяють обмежити обсяг виконання завдання певною дистанцією. Крім того, даний метод підвищує емоційність, в той час як виконання циклічних поодиноких вправ, навпаки, пригнічує психоемоційний стан дитини. Наприклад, долання бігом впродовж гімнастичної лави з максимальною інтенсивністю, крім швидкісних якостей, сприяє удосконаленню динамічної рівноваги та загальної координації рухів. Біг з м'ячем з обведенням стійок дозволяє формувати не тільки специфічні навички володіння м'ячем, а й розвивати диференціацію м'язових зусиль та відчуття дистанції.

Але, в той же час, К.Л. Віхров [1] та М.Д. Галай [3] вказують, що на відміну від цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, даний підхід хоч і має велику кількість позитивних елементів, однак знижує прояв швидкості та є ефективним тільки на початкових етапах навчання гри у футбол. Результати факторного аналізу свідчать [3; 4; 5], що показник бігу на 30 м має місце у генеральному факторі структури всебічної підготовленості у 7 та 9 років, але навіть у 8 років, взаємопов'язаний із ударом по м'ячу на дальність, який характеризує балістичну силу молодших школярів, і швидкість розбігу, як правило, значно впливає на відповідний результат. Отже, можна запропонувати застосування вправи у парах, де з одного боку стадіону, партнер б'є м'яч на інший бік, але з випередженням, і другий школяр, для того, щоб зловити м'яча, повинний прискорюватися. І навпаки.

В такому разі, переважно, застосовують вправи з м'ячем за умов прискорення, що дозволяє розвивати як м'язову диференціацію зусиль, так і відчуття дистанції. Але, в залежності від віку, відповідна дистанція збільшується, а правила ускладнюються. Наприклад, якщо

у 7 років м'яч можна «відпускати» без обмежень, то у 8–9 років цю дистанцію необхідно поступово обмежувати. Враховуючи, взаємозв'язок швидкісних та швидкісно-силових якостей із балістичною силою, то вправа прискорення з м'ячем може закінчуватися якомога сильнішим ударом по м'ячу.

Однак, у даному випадку слід зауважити, що на початковому етапі навчання гри у футбол, обсяг (дистанція) повинна бути невеликою та збільшуватися поступово, в залежності від віку. А від так, тренер-викладач в змозі уникнути прояву швидкісної витривалості, яка впливає й на результат сили удару по м'ячу.

Розвиток *гнучкості* та вдосконалення функцій опорно-рухового апарату молодших школярів в процесі занять футболом відбувається як під час реалізації комплексу загально-розвиваючих вправ, так і впродовж основної частини навчально-тренувального уроку.

Необхідно зазначити, що так звана «розминка» переважно складається з махів, поворотів та обертів, що дозволяє підвищити ЧСС дитини та підготувати основні групи м'язів до роботи специфічного характеру. Але даний механізм передбачає розвиток тільки пасивної гнучкості, що переважно має нетривалий тренувальний ефект.

За даними К. Л. Віхрова [1], та В. В. Ніколаєнка [5], в процесі навчально-тренувальної діяльності футболістів, особливо на початкових етапах багаторічного вдосконалення, засоби, які спрямовані на розвиток гнучкості, можуть займати цілі заняття. На думку авторів, це пов'язано з необхідністю високого рівню розвитку вищезгаданої якості під час ігрової діяльності захисного та нападаючого характеру. Гра головою та нижніми кінцівками, прийом м'яча на груди, плечі, стегна та коліна, вимагає не тільки прояву м'язового відчуття та загальної координації рухів, а й достатньої еластичності міжм'язових з'єднань та рухливості суглобів.

Причому Н. В. Москаленко [4] та В. В. Ніколаєнко [5] довели експериментально, що стан еластичності м'язів та м'язових з'єднань значно впливає на швидкість переробки інформації та стан м'язового відчуття, що для ігрової діяльності є досить актуальним. Крім того, засоби, спрямовані на розвиток гнучкості не потребують тривалого відновлення ЧСС, що дозволяє підвищити щільність заняття. А від так, можна пропонувати пасивний та активний характер фізичного навантаження за умов їх чергування.

Удосконалення рухливості суглобів та підвищення еластичності м'язових з'єднань пропонується у чотири способи:

1. Самостійна робота помірної та середньої інтенсивності – махи, оберти та нахили. Відбувається переважно під час комплексу загально розвиваючих вправ та відновлення ЧСС після фізичного навантаження силового, швидкісно-силового та швидкісного харак-

теру. Такий підхід сприяє удосконаленню аеробного механізму енергозабезпечення рухової діяльності, а за умов відсутності підтримки тіла руками за стінку, огорожу, тощо, й функцій вестибулярного апарату;

2. Самостійна робота за допомогою шведської стінки або іншого приладдя – нахили, прогинання тулуба, в процесі яких необхідно задіяти силу м'язів, статичну рівновагу та переборювати біль, що в цілому забезпечує реалізацію завдань фізичної, координаційної та волевої підготовки молодшого школяра;

3. Розвиток гнучкості за допомогою партнера, але такий підхід був реалізований тільки у дітей 9 років у зв'язку із більш високим рівнем розвитку м'язового відчуття. Переважно така робота виконується сидячи та стоячи, але нами були запропоновані елементи гімнастики, де була необхідна підтримка партнера. Наприклад з положення лежачи поступово перейти на гімнастичний міст, за рахунок необхідності техніки безпеки, школяра необхідно підтримувати у поясничній зоні;

4. В основній частині заняття пропонується робота з м'ячем на умовах максимального прояву гнучкості. Це відбувається в процесі прийому м'яча на груди, плечі, коліна та стегно, але даний підхід передбачає відбиття м'яча якомога далі, що дозволяє реалізувати поставлене завдання більш ефективно. Крім того, удосконаленню м'язових з'єднань сприяють удари стопою, коли хлопчик намагається відбити м'яча назад-угору.

Отже, застосування на заняттях з футболу засобів, спрямованих на розвиток гнучкості дозволяє удосконалювати різні компоненти як фізичної і функціональної, так і техніко-координаційної підготовленості дитини.

Дискусія

Сучасні тенденції функціонування системи освіти, в тому числі і фізичної культури, спрямовані на дотримання принципів гуманізму та всебічного розвитку особистості у відповідності з інтересами та потребами учнів, що може бути застосоване у практиці фізичного виховання школярів тільки за умов впровадження спортивно-оздоровчих секцій. В такому випадку одним з пріоритетів серед специфічної рухової діяльності у хлопчиків є футбол, засоби якого у молодшому шкільному віці, повинні бути активізовані для розвитку швидкості та гнучкості.

Висновки

Встановлено, що реалізація оздоровчих завдань в умовах загальноосвітньої школи здійснюється не ефективно за рахунок незначних обсягів цілеспрямованих фізичних навантажень, які не відповідають сучасним вимогам формування повноцінної особистості. Така ситуація призводить до наявності негативної динаміки у стані здоров'я учнів на різних етапах навчання у школі, а одним з пріоритетних напрямів підтримання належного рівню функціонування систем організму є створення педагогічних умов для підвищення

функціональних можливостей під час реалізації неурочних форм навчально-тренувальної діяльності дітей.

Розроблені методичні рекомендації для розвитку швидкості та гнучкості хлопчиків 7–9 років в процесі занять футболом передбачають наявність комплексної педагогічної технології, яка спрямована на реалізацію науково обґрунтованих засобів вирішення поставлених завдань, способів їх застосування як у спеціально-підготовчій, так і у навчально-тренувальній (основній) частині за умов різних методів організації занять,

Запропонований підхід відповідає віковим особливостям розвитку вищезгаданих компонентів фізичної підготовленості молодших школярів та специфіці матеріально-технічного забезпечення середніх загальноосвітніх шкіл.

У подальшому *планується* розробити методичні рекомендації щодо розвитку різних форм прояву координаційних якостей у молодших школярів на заняттях з футболу.

Джерела та література

1. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ.: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Волков В.Л. Оздоровчо-виховна програма «Козацький шлях»: обґрунтування, перспективи, впровадження, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки. – №2 (34). – 2016. – С. 5–11.
3. Галай М.Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем, автореф. пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – 17 с.
4. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – Київ, 2009. – 42 с.
5. Николаенко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Київ, НУФВСУ, 2015. – 38 с.
6. Braunwald E. Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine – 4 edit. Philadelphia. 1992. Vol. 2. – P. 161-169.
7. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity. Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 175-221.
8. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
9. Costill D.L. Muscle fiber composition and enzyme activities in elite female distance runners. International journal of sport medicine. – 1987. – № 8 (suppl. 2). – P. 103–106.
10. Taboga J. A. Zsprawnosci fizycznej – Warszawa: Ipsylon, 1995. – 414 p.

References

1. Vikhrov K. L. Football at school. Kiev.: Combi LTD, 2002. – 256 p.
2. Volkov V. L. health And educational program «Cossack way»: rationale, prospects, implementation, physical education, sports and health culture in modern society, collection of scientific works of the Eastern European national University named after Lesya Ukrainka. – № 2 (34). – 2016. – pp. 5–11.
3. Galay M. D. Differentiation of physical activity of younger students in the process of training exercises with the ball: autoref. ... K. PED. Sciences, 13.00.02–theory and methodology of education (physical culture, basis of health), Kiev, NPU named after M. P. Dragomanov, 2017.–17 p.
4. Moskalenko N. V. Theoretical and methodological foundations of innovative technologies in the system of physical education of younger students: author. Diss. for the Sciences. Doc's degree. Sciences physical ex. and sport: special. 24.00.02 «Physical culture, physical education of different population groups – Kiev, 2009. – 42 p.
5. Nikolaenko V. V. The system of long-term preparation of players to achieve the highest sportsmanship : autoref. f.in.. 24.00.01–Olympic and professional sports, Kiev, nufus, 2015. – 38 p.
6. Braunwald E. Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine – 4 edit. Philadelphia. 1992. Vol. 2. – P. 161-169.
7. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity. Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 175-221.
8. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
9. Costill D.L. Muscle fiber composition and enzyme activities in elite female distance runners. International journal of sport medicine. – 1987. – № 8 (suppl. 2). – P. 103–106.
10. Taboga J. A. Zsprawnosci fizycznej – Warszawa: Ipsylon, 1995. – 414 p.

Надійшла 30.04.2019