

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Науково-навчальний інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Стрижаков Андрій Вікторович

**Особливості проведення занять з футболу з
дошкільниками за методикою «Футб'юк»**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістр

Науковий керівник

_____ Т.О.Лоза

канд.пед.наук, професор

кафедри теорії та

методики фізичної

культури

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	5
1.1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку	5
1.2. Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових дій з м'ячем...	9
1.3. Організація умов фізичного виховання та активізація рухової діяльності дошкільників	19
1.4. Особливості проведення занять по футболу з дітьми дошкільного віку за методикою «Футбiк».....	29
1.5. Педагогічні умови формування рухових дій з м'ячем у процесі цілеспрямованого навчання	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1. Методи дослідження.....	43
2.2. Організація дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	52
3.1. Результати дослідження.....	52
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність. Відомо, що з раннього дитинства малюк, ознайомлюючись з навколишніми предметами і явищами, одночасно засвоює їх назву, в його мозку утворюються міцні зв'язки між безпосередніми і словесними діями. Тобто, кора головного мозку людини має здатність встановлювати умовно-рефлекторні зв'язки навколишніх предметів і явищ зі словами, мовою [19].

На основі досліджень Андриянова Е. Ю. прийшла до висновку, що рухова навичка, зокрема спортивна, є ланцюгом позитивних і негативних умовних рухових рефлексів. Визначається три стадії процесу формування рухової навички: перша стадія характеризується іррадіацією нервового процесу і генералізованою зовнішньою відповіддю; друга – концентрацією збудження, поліпшення координації і формування стереотипних рухів; третя – завершенням формування автоматизму і стабілізацією рухових актів[1].

Відомо, що найбільш активний період становлення довільної рухової функції дитини починається, саме в цей період у віці від 3 до 5 років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей внаслідок розширення обсягу рухів, якими дитина володіє [5]. Саме тому, значний інтерес до вправ з елементами футболу дозволяє використовувати їх не тільки як засіб фізичної культури, а також як суттєвий фактор виховного впливу на особистість дитини. Під час колективних іграх з елементами футболу створюються сприятливі умови для виховання моральних та вольових якостей дошкільників, а саме: витримки, взаємодопомога, наполегливості, колективізму та інші.

На думку багатьох авторів, рухові дії з м'ячем мають велике оздоровче, виховне та освітнє значення, сприяють гармонійному розвитку дитини. Ігри з м'ячем – це «своєрідна комплексна гімнастика» для дошкільників [37,45].

Так як, вправи та ігри з елементами футболу мають позитивні переваги, а саме: вони проводяться на свіжому повітрі, то вони сприяють загартуванню організму дитини і профілактиці респіраторних захворювань дітей. [5].

Тому, оздоровчий, виховний та освітній вплив під час ігрової діяльності у значній мірі буде сприяти покращенню рівня фізичного розвитку, а також процесу навчання дитини руховим діям з м'ячем.

Наукове обґрунтування створення та використання педагогічних умов навчання руховим діям з м'ячем дітей починаючи з дошкільного віку є актуальною проблемою.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес формування у дітей старшого віку складних за координацією рухових дій з м'ячем.

Предмет дослідження – система навчання дітей 5-6 років ігрових вправ з елементами футболу.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та розробити методику проведення занять з футболу з дітьми дошкільного віку з використанням ігор та ігрових вправ за методикою «Футбiк».

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з питань проблеми дослідження .
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.
3. Визначити вплив розробленої методики занять з футболу за методикою «Футбiк».

Практичне значення дослідження полягає у розробці методичних порад, щодо впровадження ігрових вправ та ігор з елементами футболу за методикою «Футбiк» в навчально-виховний процес дошкільних закладів освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на XX Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» 21-22 жовтня 2020 року м. Суми. Отримав сертифікат .

РОЗДІЛ І

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку

Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини. Вона має єдиний зміст та предмет вивчення з загальною теорією фізичного виховання. Однак її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних питань фізичного виховання дитини від народження до шести років і відповідно до цього – виявленням закономірностей управління розвитком дитини в процесі виховання та навчання фізичним вправам [27].

Дитина долає величезний шлях фізичного і духовного розвитку протягом перших семи років життя. Відомо, що вивчаючи особливості кожного вікового періоду, теорія фізичного виховання дошкільників, узагальнюючи наукові дані та практичний досвід, визначає завдання фізичного виховання, доцільні засоби та методи, оптимальні організаційні форми процесу фізичного виховання. [19].

У перші сім років життя фізичне виховання відіграє велику роль у всебічному розвитку дитини. Закладається початок здоров'я у цьому періоді, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Для комплексного вирішення питань створювались відповідні умови за для вирішення завдань і вивчення теорії фізичного виховання дошкільників [1].

Організм дитини швидко та дуже гостро реагує на незначні відхилення від норми в оточуючому її середовищі, що пов'язане з його швидким розвитком та недостатньою функціональною зрілістю окремих органів та систем. Зв'язки між психічними та соматичними процесами у дошкільнят

більш міцніші, ніж у дорослих. [19]. Тому, обов'язково потрібно враховувати психічні та анатоμο-фізіологічні особливості дітей раннього та дошкільного віку, науково обґрунтовуючи засоби та методи фізичної культури дитини.

Вивчаючи та враховуючи потенційні можливості дитини у кожному віковому періоді, теорія і методика фізичного виховання передбачає найбільш ефективне розроблення засобів фізичної культури для дітей від народження та до шести років, програми для дошкільних закладів систематизуються відповідно до вікових груп. Потенційні можливості дітей у руховому обсязі з часом збільшуються, змінюються деякі умови фізичного виховання дошкільників (матеріальна база, професійний рівень вихователів та ін.), накопичується матеріал для досліджень, пов'язаних з оптимізацією засобів, методів впливу на дошкільника та організаційних форм з фізичної культури. Тому через окремі періоди у віці дошкільників (5-6 років) змінюються програми виховання та удосконалюються певні умови для дошкільних закладів (розділ «Фізична культура»), на сучасному етапі становлення нашого суспільства потрібно реалізовувати основні вимоги теорії фізичного виховання щодо всебічного та гармонійного розвитку дітей [26].

Від народження та до шести років теорія і методика фізичного виховання постійно займається розробленням змісту та організації нових форм фізичної культури; проведенням масажу, занять з фізкультури, рухливих ігор, ранкової гімнастики та ін. Ці наукові рекомендації щодо удосконалення форм дають змогу підвищувати їх ефективність вихователям дитячих садочків та різних центрів розвитку у комплексному вирішенні завдань фізичного виховання дітей.

Постійно розвивається ця дисципліна яка збагачує новими знаннями та фактичним матеріалом, одержаними під час досліджень різних аспектів фізичного виховання дітей. Дані цих досліджень входять до програм дитячих садків, навчальних посібників та методичних рекомендацій дошкільним

працівникам, що сприяє подальшому удосконаленню системи фізичного виховання та розвитку дітей [7].

В тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, фізичне виховання здійснюється тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно гармонійно розвиненої дитини. У процесі фізичного виховання створюються найсприятливіші умови для засвоєння моралі і виховання на цій основі стійких звичок поведінки. Виконання вправ на свіжому повітрі та проведення рухливих ігор сприяють загартуванню організму діти одержують уявлення про певні моральні поняття (чесність, доброзичливість, акуратність та ін.), а також дотримуються норм спілкування зі своїми однолітками. Фізичні вправи на емоційному фоні посилюють їх вплив на формування особистості дитини [32].

Відомо, що в колективних формах роботи здійснюється фізичне виховання. Під час занять з фізичної культури у дітей виховуються почуття колективізму, дисциплінованості, організованості, тобто ті якості, які необхідні майбутньому навчанні або трудовій діяльності людини. Значні досягнення у розвитку фізичних якостей та формуванні рухливих навичок підростаючих поколінь можуть бути непридатні для суспільства і якщо з дошкільного віку не прищеплювати позитивних моральних якостей, вона не буде активно намагатися прикласти свої сили на благо суспільства [24,12]. Суспільно корисний ефект для фізичного виховання є те, що тісно взаємопов'язані фізичне і моральне виховання.

Розумове та моральне виховання дитини здійснюється в цілеспрямованому процесі фізичного виховання. У системі фізичного виховання існує два види зв'язку: безпосередній та опосередкований. Безпосередній зв'язок полягає в тому, що в процесі занять фізкультурою часто виникають рухові пізнавальні ситуації, на вирішення яких потребує дитина певного розумового напруження. Наприклад, виконуючи рухове завдання, дитині потрібно продумати хід своїх думок, як швидко зробити вправу більш чіткою, щоб уникнути ряду помилок та ін. Виконання фізичних

вправ розумової діяльності дитини полягає в специфічному та тісному взаємозв'язку між рухами різних частин тіла та розумовими операціями, діти безперервно порівнюють програму руху з його фактичним виконанням поставленого завдання. Способи вирішення рухових завдань вирішуються усвідомленням зв'язків між м'язових почуттів. Якщо вихователь створює пізнавальні ситуації, в яких діти мусять приймати правильне рішення і діяти творчо, то розумовий розвиток буде відбуватися більш успішно. Наприклад, потрібно обрати спосіб подолання перешкоди який буде найдоцільніший (при перелізання через колоду або лавку), в іграх сюжетного характеру - імітація руху певної тварини або птаха та ін. Ставлення дошкільників до запропонованих для виконання рухових дійстає свідомим, їх активність, зацікавленість у процесі навчання, бажання оволодіти більшим обсягом рухів якомога краще і швидше допомагати собі в успішному вирішенні завдань фізичного виховання. П.Ф. Лесгафт стверджував, що «між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок... розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного» [5].

Опосередкований зв'язок фізичного виховання з розумовим полягає в тому, що висока працездатність обумовлює міцне здоров'я та повноцінний фізичний розвиток, високу працездатність та опірність організму до навколишнього середовища, швидка іррадіація виконання поставлених завдань і перехід від одного до іншого, швидке переключення між поставленими вказівками. Рухова діяльність позитивно впливає на розвиток головного мозку, то му, що при відносно великій рухливості основну роль відіграють дві півкулі у здійсненні розумових операцій. Швидше розвиваються органи почуттів коли вони активізують функціонування всіх аналізаторських систем. Психіка не просто проявляється в довільних рухах; у певному розумінні рухи формують психіку. На основу розвитку психічних процесів покладено безпосередній зв'язок між дитиною та навколишнім середовищем [30].

На почуття прекрасного у дітей спрямоване естетичне виховання, вмінь оцінювати навколишню дійсність за законами краси. У процесі фізичного виховання розвиваються здібності сприймати та відчувати, правильне розуміння прекрасного у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі. В змісті фізичного виховання закладено зміст естетичного потенціалу дошкільника. При оволодінні великого обсягу рухових дій діти намагаються виконати поставлені завдання чітко, виразно, що сприяє вихованню естетичних почуттів. Навколишнє середовище значною мірою впливає на виховання цих почуттів та суджень, у якому проводять ранкову гімнастику та заняття з фізкультури. Запорука гармонійного розвитку особистості дитини чистота та порядок у спортивному залі, яскравий та зручний інвентар (м'ячі, обручі, гімнастичні лави, куби тощо), охайний спортивний одяг – все це складові прекрасного у фізичному вихованні дошкільників[3].

Відомо, що емоційні почуття – це є глибокий вплив, переживання, смаки музика та танцювальні вправи є основою застосування засобів мистецтва у фізичному вихованні. Під час виконання ходьби найчастіше використовують музичний супровід, бігу, загальнорозвиваючих вправ, деяких рухливих ігор це сприяє підвищенню емоційного стану та сприяє більш чіткому виконанню рухів. Під час занять зі старшими дошкільниками фізкультурою використовують танцювальні вправи, що сприяють ритмічності рухів, їх виразності, граціозності та формуванню правильної постави. [3,6]. Для естетичного виховання дошкільників все це сприяє кращому сприйманню навколишнього середовища на створення відповідних умов.

1.2. Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових дій з м'ячем

Під функціональною готовністю дитини розуміється рівень розвитку і функціонального стану окремих систем, які здатні забезпечити адаптивну відповідь її організму на певний вплив середовища. Недостатня

функціональна готовність до виконання складних рухових вправ пов'язана з парціальною незрілістю деяких функцій, безпосередньо пов'язаних з навчанням [21]. Показником її може бути такий рівень морфологічного розвитку, при якому необхідність систематичного навчання, а також різного роду навантаження, пов'язаного з ним, не є занадто обтяжливими для дитини.

Згідно рекомендацій симпозиуму з вікової періодизації, який проходив в інституті вікової фізіології вік від 4 до 7 років є періодом першого дитинства. Цей період характеризується як якісно новий віковий етап, пов'язаний із значними морфо-функціональними змінами в організмі [34, 35, 43]. Протягом цього періоду у дитини збільшується інтенсивність у зрості всіх внутрішніх органів: легені, серце, нирки, печінка та ін., а й укріплюється і удосконалюється опорно-руховий апарат, збільшується довжина та маса тіла, будова конституцій тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова та інші психічні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо).

Процес фізичного виховання допомагає вирішувати питання спортивної організації та відбору, регламентує певне дозування фізичних навантажень, фізичний розвиток дітей, як комплекс морфо-функціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку, має велике практичне значення. Ранній та дошкільний вік характерний для збільшення антропометричних даних організму, саме завдяки фізичному розвитку триває збільшення і ріст дитини : довжини та маси тіла, окружність голови, грудної клітки. У шість років темпи росту довжини тіла дитини значною мірою збільшуються за рік вона підростає на 8-10 см. Це пов'язано з ендокринними зрушеннями, які відбуваються в її організмі. Наприкінці дошкільного віку приріст антропометричних даних збільшується, довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 рази [22].

Доведено, що в період з 5 до 7 років змінюються також пропорції тіла: збільшується довжина рук і ніг дитини, співвідношення голови до тулуба наближається до показників дорослих. Збільшення довжини нижніх кінцівок

обумовлюється значно більший розмах і різноманітність рухів, більшу рухомість дитини і стійкість її тіла[12, 15]. Тому в цьому віці можливе навчання дітей бігу різними способами: широким кроком, з високим підніманням стегна, з нахльостуванням гомілки та ін.

Під час рухової діяльності у дітей дошкільного віку збільшуються можливості органів серцево-судинної і дихальної системи на більш оптимальний рівень функціонування, в цьому періоді відбувається перебудова [4, 31, 41, 42].

У новонародженої дитини маса серця становить 20 гр.до 6 віку воно збільшується до 92гр., завдяки цьому зростає сила серцевих скорочень і підвищується його працездатність. Кров пульсує по дитячому організму швидше, ніж у дорослого, тому що у дитини судини ширші, і кров по них пульсує на багато швидше, що сприяє великій життєдіяльності дитячого серця [43].

Деякі автори зазначають,що серце у дітей дуже швидко збуджується і перекачує велику кількість крові. У цьому віці в організмі під дією факторів серце може швидко пристосовуватись до фізичного навантаження і відновлювати свою працездатність ,а з іншого – його діяльність не стійка тому,що воно не пристосоване до скачків перенавантаження і відновлення(фізичного навантаження, підвищення або зниження температури, емоційного збудження та ін.) порушується ритм серцевих скорочень, воно проявляється через різке коливання пульсу, зміну кров'яного тиску тощо[9, 37].

Негативною мірою на діяльність серцево-судинної системи впливають тривалі фізичні та психологічні напруження, привести до її порушення. Серцево-судинна система не встигає пристосуватись до фізичного навантаження при збільшенні інтенсивності та різких сачків між виконанням вправ, і такі значні навантаження часто повторюються, то можуть виникнути різні патологічні явища як у серцевому м'язі, так і у клітинах серця або судинах. Тому необхідно дозувати фізичне навантаження,щоп уникнути

різних паталогічних станів організму у дитини, це значною мірою зміцнить їхнє здоров'я у відповідності з віковими особливостями та станом здоров'я дитини [17].

Доведено, що виняткове значення має шлях систематичних занять фізичною культурою на свіжому повітрі за гартувальні вправи, це дає змогу для посилення природного тренування серця дитини проведення спортивних та рухливих ігор [9].

Поряд з серцево-судинною системою неабияке значення для газообміну має дихальна система. Характерними особливостями режиму дихання дитини у віці 4-6 років є не дуже стабільний ритм дихання, його частота складає 23-26 циклів за хвилину, відносно рівний розподіл часу між вдихом і видихом, невеликий дихальний об'єм (121 – 180 мл), короткі дихальні паузи. В дошкільному віці структура та тканини легень ще не досягає свого повного розвитку; носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, це невеликою мірою затрудняє надходження повітря в легені; ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, життєва ємність легень порівняно невисока з дорослим організмом. Частота дихання порівняно з дорослим значно збільшена, все це зумовлює неглибоке дихання, що певною мірою компенсується, з віком вона буде зменшуватись [31, 43].

Однією із важливих характеристик функціонування дихальної системи є життєва ємність легень, яка визначається кількістю повітря, що може видихнути людина після максимального вдиху. Життєва ємність легень, за даними авторів у дітей 4-6 років у середньому становить 800 – 1000 мл [36].

Доведено, що у дитини серце прокачує більше крові ніж у дорослого і значною мірою збільшене постачання в легенях, це сприяє для більш чіткого зросту всіх систем організму. При інтенсивному обміні речовин тіло дитини дає змогу задовольнити потребу організму в кисні. Під час фізичних навантажень потреба в кисні збільшується, але задовольняється за рахунок і, в меншій мірі – зміни глибини та протяжності дихання. Під впливом різноманітних фізичних вправ дитячому організмі зростає екскурсія грудної

клітки, змінюється дихальна мускулатура завдяки збільшенню грудної клітки, збільшується газообмін та вентиляція у легенях [25, 42].

Дихальна системи дітей дошкільного віку досить унікальна та особлива, під час прогулянок на свіжому повітрі їхнє тіло збагачується поживними речовинами які надходять з киснем та вітаміном. Денний сон якоюсь мірою впливає на. Дихальні вправи значною мірою впливають на організм дитини вони сприяють розвитку та більшій циркуляції легень. Серед них – ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, плавання, а також рухливі та спортивні ігри [25].

В залежності від періодів життя дитини змінюється її хімічний склад кісткової тканини і зміна наповнюваності. Передусім це залежить від її віку, характеру харчування обміну речовин, функціонального стану ендокринних залоз може змінюватись і м'язової роботи. В організмі дошкільника міститься кісткова тканина лише не велика частка, більше води і тільки близько 13% мінеральних солей [43]. Тому в цьому віці кістки більш еластичніші, легкою мірою піддаються викривленню внаслідок негативних зовнішніх факторів: фізичних вправ, які не відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей; використання одягу, взуття, меблів, що не відповідають їх вікові та ін. [43].

У дітей 6-7 років продовжує формуватись постава, хребетний стовп їх дуже чутливий до деформуючих впливів. За даними досліджень, формування кісткової основи плечового поясу і верхніх кінцівок закінчується тільки в 9-13 років. У ці роки відбувається окостеніння кісток тазового поясу та нижніх кінцівок.

Крім цього протягом дошкільного віку відбувається розвиток стопи у дитини, найбільш інтенсивне формування, якої пов'язане з початком ходьби. Дитяча стопа в порівнянні зі стопою дорослого відносно коротка і звужена до п'яти. Об'єм рухів у стопі дитини більший, ніж у дорослих. Як свідчать дослідження (А.П. Лаптев, 1993), формування склепіння стопи закінчується в 11-12 років, тому заслуговує на увагу необхідність підбору певних фізичних

вправ, спрямованих на зміцнення і правильне формування склепіння стопи вже з дошкільного віку. У цьому контексті важливу роль можуть відігравати рухові дії з елементами футболу.

Скелет тісно пов'язаний з розвитком м'язів та зв'язково-суглобного апарату, це дає змогу дитині не великою мірою буди під впливом навколишнього середовища. Велика еластичність м'язів дає змогу дитині дошкільного віку здійснювати максимальну роботу в. У різні вікові періоди об'єм, структура, хімічний склад і функції м'язів змінюються. У шість років у дитини в м'язах відбуваються суттєві зміни, зумовлені збільшенням м'язових волокон [34].

Внаслідок великої еластичності м'язи у дітей більше скорочуються і більше розтягуються. Вони, на відміну від дорослих, прикріплюються до кісток далі від осі обертання суглобів, тому у дітей скорочення м'язів відбувається з меншою витратою сили [34].

Статичний стан м'язів, який називають м'язовим тонусом, нервові імпульси які поступають від центральної нервової системи підтримуються. Особливе значення для формування у дітей правильної постави має тонус м'язів тулуба, які утворюють «м'язовий корсет» [19,34]. Доведено, що з віком у дитини збільшується тонус м'язів всього організму, значною мірою впливають не тільки покращення регулятивної функції центральної нервової системи, а й позитивного впливу фізичних вправ.

Деякі автори зв'язували, що у дітей шестирічного віку досить часто зустрічаються функціональні порушення постави. Їх виникненню сприяють: відносно слабкий розвиток м'язів спини, сухожил'я і зв'язок хребетного стовпа, низька статична витривалість їх до тривалого вимушеного перебування в статично-напруженому стані [18].

У дошкільному віці значною мірою йде збільшення маси тіла і мускулатури, зростає відносна сила та працездатність м'язів витримувати напруження. Цей період характеризується інтенсивним морфологічним диференціюванням м'язової тканини і нервових закінчень, що дозволяє

дитині вільно маніпулювати предметами і координувати рухи руками і ногами при виконанні складних вправ. У дорослих м'язова працездатність буде на більш високому рівні ніж у дитини. Це пояснюється частішим скороченням м'язів, конституція та будова тіла значно менші завдяки цьому меншим поперечним перерізом та іншими фізіологічними особливостями. Слід зауважити, що робота зі змінним почерговим напруженням і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з тією, що потребує незмінного статичного положення тіла чи окремих його частин у певному фіксованому стані та не подвижному стані [38]. Завдяки кращому кровообігу ас стомлені м'язи у дітей швидше відновлюють свою працездатність та можуть виконувати поставлені завдання.

Під впливом динамічної м'язової діяльності кров активно поступає не тільки до м'язів, але й до кісток, що зумовлює їх інтенсивний ріст. Діти, в яких достатня рухова активність, як правило, фізично розвинені краще, ті що мало рухалися [19].

Розвиток мускулатури в дитини не можливий без фізичного розвитку та вправ. Поруч із систематичним тренуванням мускульного апарату дитини рекомендується обмежувати її і значних м'язових напруженнях, які пов'язані з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесенням непомірно важких предметів тощо.

Усі процеси, які проходять в будові людини, веде контроль нервова система. Головний мозок контролює роботу всього організму та органів в цілому, завдяки цьому і відбувається зв'язок людини із навколишнім середовищем та навколишнім оточенням. У дошкільному віці спостерігаються суттєві зміни і перш за все у головному мозку [24, 28, 33, 39].

Дослідженнями В.А. Антропової, М.М. Кольцової встановлено певні вузлові пункти в розвитку коркових ядер рухового аналізатора в онтогенезі людини. Відповідно до їх рекомендацій чотирирічний вік є другим етапом і характеризується дозріванням четвертого поля ядра рухової ділянки, в якій

розміщені центри, повзані з використанням простих рухових актів. В шість років наступає третій етап, особливістю якого є дозрівання шостого поля рухової ділянки, пов'язаної з автоматичним руховим актом. Це підтверджується тим, що діти чотирирічного віку спроможні виконувати відносно грубі форми руху в той час, як шестирічні – більш тонкі і точні. У віковий період з 3 до 6 років, який є одним із вузлових періодів, відбувається становлення довільної рухової активності [23].

Дослідниками [28, 42, 43] висунуте положення про те, що в процесі виконання рухів розвиваються функції мозку. Недостатня рухова активність у дітей дошкільного віку призводить до затримки розвитку мови.

Різноманітна рухова діяльність позитивно впливає на формування мислення дитини [44]. У 6-річному віці нервова діяльність уже досягає достатньо високого ступеня розвитку. До цього часу закінчується важливий етап росту і структурного диференціювання нервових клітин, у зв'язку з чим зростають можливості формування внутрішньої мови – основи понятійного, абстрактного мислення. Це також сприяє оволодінню дітьми технічно складними формами рухів.

Правильна організація рухової діяльності дітей неможлива без врахування їх психічних особливостей. Взаємозв'язок психічного і моторного розвитку дітей дошкільного віку розглядається в окремих працях Г.М. Косаткіної та Н.А. Боткіної. Вони акцентують увагу на необхідності використання системи фізичних вправ та ігор різного спрямування з метою удосконалення психічних процесів старших дошкільників.

Мемовільна увага в дошкільному віці досягає високого ступеня, довільна увага починає своє формування теж в цьому періоді, як наслідок не тільки біологічного розвитку дитини, але й цілеспрямованого педагогічного впливу на неї.

У період з 4 до 6 років інтенсивно розвивається функція пам'яті, що пояснюється дозріванням лобних відділів головного мозку, їх морфо-функціональними зв'язками з іншими його структурами, удосконаленням

взаємодії центральних і периферійних механізмів регуляції. Так, діти цього віку спроможні утримувати в пам'яті програму дій, яка включає певний перелік рухів, і передбачити результат дії [39]. Вестибулярно-вегетативна стійкість досягає порівняно високого рівня розвитку [41].

Систематичні фізичні вправи є ефективним засобом профілактики розумової перевтоми, вони підвищують розумову працездатність дітей [43].

В окремих роботах автори вказують на погіршення показників фізичного розвитку старших дошкільників, що в поєднанні з низькими функціональними можливостями кардіореспіраторної системи, знижує захисну реакцію організму і є прямим наслідком нераціональної організації рухового режиму, недостатньої рухової активності дітей [42].

Ряд дослідників важливого значення надають при підготовці дитини до навчання в школі заходам, спрямованим на підвищення функціонального резерву кардіореспіраторної системи, розвитку загальної витривалості шляхом збільшення рухової активності і режимі дня, оптимізації в системі загартування з метою підвищення адаптивних можливостей дітей до навантажень, пов'язаних з навчанням [22].

За даними М.А. Рунової, недостатня рухова активність у режимі дня старших дошкільників є реальною загрозою їх здоров'ю і нормальному фізичному розвитку. Обстеження дітей з низьким рівнем рухової активності виявило у багатьох із них порушення постави, плоскостопості, понижений рівень фізичної працездатності і рухових якостей. Щоб нейтралізувати негативний вплив гіподинамії на дитячий організм, слід оптимізувати руховий режим дітей в дошкільний період.

У дослідженнях Е.С. Вільчковського показано, що природна потреба дітей різних вікових груп у рухах не задовольняється програмним режимом дошкільного закладу. За даними хронометра, діти 3-6 річного віку 70 % часу перебування у дитячому садку знаходяться у стані відносної нерухомості.

Оптимальна рухова активність у дитячих садках сприяє швидкому відновленню розумової працездатності внаслідок того, що концентроване

збудження в нервових центрах, пов'язаних з роботою м'язів, веде до активного гальмування центрів, які несуть значне навантаження в процесі розумової праці [28].

Різноманітність рухів, достатній рівень їх координованості підвищують пластичність нервової системи, темпи формування рухових навичок, справляють значний вплив на інтелектуальний розвиток дитини. Динаміка фізичного розвитку і фізичної працездатності, формування постави і стопи дошкільника. Розвиток рухових дій та здоров'я дітей знаходяться в прямій залежності від об'єму і характеру рухової діяльності [4, 8].

Таким чином, із вищерозглянутого випливає, що дошкільний вік є вузловим у становленні і розвитку рухової функції. Це підтверджено багато чисельними дослідженнями [11, 6, 40].

Дійсно, розвиток рухової діяльності підлягає загальним біологічним закономірностям розвитку організму на певних етапах онтогенезу. Однак суттєвий вплив на нього мають і соціальні фактори, серед яких важливе місце посідає процес навчання і виховання.

Враховуючи анатомо-фізіологічні, психологічні особливості дітей 5-6 років та педагогічні концепції формування рухових дій, можна констатувати, що в старшому дошкільному віці створюються сприятливі передумови для формування міцних рухових навичок. Цей віковий період є найбільш сприятливим для оволодіння дітьми руховими діями. Отже, у дошкільні роки бажано сформувати широкий арсенал різноманітних рухів. Беручи до уваги сенситивність цього періоду, є нагода максимально використати його для забезпечення дітей різноманітними видами рухової діяльності.

Маючи в запасі широкий арсенал рухів, якими оволоділа дитина, у майбутньому в неї швидше формуються більш складні за технікою виконання рухові дії. Крім цього, оволодіння різноманітними навичками і вміннями створює передумови для комплексного впливу на формування фізичних якостей дітей і їх всебічний розвиток.

На основі опрацьованої психолого-педагогічної та анатомо-фізіологічної літератури можна зробити висновок, що старший дошкільний вік є сенситивним періодом для формування у дітей складних за координацією рухових дій. Відповідно до цього можна передбачити, що діти 5-6 років можуть досить успішно оволодіти різноманітними руховими діями з м'ячем за умов систематичного їх застосування в системі фізичного виховання і дошкільних закладах.

1.3. Організація умов фізичного виховання та активізація рухової діяльності дошкільників

Для всебічного фізичного розвитку дітей необхідне фізичне виховання в дошкільних установах – це єдність мети, засобів, форм, завдань і методів роботи, спрямованих на зміцнення здоров'я. Освітні та виховні завдання у процесі фізичного виховання здійснюються оздоровчі завдання[8].

Здоров'я дітей є одною з основних серед оздоровчих завдань особливе місце займає всебічний фізичний розвиток, та охорона життя і зміцнення, підвищення активності та загальної працездатності, та вдосконалення функцій організму. Оздоровчі завдання визначаються в більш конкретній формі враховуючи специфіку віку: зміцненню зв'язково- суглобового апарату, допомагати формуванню вигину хребта, розвитку склепінь стопи; сприяти розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів; правильному співвідношенню частин тіла; вдосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної системи [5].

Деякі автори відмічають що, розвитку дитячого організму важливо підвищувати загальну працездатність у дітей враховуючи особливості, в більш конкретній формі завдання визначаються: допомагати правильному і вчасному окостеніння, формуванню вигинів спини, сприяти правильному розвитку терморегуляції. Розвивати діяльність центральної нервової системи:

сприяти врівноваженості процесів гальмування і збудження , вдосконаленню рухового аналізатора а також його рухливості, органів чуття [18].

Розвиток фізичних якостей виликим чином впливає на освітні завдання передбачаючи формування у дітей рухових умінь і навичок; способах зміцнення власного здоров'я впливають ролі фізичних вправ в його життєдіяльності [18]. Завдяки пластичності нервової системи у дітей рухові навички формуються. Порівняно легко формується більшість їх (ходьба на лижах, повзання, біг, ходьба, катання на велосипеді та ін.) діти користуються в повсякденному житті як спосіб пересування. Навколишнє середовище сприяє її пізнанню, а рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім світом: дитина, пересуваючись сама, наближається до тих предметів, які її цікавлять, і пізнається з ними. Доцільне виконання фізичних вправ ефективно впливає на розвиток м'язів, суглобів, зв'язок, кісткової системи. Досягати високих результатів у спорті завдяки руховим навичкам, сформовані у дітей дошкільного віку, складають фундамент для їх подальшого вдосконалення в школі і дозволяють надалі використовувати їх у подальшому житті [6].

Відомо, що здатність легко опановувати складнішими рухами у процесі формування рухових навичок у дітей виробляється і різними видами роботи, що включають ці рухи (трудові операції). Для дітей необхідно формувати навички виконання стройових загальнорозвиваючих вправ, основних рухів , спортивних вправ. Виконання елементів спортивних ігор слід навчити дітей грати по правилам. У цьому віці набуває важливе значення первинних навичок особистої та громадської гігієни (миття рук).

Засоби фізичного виховання та отримані знання дозволяють дітям займатися фізичними вправами більш усвідомлено і більш повноцінно [5].

Різнобічний розвиток дітей (трудова, естетична, моральна, розумова), виховні завдання спрямовані на формування у них інтересу і потреби до систематичних занять фізичними вправами. Особливості дітей в системі

фізичного виховання в дошкільних закладах освіти будується з урахуванням вікових та психологічних ознак [4].

Перші роки життя дитини характеризуються інтенсивним розвитком всіх систем та органів. Дитина народжується з певними успадкованими вадами, у тому числі і особливостями основних нервових процесів (врівноваженість, сила і рухливість). Ці особливості становлять лише основу для фізичного і психічного розвитку в подальшому житті, а визначальним чинником з перших місяців життя є виховання дитини в навколишньому середовищі [18]. Тому, дуже важливо організувати та створити такі умови виховання, щоб було забезпечено бадьоре та емоційне сприйняття, позитивний емоційний стан дитини, гармонійний фізичний і психічний розвиток.

Фізичне виховання сприяє здійсненню естетичного виховання. Здатність сприймати виконання фізичних вправ у процесі фізичного виховання слід розвивати та розуміти і правильно оцінювати красу, випробовувати естетичне задоволення витонченість, виразність рухів. Формування здорового способу життя є метою фізичного виховання у дітей, то для рішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку використовуються: фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори та ін. Застосування всіх засобів фізичного виховання виконкується при комплексному застосуванні, оскільки кожне з них по-різному впливає на організм дитини в цілому. Гігієнічні фактори мають і самостійне значення: вони сприяють гармонійній роботі всіх систем та органів в цілому. Наприклад, регулярне та гарне харчування позитивно впливає на діяльність органів травлення і забезпечує своєчасне транспортування іншим органам необхідними енергетично цінними речовинами, а значить, сприяє нормальному росту і розвитку малечі. Міцний сон забезпечує відпочинок і підвищує опірність та працездатність нервової системи. Правильно підібране освітлення попереджає виникнення захворюваності очей. Дотримання строгого режиму дня привчає до дисциплінованості, і цілеспрямованості [7]

Фізичні вправи - є основним засобом фізичного виховання надає дитині різносторонню дію. Використання цих вирішень поставлених завдань фізичного виховання: сприяють здійсненню розвитку трудової, розумової діяльності, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях. Фізичні вправи вважаються кардинальним специфічним засобом фізичного виховання. Біологічна потреба організму, від ступеня задоволення якої залежить здоров'я дітей, їх фізичний і загальний розвиток це рухова активність [16].

В перші шість років життя фізичне виховання тісно пов'язане із загальним вихованням. Гармонійний фізичний розвиток у період дошкільного дитинства у дошкільника закладаються основи здоров'я, довголіття всебічної рухової підготовленості.

Кожен віковий період в якому діти пізнаючи та враховуючи закономірності потенційних можливостей дитини кожного вікового періоду, фізичне виховання передбачає вимоги науково обґрунтованої програми всього виховно-освітнього процесу, засвоєння якої забезпечує дитині необхідний рівень фізичної підготовленості для підготовки до школи. Чітке дотримання разом з тим передбачається строгої послідовності при засвоєнні дітьми програми з рахуванням вікових особливостей і можливості дитини кожного вікового періоду її життя, в цілому стану нервової системи. Перевищення вимог завдають шкоди здоров'ю і нервово-психічному розвитку дітей при прискореному темпу навчання дітей, минаючи проміжні ланки програми.

Різноманітні форми організації процесу Фізичного виховання дітей дошкільного віку безперервно розвивається і збагачується новими знаннями, які отримуються в результаті досліджень чого нового та цікавого. Можна виділити наступні умови успішної організації фізичного виховання дітей:

1. Вміти аналізувати і оцінювати ступінь фізичного здоров'я і рухового розвитку дітей.

2. Формувати завдання фізичного виховання на певний період і визначати головні з них з урахуванням особливостей дітей.

3. Організувати процес фізичного виховання в кожній з систем, вибираючи найбільш доцільні методи, форми і засоби роботи в конкретних умовах.

4. Проектувати бажаний рівень кінцевого результату, попереджуючи труднощі на шляху до досягнення цілей.

5. Порівнювати досягнуті результати з вихідними даними.

В дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – довголіття, основи здоров'я, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (сила, гнучкість та ін.). Успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має головне значення для повноцінного фізичного розвитку[18].

Вік від 5-6 років – раннє дитинство – період переходу до дитинства, інтенсивного засвоєння соціально значимого досвіду в соціумі, формування основних рис характеру і ставлення до навколишнього світу. Дошкільний період є найважливішим для розвитку естетичного сприймання і формування морально-естетичного ставлення до життя. У цьому віці найкраще здійснюється формування властивостей і якостей особистості, які зберігаються на все життя [20].

У 5 років в силу наступаючої морфофункціональної зрілості центрів, що регулюють великі групи м'язів, рухи дітей стають енергичніше, вони можуть утримувати вихідне положення, амплітуду, зберігати напрямок і темп руху, формується вміння брати участь в іграх, де результат залежить не тільки від одного учасника, а й від інших.

Вже до 5 років у дитини істотно покращується координація рухів. Саме в цей період відбувається процес освоєння навичок малювання, ліплення, виготовлення іграшок з паперу і картону. Разом з тим більш інтенсивний розвиток великих м'язів ще ускладнює виконання точних рухів

пальцями і кистю. Вік 5 -го року життя є критичним для багатьох параметрів фізичного здоров'я дитини .

В підлітковому віці, у дітей 5 - 6 років різко змінюється ритм фізичного розвитку. У цей період відзначається ослаблення деяких ланок суглобових зв'язок та м'язової системи. Наслідком цього можуть бути порушення постави, викривлення нижніх кінцівок, плоскостопість і хребетного стовпа. Ці ж причини призводять до того, що грудна клітка стає плоскою, а нерідко навіть запалою, ослаблені м'язи живота роблять його помітно виступаючим вперед. Ці чинники вельми несприятливі для організму дитини, так як ослаблі м'язи грудей і діафрагми призводять до утрудненого подиху і поганого забезпечення організму дитини киснем. У старшому дошкільному віці (5 - 6 років) необхідно виховувати інтерес дитини до освоєння нових видів фізичних вправ, до підвищення рівня своїх фізичних здібностей, стимулювати прагнення до участі у колективних іграх і змаганнях з однолітками. Загартовування потрібно зробити звичним елементом режиму дня. Через це дитина добре підготується до початку навчання в школі [20].

У дошкільному віці для вищої нервової діяльності характерна нестійкість нервових процесів. Хоча умовно-рефлекторні зв'язки виникають в ранньому дитинстві, через переважання процесів збудження над процесами гальмування вони легко руйнуються. Тому не слід розраховувати на міцне освоєння дитиною цього віку складних рухових умінь і дій. Більша фізіологічне і психологічне значення має сам процес освоєння нового , в тому числі і у сфері фізичної культури.

Активну рухову діяльність для дітей дошкільного віку складають вправи середньої, субмаксимальної та максимальної інтенсивності. Механізація побуту, акселерація фізичного розвитку молодого покоління, зміни характеру і змісту всього процесу навчання, збільшення його напруженості - все це не може не відзначатися і на руховій активності дітей дошкільного віку тобто на її зниженні. Тому і виникає необхідність

створення режиму підвищеної рухової активності дітей в дошкільних закладах [13].

Формування основних структур рухової активності в дитячому віці виступає як необхідна умова і функція дитячого організму. Рухова активність в дошкільника - це одина із стимулів розвитку структури і функцій дитячого організму та розвитку функціональних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують їх функціонування в різних умовах життя та навколишнього середовища. В значній мірі рухова активність впливає на функціонування організму в цілому, впливають на розвиток стану здоров'я і працездатності старшого школьника, про що яскраво свідчать багато різних досліджень. Підвищується опірність організму під впливом фізичних вправ та негативному впливові зовнішнього середовища та її чинників. При малій руховій активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи, працюють без достатнього навантаження, організм не отримує доцільного навантаження і тому, навіть, на незначні фізичні зусилля в значній мірі, реагують перенапруженням та великим виснаженням організму, що, в свою чергу, може привести до стійких розладів їх функціонування [29].

Рухова активність дитини можна визначити не лише в біологічній потребі, але і спрямованим фізичним впливом на дітей, що здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини в активній руховій діяльності може бути подавлена або, навпаки, стимульована руховим режимом та ми ж вправами ,або гімнастикою, що є у дитячому садку. Моторна активність дошкільників має певний взаємозв'язок з їх фізичним та духовним розвитком. Мають кращий фізичний розвиток дошкільники з більш високою активністю і рухливістю, у порівнянні з менш активними і енергійними, тобто, існує двосторонній зв'язок між вищезгаданими ознаками. Зміцненню здоров'я сприяє оптимальний рівень рухової активності, покращенню емоційного та фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного та систематичного виконання фізичних вправ. Фізичне виховання повинно бути цілеспрямовано націлено на педагогічну роботу на зміцнення здоров'я дітей, на її

повноцінний фізичний розвиток, на підвищення рівня сформованих у дітей рухових навичок та вмінь, на розвиток фізичних якостей [14].

Проведення занять фізичної культури позитивно впливає на рухову підготовленість дітей-дошкільників віку. Має систематичне проведення занять фізичної культури та інших організаційних форм з фізичного виховання, забезпечення оптимального рівня рухової активності дітей. Підвищення рухової активності дітей до числа важливих проблем педагогічної науки належать питання на заняттях з фізичної культури, створення ефективної системи методів та засобів, рухова функція спрямована на удосконалення розвитку дітей дошкільного віку. Успішне вирішення виховання здорового способу життя необхідне для їх успішного вирішення. Всебічно підготовкою його розвиненого підростаючого покоління, його до творчої трудової діяльності.

Мала рухова активність на заняттях з фізичної культури у дітей відзначається, у дитячому садку протягом всього перебування дитини у цьому закладі. Поруху функцій тобто спостерігається загального рухового режиму дня, деякі проводяться фізичні заходи не проводяться або ж зовсім одноманітні [27].

Вирішення проблеми оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку пропонуємо здійснити за рахунок:

- 1) підвищення рухової активності дітей на заняттях шляхом збільшення їх тривалості
- 2) обов'язкового проведення занять з фізичної культури на повітрі
- 3) удосконалення методики проведення занять з фізичної культури дошкільників
- 4) збільшення обсягу рухової діяльності дітей протягом дня
- 5) активізації рухової діяльності дітей на прогулянках та в рухливих іграх

Відомо, що перш за все збільшення обсягу рухової активності повинні, забезпечувати організовані завдання та форми роботи з фізичного виховання.

Доцільною формою в умовах суспільного дошкільного виховання є заняття з фізичної культури основною і найбільш доцільною формою навчально-виховної роботи. Дошкільники оволодівають знаннями які були отримані в продовж виховання, вміннями та навички, виховання у дитячих садках передбачені програмами навчання та виховання. Найбільш доцільний вплив вихователя на заняттях здійснюється, систематично і планово. Формувати систему міцних навичок та вмінь проведення занять з фізичної культури. Дає можливість періодично повторювати вивчене, вивчати програмовий матеріал в певній послідовності, поступово ускладнювати матеріал і, таким чином, формуються систематичні міцніші навички та вміння. Фізичного виховання дошкільників з цього виходить, що питання підвищення якості роботи проведення занять з фізичної культури і в першу чергу стосується якості.

Відомо,що загальноприйняте фізичне виховання дітей дошкільного віку положенням є те, що у процесі є провідна роль належить рухливій грі. Навчально-виховні завдання є один із основних засобів і методів фізичного виховання, рухлива та сюжетка гра сприяє ефективному вирішенню оздоровчих та навчально-виховних завдань [19].

У розробці питань з удосконалення певних методик з фізичного виховання дітей дошкільників ,це є проблемою рухливої гри як засобу всебічного виховання і розвитку дитини. Була предметом для дослідження багатьох наукових робіт. Відомо,що рухливі ігри мають центральне місце у роботі з дітьми-дошкільниками. Потрібно використовувати у молодших групах - імітаційні ігри сюжетного характеру, у середній групі - складніші ігри з правилами із помірно великим навантаженням, а у старшій групі - ігри змагального характеру які будуть впливати на фізичні можливості .

Проведення рухливих ігор з метою збільшення рухової активності доцільно навчати дітей молодшого дошкільного віку основним та підготовчим рухам у процесі проведення рухливих та сюжетних ігор. З

дітьми молодшого дошкільного віку рухлива гра може розглядатися як засіб розучування основних рухів. Оволодіння основними рухами гри імітаційного характеру сприяють активізації рухового режиму дитини(біг на носочках, підстрибування та ін.).

Окрім рухливих та сюжетних ігор у руховому режимі дошкільника доцільно широко запроваджувати ігрові вправи.

Ігрові вправи мають свої певні переваги перед рухливою та сюжетною грою.

По-перше: ігрова діяльність виконується кожною дитиною і виконання рухового завдання діями інших дітей не пов'язане, на відміну від рухливої гри. По-друге: в ігрових вправах триває засвоєння матеріалу за допомогою гри, вихователь домагається засвоєнню рухових умінь. По-третє: безперечна перевага ігрової вправи полягає ще й у тому, що в ній більш чітко виступають завдання. Удосконалення рухових навичок при прямому навчанні і вона може використовуватися не лише на етапі закріплення, але й на етапі розучування та засвоєння рухової дії. Концентрувати увагу допомагає використання ігрових образів на найбільш суттєвих сторонах певного руху; дитина, наслідуючи ігровий, або сюжетний образ, більш свідомо сприймає рухи виконує їх виразніше і чіткіше. Потрібно також зазначити, що ігровий метод вправ має напругу, яка проявляється у процесі виконання рухів, сприяє більш старанному і доцільному їх виконанню, приваблює дітей до виконання вправ(викликає у них позитивні емоції).

Застосування ігрових вправ таким чином, роблять його більш привабливим, радісним, сприяють кращому засвоєнню учбового матеріалу, проявлення вікових особливостей дозволяють послабити негативний вплив:

- Удар по м'ячу
- Кидки м'яча у поєднанні з іншими діями.
- Удар по нерухомому м'ячу із зручного для дитини боку.
- Кидки м'яча після ведення. Поступово збільшуються швидкість руху, відстань до цілі сила кидка.

- Удар по нерухомому м'ячу із зручного для дитини боку
- Удар по м'ячу після ведення. Швидкість ведення поступово збільшується.

У програмі і методиці фізичного виховання дітей дошкільників "Грайте на здоров'я" Л. Волошина визначені завдання навчання дітей старшого дошкільного віку [10].

Діти 5-6 років спостеригалися що: познайомившись із захоплюючою грою в футбол, досягненнями футболістів, необхідним для неї інвентарем. Бажання навчитися грати в футбол у дітей викликало великий інтерес; вести м'яч різними способами: стоячи на місці, по колу, у право і вліво, навколо предмета і між ними (кегли, кубики і так далі); удари м'яч у ворота з місця (відстань 2-3 м), збільшувати силу удару та відстань. Ударяти по нерухомому м'ячу із зручного та не зручного для дитини боку. Забивати м'яч у ворота після ведення різними способами. Розвивати координацію рухів, окомір, швидкість, витривалість, точність; навчати правилам безпечної гри, діям удвох, утрюх. Виховувати витримку, взаєморозуміння.

Методика навчання елементам гри в футбол дітей старшого дошкільного віку має свої особливості.

1.4 Особливості проведення занять по футболу з дітьми дошкільного віку за методикою «Футбік»

Голландська методика навчання футболу Тотальний Футбольний Метод довів свою ефективність при підготовці юних спортсменів у Європі та з 2012 року введена в Україну. [45,46].

Сьогодні заняття в «Footbik» проводяться за 9-ти програмними програмами, які розділяються на початковий курс, програми серії Smart (акцент на розвиток інтелектуальних можливостей та творчості) та програми серії Techno (акцент на підготовку футбольної техніки). Таке розділення досить умовно, у кожній програмі визначають освітлювальні

футбольні та соціальні навички, розробляють фізичні дані та природні можливості. І всі програми «Footbik» - формують гармонічну рівність, здатну отримати успіх[46].

Programma Footbik.Baby - це футбольна програма, тренування за якою забезпечує здорове моторне, фізичне та психологічне розвиток дітей від 1,5 років. Ця програма важлива та унікальна. Вона формує цілий ряд навичок та забезпечує правильний, науково обоснований темп розвитку таких маленьких діток. Посередством ігор з м'ячем, ігор у групі, ігор із спеціально подібними предметами, у дітей формуються моторні навички, розвиваються рухова активність, почуття балансу, орієнтація в просторі. Розвивається загальна і зрівна координація та відбувається їх синхронізація. Важливий елемент програми - участь батьків у ній, дитина відчуває себе в безпеці, захищена, впевнена у своїх силах. Це формує почуття власної цінності, яке залишається з ним на все життя. Програма розвиває вміння діяти в групах, уважність, пам'ять, концентрацію, надає можливість розвитку словарного запасу і навіть містить математичні поняття. Це відбувається і в час виконання пісень, віршів - розвиток почуттів ритму. Це відбувається у часі управління при вивченні кольорів та сортування предметів за назвою[46].

Головне в цій програмі - рух! Лише під час руху дитина розвивається, збільшуються його навички і вміння. Для дітей такого віку немає нічого страшного, ніж систематичне сидіння, «вузькоформатне» бачення, бідне на тактильних відчуттях навколишнього середовища. Програма Footbik.Baby компенсує пропозиції сучасного міського життя, дає можливість дитині в безпечній та комфортній обстановці активно пізнавати світ і себе в ньому, гармонійно розвиватися з найперших років свого існування[46].

Програма «Шлях чемпіона» заснована на європейській методиці навчання футболу Тотальний Футбольний Метод[46].

«Шлях чемпіона» – це заняття направлені на розвиток особистості, соціальні навички, фізичні дані та навчання футболу. Кожне заняття складається з 10-ти мінімальних міні-занять :Заняття щодо розвитку фізичних даних дитини: координація та баланс, орієнтація в просторі, швидкість реакцій та швидке мислення. Відкрита фізична форма - основа майбутніх спортивних досягнень вашого сина, залог його здоров'я та вміння орієнтуватися в екстримальних ситуаціях. А заняття спортом назавжди становить частину його життя[46].

Ця програма спрямована на розвиток соціальних навичок. По ходу занять дитина навчається дисципліни та роботі в командах, трудовій діяльності та відповідальності, умінні концентрувати увагу та бачити ціль. Перші перемоги, досягнуті своїми власними силами, дають вашій дитині впевненість у собі та забезпечують майбутні перемоги у дорослому житті[46].

Психологи затверджують, що краще всього іноземна мова діти освоюють у дошкільному віці та в сюжетних іграх або займаючись цікавою та улюбленою справою[3,28]. Тому, знайомство з англійською мовою є частиною занять - відмінна можливість його успішно засвоїти[45,46].

Ця програма спрямована на виконання домашніх завдань. Так, домашні завдання виконується спільно з батьками з тим, щоб майбутній Чемпіон з раннього року почував підтримку своєї сім'ї. Позитивна самооцінка, впевненість у собі та своїй сім'ї, почуття захищеності - ось які якості, закликають дякувати тому, що з раннього дитинства вилучають інтереси дитини та гордяться його успіхи[46].

Крім цього після завершення кожного навчального циклу рекомендовано проводити додаткове заняття, на якому дитина демонструє освоєні навички, результати домашніх тренувань та отримує оцінку вихователя[46].

Програма «FOOTBIK PRO IYUP moves» спрямована на поглиблене вивчення технічних елементів футболу.

Зміст цієї програми «FOOTBIK PRO IYUP» - поглиблене вивчення технічних елементів футболу. Вона систематизована та складається з чотирьох унікальних категорій з футбольних фінтів. Кожна категорія має назву по буквам латинського алфавіту, які візуалізують побудову руху гравця. Гарне володіння технікой, вміння обіграти суперника своїм «фірменним» фінтом всім знаменитим футболістам. Імена деяких з них стали власними назвами для їх [46].

Так, знаменитий фінт Зидана - одна з різновидностей Р-руху. Заняття побудовано за модульним принципом, що дозволяє відволікання дитини на навчання та закріплення отриманих навичок в грі.

Програма «TechnoFootball» продовжує програму «Шлях чемпіона» - це наступний крок до нашої загальної цілі. Ця програма важлива, але це лише перший крок на шляху до успіху [46].

Аналіз програма «TechnoFootball» показав, що вона побудована на цій же системі розвитку та навчання футболу, що і програма «Шлях чемпіона» - це другий рік навчання дитини. У цієї програми цікаві домашні та сімейні завдання, насичені футбольні заняття та атестації, нагороди - діти з задоволенням тренуються, освоюючи важливі навички. Вона включає в себе елементи програм «FOOTBIK PRO IYUP» [45]. рухається і передбачає інтенсивне вивчення футбольних технічних заходів. Уже через дитина зможе застосовувати отримані футбольні навички в іграх, що знаходяться в техніці їх виконання навіть підготовлених дітей постарше, але яким не вдалося пройти навчання у футбольних клубах для дошкільників «Футбік».

Програма «SmartFootball» - ефективна методика розвитку інтелекту дитини за допомогою футболу. [45,46] А для успіху не обхідні такі якості, як креативність, вміння мислити нестандартно та знаходити неочікувані рішення. Це доведено футболістами топ-рівня - від просто технічних

гравців вони відрізняються швидкістю і правильністю прийнятих рішень, креативністю та стратегічністю мислення. Програма SmartFootball - це управління м'ячем, володіння тілом, футбольна координація, соціальні навички - та доповнена окремим блоком управління Smart Skills. Це практичні заняття з розвитку інтелектуальних можливостей ребят. [45].

Аналіз показав, чим вище фізическая активність дитини - тим більш результативна методика SmartFootball.

Програма об'єднує в собі вправи, розвиваючи дітей. Попереднє все - це вправа для розвитку синхронної роботи лівого та правого частин мозку, яке включає в процес обробки інформації безліч кліток головного мозку та формує у великому кількості нових зв'язків між ними. Регулярне виконання цих управлінь розвиває творче та логічне мислення, пам'ять, спостережливість, гнучкість розуму, здатність аналізувати та робити виводи[46].

Тому, вже в ході занять дитина починає нестандартно мислити і швидко знаходити версійні рішення у різних ситуаціях, пригодиться їм не лише на футбольному полі, а і в житті.

«Програма SmartFootballPRO» - це унікальна методика Футб'їк, яка розроблена для акцентованого розвитку інтелектуальних здібностей дитини, його інтелекту, м'язів, пам'яті, концентрації уваги, образного мислення, вміння працювати з інформацією та багатьма іншими когнітивними якісними дитинами.

Спеціальні вправи, які представлені в програмі розвивають фотографічну пам'ять та просторове мислення, що допомагає дитині освоїти миттєвий рахунок в розумі - діти здатні «бачити» арифметичний результат у просторі[46].

Відомо, що кожен віковий період дитини характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін [19]. Перехід від одного періоду до

іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періодові. Ці переходи (так звані "переломні", або "критичні" періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища.

Сенситивний період розвитку-це етап у розвитку дитини, що створює найбільш сприятливі умови для формування у нього певних психологічних властивостей і видів поведінки [19].

1.5. Педагогічні умови формування рухових дій з м'ячем у процесі цілеспрямованого навчання

Правильно організований процес навчання рухових дій з м'ячем сприяє різнобічному розвитку дітей і має високий освітньо-виховний ефект: збільшується обсяг не тільки рухових умінь і навичок, але й знань, розвиваються фізичні якості і розумові здібності дітей, виховуються моральні і естетичні почуття, вольові якості, виробляється свідоме і відповідальне ставлення до своїх вчинків, до взаємостосунків з однолітками. [43].

Згідно теорії і методики фізичного виховання процес навчання рухових дій можна умовно розділити на три етапи: початкове навчання; поглиблене розучування; закріплення і удосконалювання рухів. Ці етапи в свою чергу мають певні стадії засвоєння навчального матеріалу і відрізняються за сутністю вирішуваних завдань та за сукупністю використовуваних засобів та методів навчання. [43].

Доведено, що на першому етапі відбувається початкове вивчення дії, чому відповідає стадія формування передумов засвоєння рухової дії на рівні знань. Головна мета цього етапу полягає у формуванні уявлень про умови рухового завдання і про способи його розв'язання[11]. Звідси впливають основні завдання, які вирішуються на даному етапі: ознайомлення дітей з

новими руховими діями; створення цілісного уявлення про весь руховий акт, розучування і оволодіння цим актом у загальному вигляді.

Відомо, що формування рухового уміння починається із створення у дітей установки на оволодіння руховою дією[11]. Тому, установка супроводжується утворенням орієнтовної основи дії, тобто сприйняття і аналізу всього того, що необхідно для її здійснення.

Орієнтовна основа складається із одержаної інформації про рухову дію, а також сприйняття і оцінки умов виконання дії з м'ячем. Наприклад, при виконанні ударів по м'ячу в ціль, діти фіксують і оцінюють розташування цілі, відстань до неї, розміщення м'яча, його об'єм та вагу. Орієнтовна основа включає також знайомі уявлення і відчуття раніше засвоєних рухових дій, які можуть бути використані при побудові нової системи рухів. Під час навчання ударів по м'ячу такими діями є прокочування м'яча ногою з використанням засобів (скакалки, обруча, дуги, гімнастичної лавки та ін.), влучення м'яча в ціль (кеглю, куб, м'яч та ін.) [30].

Перші спроби при навчанні рухові дії ведуть до формування динамічного стереотипу[30]. Так, спочатку вони характеризуються іррадіацією нервових процесів у корі головного мозку, але недостатньо розвинуте у дітей внутрішнє гальмування часто призводить до неточного відтворення кінематичних і динамічних характеристик рухової дії, нестійкості її ритму, а також непотрібних додаткових рухів. У міру формування рухової навички у дітей створюється цілісне зорове уявлення про рухову дію з м'ячем і її основні елементи [4].

Для ознайомлення дітей з руховою дією на початковому етапі навчання використовувались методи розповіді, показу, практичної дії.

За допомогою розповіді подавалось якомога конкретніше описання рухової дії, відомості про її місце та значення у грі, пояснювались умови її виконання. Враховуючи те, що увага у дітей нестійка і обсяг її невисокий, ми прагнули, щоб розповідь була чіткою і емоційною, що сприяло більш швидкому та міцному запам'ятовуванню повідомленої інформації.

При показі важливим було оптимальне відтворення часових, просторових і силових характеристик руху. Особлива увага зверталась на послідовність виконання фаз руху і співвідношення їх тривалості. Для підвищення ефективності показу його супроводжували короткими, чіткими та доступними для дітей поясненнями. Поєднання показу з поясненням сприяло осмисленню і усвідомленню дітьми рухової дії[5].

Перші спроби відтворення рухової дії виконувались у відносно постійних і спрощених умовах. Експериментальна робота показала, що ці умови створюються при веденні, зупинках, ударах по м'ячу. Але було помічено, що тривале виконання дій з м'ячем у формі простої вправи не викликає у дітей бажання досягти хороших результатів, не сприяє підтримці їх інтересу до перелічених рухів. Проявлення оптимальних функціональних можливостей організму, а також психічних сил спостерігалось при виконанні дій в емоційній формі (в іграх, ігрових вправах з елементами змагання). Вправи з м'ячем під час ігор забезпечували багаторазові повторення дій в емоційній і привабливій формі[13].

Під час проведення експерименту з'ясувалося, що виконання дій з м'ячем (ведення, удари та зупинки) в рухливих іграх на початковому етапі навчання дітей старшого дошкільного віку має деякі труднощі, оскільки у дітей даного віку відсутні відповідні навички володіння м'ячем. Тому проміжною ланкою між вправами та іграми виступали ігрові вправи.

Під ігровою вправою розуміється така форма рухливої гри, зміст якої складає виконання доступної дітям дії з м'ячем і яка дається у вигляді певного завдання. Наприклад, вести м'яч у коридорі з наступним влученням його в ціль, ударяти по м'ячу в щит та зупиняти його після відскоку. Такі ігрові вправи підвищують свідоме ставлення дітей до виконання рухової дії. Завдяки конкретизованому змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого характеру (влучити в ціль; провести м'яч у коридорі, не втративши його; виконати передачу м'яча на певну відстань і т.п.) [15].

Підібрані ігрові вправи відповідали певній навчальній меті, були доступними зрозумілими та цікавими для дітей. Перед дитиною ставилось конкретне завдання, яке спрямовувало її увагу на ті елементи рухової дії, що були необхідними для засвоєння. Порівняння нами засвоєння дій з м'ячем під час звичайних та ігрових вправ показало, що у першому випадку діти втрачали м'яч значно частіше, ніж у другому. Це пов'язано, на наш погляд, із зацікавленістю дітей у результатах гри. [15].

Під час навчання старших дошкільників дій з м'ячем переважно застосовувались методи цілісної вправи, оскільки розчленування дії приводить до порушення її структури. [14].

Відомо, що тривалість етапу початкового навчання була різною для окремих рухових дій, оскільки вона залежала від цілого ряду факторів: ступеня складності дії, що вивчалась; рівня підготовленості дітей; можливості використання позитивного ефекту переносу навички. Так, оволодіння веденням м'яча середньою частиною підйому викликало у дітей певні труднощі, оскільки під час ведення м'яча зазначеним способом стопа злегка відтягується вниз і керувати м'ячем дещо складніше, тому що поверхня стикання його з ногою досить обмежена. У зв'язку з цим тривалість першого етапу навчання даній руховій дії складала п'ять тижнів.

На другому етапі здійснюється поглиблене деталізоване розучування ігрових дій, чому відповідає стадія її засвоєння на рівні умінь. Основна мета цього етапу навчання – формування рухового уміння, здатності стабільно, на задовільному рівні вирішувати рухове завдання. Якщо на попередньому етапі створювались передумови, необхідні для формування рухового уміння, то на цьому етапі настає стадія його становлення. Завдання даного етапу полягає в тому, щоб уточнити правильність виконання всіх етапів рухової дії, поступово виправити наявні помилки і досягти правильного її виконання в цілому [8].

Стадія формування навички на етапі поглибленого розучування характеризується створенням різних часткових рухових установок,

уточненням орієнтовної основи і програми дії. Розширюється обсяг інформації дітей про виконувану ними дію, а отже, і виникають можливості усвідомленого контролю і керування нею. Наприкінці етапу оволодіння дітьми руховою дією вона досягає бажаного результату і набуває рис навички, яка потребує подальшого закріплення[8].

Як відомо, успішність навчання рухових дій з м'ячем на цьому етапі залежить від усвідомленого і активного ставлення дітей до виконання рухових завдань. Тому, використовуючи такі словесні методи, як розгорнута розповідь і бесіда, пояснення і глибокий аналіз рухової дії, ми намагаємось, щоб діти зрозуміли, як виконується рух, на що звернути особливу увагу.

Розуміння дітьми суті завдань навчання стимулювало їх зацікавленість і активність, сприяло поступовому засвоєнню і усвідомленню значення вправ. Це спонукало дошкільників виконувати рухи якомога краще, чіткіше. Безперечно, у випадку усвідомленої дії діти проявляють більше самостійності і творчості. З метою підвищення усвідомлення та активності нами широко застосовувались аналіз занять, спостереження за іншими дітьми та оцінка виконання ними рухів. Цьому сприяли також прості прийоми самоконтролю при розучуванні і виправленні помилок, а також допомога один одному при виконанні завдань парами або групами.

Безпосередню демонстрацію дій з м'ячем доповнювали використанням наочних посібників: фото - і кіно матеріалів, плакатів, малюнків, схем тощо.

На етапі поглибленого розучування вправ ми орієнтувались на зменшення кількості стереотипних повторень (в однакових умовах, з однією цільовою установкою, але з різними параметрами руху) і прагнули збільшити кількість варіативних повторень, до того ж були ускладнені умови, в яких відбувалось навчання. При цьому використовували багаторазові повторення дії з м'ячем в найрізноманітніших поєднаннях з іншими діями, з різною силою, точністю і швидкістю виконання, в різних погодних умовах і т.п. [8].

Гра є складнішою формою рухової діяльності дітей у порівнянні з ігровою вправою і має чітко установлені правила. Вона вимагає від дітей

діяти в колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей, виконувати правила гри. Характерною її особливістю є несподіваність положень та необхідність швидко знайти вихід із певних ситуацій. Так, у грі «Бережи капітана» діти намагаються зайняти таке положення на майданчику, щоб суперникам було важко влучити м'ячем у капітана [15].

У процесі організації ігрової діяльності ми враховували доступність ігор для дітей даного віку, забезпечували послідовне їх ускладнення. Доступність гри визначається зрозумілістю їх змісту, побудованого на основі існуючих у дітей уявлень; оптимальністю фізичних навантажень; використанням рухових дій, уже засвоєних дітьми; мінімальною кількістю правил, які спрямовані безпосередньо на самі дії гравців; простотою організації взаємовідносин дітей[14].

Нами використовувались різноманітні форми організації дитячого колективу у грі: проведення гри одночасно з усіма дітьми групи, з невеликою групою дітей та індивідуальні ігри.

Спочатку використовуються ігри, в яких кожна дитина індивідуально, незалежно від інших гравців, діяла з м'ячем. Більш ефективними на даному етапі навчання виявились групові ігри, в яких кожний гравець або більшість із них діють з м'ячем одночасно («Світлофор», «Бережи капітана», «Спритні діти», «Футбольні салки»). Вони більшою мірою сприяли формуванню навичок володіння м'ячем, ніж ті, в яких вся група дітей грає з одним м'ячем. [14,15].

На третьому етапі навчання відбувається закріплення і подальше удосконалення дії, чому відповідає стадія засвоєння рухової дії на рівні навички. Головне його завдання полягає в тому, щоб закріпити та вдосконалити набуту навичку володіння руховою дією, стимулювати дітей до самостійного виконання руху в цілому, а також створювати можливості виконання його в іграх[8].

Закріплення та удосконалення елементів гри у футбол (удари, зупинки, ведення і дії воротаря) на цьому етапі здійснювалось переважно за

допомогою ігрового методу, тобто в іграх, які містять ці дії. При цьому керувались принципом поступовості та послідовності в навчанні; спочатку проводились ігри між декількома групами дітей («М'яч в квадраті», «М'яч капітану», «Передай м'яч»). Виявилося, що такі ігри доступні для дітей старшого шкільного віку. Вони є підготовчими до ігор між двома командами («Естафета з м'ячем», «Захист воріт»), а також до проведення гри в футбол за спрощеними правилами. Слід підкреслити, що більш швидкому формуванню навичок володіння м'ячем сприяло поступове ускладнення умов дії з ним, наприклад, проведення занять в залі, на ігровому майданчику, зміна розміру спортивного майданчика, ваги, розмірів та об'єму м'ячів тощо[11].

З метою допомоги дітям у виправленні допущених помилок проводили додаткове пояснення виконання руху і уточнювали його під час виконання дії. При цьому широко застосовували показ, спостереження дітьми правильного виконання вправи товаришами, аналіз дій і т.п. нами помічено, що виправлення основної помилки часто призводить і до усунення другорядних. Якщо ми намагалися виправляти одночасно декілька помилок, то не призводило до бажаного результату. Причиною цього, на наш погляд, є розсіяна увага дітей і невміння їх зосередитись на головному[11].

Іноді показ вихователя поєднували з демонстрацією кіноплівок, які давали можливість уповільнювати, зупиняти, багатократно повторювати рухову дію. На етапі удосконалення ведення м'яча в ігрових вправах та іграх пояснення давали у вигляді коротких вказівок типу: не відпускай м'яч, не опускай голову, відтягуй стопу, тримай правильно тулуб та ін. У процесі навчання часто використовували прийом практичного виконання дії дітьми слідом за експериментатором (імітація удару по м'ячу. Прийняття вихідного положення опорної ноги під час удару по м'ячу тощо). Якщо деякі нескладні дії з м'ячем дітям були відомі раніше (ловля м'яча воротарем, вкидання м'яча із-за бокової лінії, перекочування м'яча), то вони виконувались за словесними вказівками [6].

Суттєве значення при навчанні рухових дій з м'ячем має вироблення здатності дитини до кінестетичного (силові, часові та просторові параметри руху) диференціювання, яке дає можливість одержати інформацію про виконання руху і його результат. Розв'язанню цього завдання підпорядковані удари по м'ячу на відстань та вціль; зупинки м'яча, який летить з різною траєкторією та швидкістю; ведення м'яча в попередньо обмеженому просторі і т.п. Для вироблення кінестетичних відчуттів використовували зорово-чуттєві орієнтири: обручі, скакалки, дуги, кеглі, куби, м'ячі, гімнастичні лави, шини, різноманітні прапорці та ін. їх різноманітність викликала у дітей зацікавленість до рухів, попереджувала розвиток у них рухових стереотипів, розвивала творчі здібності. Використовувались також можливі варіанти об'єднання різноманітних засобів в один комплекс для виконання однієї або кількох дій з м'ячем. Наприклад, при виконанні ігрової вправи «Проведи м'яч змієюю та влуч в ціль» застосовували таку комбінацію: 5 кеглів, 3 куба та одна дуга[30].

Основним методом формування рухової навички є виконання розучуваної рухової дії у вправах та в ігровій діяльності. Як було відзначено вище, поряд з методами стандартної повторної вправи широко застосовувались методи варіативно-перемінної вправи, які створювали передумови для формування узагальнюючої варіативної дії. Активне використання одержаних знань в ігровій діяльності створювало умови для свідомого ставлення дитини до рухових дій з м'ячем. Так, після пояснення дітям того, що дальність польоту м'яча залежить від прикладеної сили, їм давалось завдання виконувати удари на різні відстані. Таким чином у дітей формували уміння доцільно використовувати ігрові дії з м'ячем в ігровій діяльності[40].

Індивідуальні та групові ігри забезпечили передумови для проведення ігор між двома командами. У цих іграх діти привчаються підпорядковувати особисті інтереси інтересам всієї команди, піклуватися за загальнокомандний результат, проявляти такі якості, як воля, взаємодопомога, колективізм.

Наведемо приклад. Цілком природно, що кожній дитині хочеться забити м'яч у ворота. Але, бачачи, що партнер по команді знаходиться у більш вигідному положенні, дитина нехтує своїм бажанням і передає м'яч товаришеві по команді. У результаті виграв вся команда, що приносить задоволення всім її гравцям[13].

Щоб допомогти гравцю, який попав у складну ігрову ситуацію, дітям доводиться проявляти кмітливість та винахідливість. Гравець повинен в обмежений час самостійно вибрати доцільний спосіб дії з метою досягнення позитивного результату. Це сприяє розвитку ініціативи, кмітливості, уміння вибирати доцільні дії відповідно до ігрових обставин на майданчику[11].

Завдання навчання рухових дій з м'ячем були спрямовані на оволодіння дітьми доступними за технікою виконання способами ударів, ведення, зупинок м'яча, дій воротаря, вкидання м'яча із-за бокової лінії та ін., які складають основу гри в футбол. При цьому дії з м'ячем, засвоєні в старшій групі, були підготовчими для оволодіння новими, більш складними в технічному плані діями: на заняттях ми намагались поєднувати уже набуті навички володіння м'ячем з формуванням нових[10].

Розвиваючий вплив дій з м'ячем на організм дитини, як зазначалось вище, можливий лише при умові доцільного фізичного навантаження, яке відповідає віковим особливостям дітей та їх фізичним можливостям. Поступове систематичне та доступне підвищення фізичних навантажень, які вимагають від дітей відповідних зусиль, позитивно впливає на розвиток дитини, сприяє покращенню його рухової підготовленості та працездатності. Основними факторами, які визначають фізичне навантаження на організм дитини, є характер руху, умови його виконання а також існуючий руховий досвід дітей [40].

РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань на різних етапах дослідження застосовуватиметься наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури
- педагогічне спостереження
- педагогічний експеримент
- тестування
- методи математичної статистики

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Вивчення науково-методичної літератури друкованих та електронних джерел інформації дозволило оцінити стан проблеми,сприяло обґрунтування актуальності теми дослідження,постановці мети та завдань,вибору методів дослідження .

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом дошкільників проводилось систематично, протягом першого етапу наших досліджень. Воно використовувалось як один із методів ознайомлення з передовим досвідом організації та проведення занять, а також дало змогу простежити за ефективністю впливу занять футболом на дітей сдошкільного шкільного віку.

Педагогічне спостереження ми використовували з метою отримання візуальної інформації та оптимізації навчально-виховного процесу.

2.1.3.Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – один методів перевірки отриманих під час дослідження даних та ефективності розроблених на цій основі методик та практичних рекомендацій.

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів, які використовувались для занять з футболу; розробка та впровадження методики «Футб'їк», як основи для проведення занять з футболу дошкільниками.

У педагогічному експерименті брало участь 96 дітей з них 52 хлопчики і 44 дівчинки . Учасники експерименту були розподілені на дві однакові по кількості однорідні групи(контрольна та експриментальна). З учнями контрольної групи робота проводилась за загальноприйнятою методикою програми«Я у Світі»,експериментальна група займалась за програмою «Шлях чемпіона»за методикою «Футб'їк». Обсяг занять був однаковий в обох групах.

Метод педагогічного експерименту дозволив нам впровадити запропоновану нами методику проведення занять з футболу з дошкільниками.

2.1.4. Тестування

Педагогічне тестування проводилось нами для визначення рівня фізичної підготовленості дошкільників на початку та наприкінці педагогічного експерименту. У ході обстеження дітей використовувався комплекс тестів, критеріями яких були надійність і стабільність результатів, диференційованість, практичність.

Для визначення стану фізичної підготовленості ми обрали 3 тестів[25]:

1. Швидкість бігу10 м.(сек.) Був проведений у вигляді змагання «Хто швидше добіжить до прапорця»

Для оцінки швидкості аналізувались такі показники:

- швидкість бігу10 м (с);

Обстеження бігу на 10 м здійснювалося на рівній доріжці шириною 3 метри і довжиною 30 метрів з нанесеними лініями старту і фінішу, котрі відмічалися прапорцями. Час вимірювався секундоміром з точністю до 0.1 с, який включався в момент початку руху дитиною і виключався, коли дитина

перетинала 10-метрову відмітку. Тест був проведений у вигляді змагання «Хто швидше добіжить до прапорця», що сприяло досягнення дітьми максимального результату.

Здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності характеризує фізичну властивість – витривалість. За показник цієї властивості береться тривалий біг «до відказу» у притаманному для дитини темпі. Як відзначає О.М. Вавілова, під час реалізації цього завдання діти виконували біг із швидкістю, становить 60% від максимально можливої, яка встановлювалась самою дитиною. Максимальна швидкість визначалась у процесі подолання дітьми тридцятиметрової дистанції на другому десятиметровому відрізку. З цією метою дітям пропонувалось пробігти десятиметровий відрізок з ходу. Групі дітей які мають приблизно однакові показники швидкості на десятиметровому відрізку, пропонувалось пробігти слідом за лідером, у завдання якого входила підтримка заданого темпу бігу. При цьому давалася установка не обганяти його, а при стомленні перейти на крок. Діти, які відставали від лідера більше, ніж на десять метрів, знімалися з дистанції. У процесі бігу фіксувались його тривалість і довжина подоланої дистанції.

2. Удар по м'ячу в ціль. Проводився у вигляді гри «швидко ціль»(сек.)

Удар по м'ячу в ціль. Тест на влучність проводився у вигляді гри «швидко ціль». Вздовж дуги кола діаметром п'ять метрів встановлювалось п'ять м'ячів [відстань від лінії воріт до центра кола складала 11 м]. Дитина яка знаходилась у центрі кола, за сигналом експериментатора в довільній послідовності виконувала удари по м'ячу зручним для неї способом, намагаючись при цьому влучити в ціль (ширина воріт 3 м). Надавалось три спроби, враховувався час виконання вправи та кількість влучень. Крім цього, брались до уваги якісні показники: уміння узгоджувати рухи рук і ніг при розбігу, переходити від розбігу до удару, правильно виконувати замах, утримувати рівновагу на опорній нозі та ін.

Ведення м'яча. В основу дослідження навички ведення м'яча був

покладений тест оцінки рівня координації. Додатково фіксувалися якісні показники: уміння контролювати м'яч, узгоджувати рухи рук та ніг, виконувати удар по м'ячу та ін.

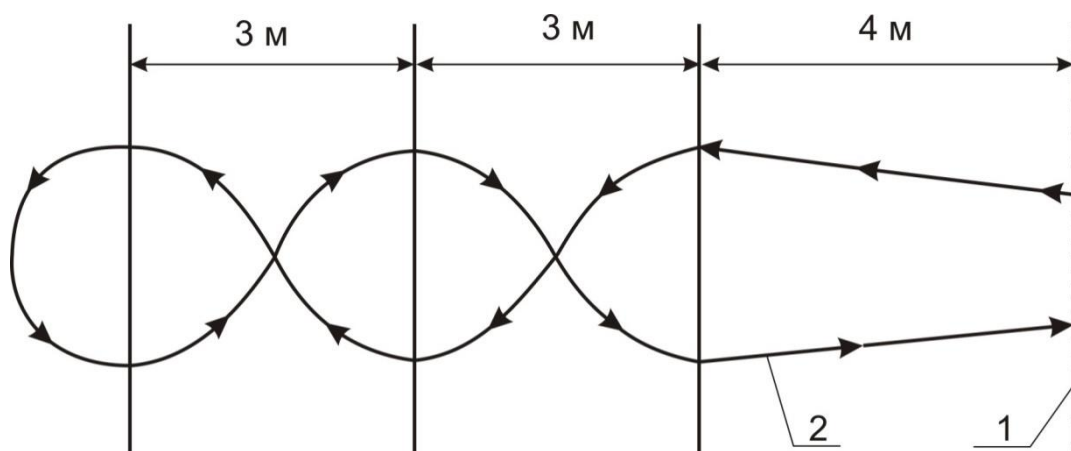
Зупинка м'яча. Давалось завдання виконувати удари по м'ячу з наступною його зупинкою (5 разів з відстані 2 м) після відскоку його від стінки. При цьому враховувався час виконання вправи та якісні характеристики: уміння правильно приймати вихідне положення, переносити вагу тіла на опорну ногу, зустрічати м'яч ногою та гасити його швидкість.

3. Провести м'яч «зигзагом»(сек)

Фундаментом початкового оволодіння руховими діями з м'ячем є координація рухів. Вона тісно пов'язана з діяльністю нервової системи і м'язів. Координація рухів виявляє здатність узгоджувати діяльність нервової системи і мускулатури. Тому дитина з високим рівнем координації рухів – це не та, яка може прямо і швидко бігти, а та, яка може швидко бігти і одночасно вести м'яч.

Оцінка рівня координації проводилась за такою методикою.

Дитині пропонувалося за командою експериментатора виконати біг та провести м'яч «зигзагом» у напрямку, вказаному стрілками, долаючи в кінцевому результаті лінію фінішу при проходженні між двома м'ячами, що її позначають (рис. 1.1).



Зигзаг Рис. 1.1.

1 – лінія старту та фінішу;

2 – стрілки, які вказують напрямок бігу.

Секундомір включається за сигналом «руш» і зупиняється після того, як дитина всім тілом перетне лінію фінішу. Час вимірювався з точністю до 0.1 с. Із трьох виконаних дитиною спроб зараховувався кращий результат.

Важливе значення в іграх з елементами футболу має формування у дітей чіткого диференціювання, оволодіння точними та економічними рухами з м'ячем. Початкові умови керувати власними рухами набуваються саме у дошкільному віці. Тому виникає необхідність дослідження основних параметрів руху (часових, силових та просторових) у дітей старшого дошкільного віку.

Для оцінки здатності диференціювати часові інтервали використовувався секундомір, який давав можливість фіксувати задані параметри з точністю до 0.01 с. До початку експериментальної роботи досліджуваному пропонувалось із положення сидячи на гімнастичній лаві через 5 с за командою експериментатора прийняти вихідне положення основної стійки. Надавалось три спроби для того, щоб запам'ятати параметри часу. Таке ж завдання виконувалось дітьми п'ять разів без команди. За показник точності диференціювання бралась величина, яка порівнювала в процентному відношенню середнього часу від очікуваного. Обчислення проводилось за формулою:

$$K_r = \frac{\sum_{i=1}^n |h_i - h_0|}{n \cdot h_0} \cdot 100\%,$$

де n – кількість спроб;

h_i – результат i -го вимірювання;

h_0 – очікуваний результат.

Подібна методика використовувалась у практиці для оцінки здатності диференціювати різні інтервали у дітей різного віку. Успішність навчання дій з м'ячем багато в чому залежить від здатності дітей диференціювати мускульні зусилля, що цілком може визначатись умінням виконувати удари по м'ячу з певною силою на певну відстань.

Здатність диференціювати силові напруження оцінювалась за

допомогою виконання удару по м'ячу у півсили. Для цього досліджуваний виконував удар по м'ячу з максимальною силою у коридорі довжиною 30 м, ширина якого на лінії старту складала 5 м, а на лінії фінішу – 20 м. Після цього дитині пропонувалось виконати цю контрольну вправу з силою, яка становить 50% від максимальної. За показник точності диференціювання бралась величина, яка дорівнює процентному відношенню середнього модуля відхилення відстані від очікуваної величини. Підрахунок проводився за формулою:

$$K_c = \frac{\sum_{i=1}^n |x_i - x_0|}{n \cdot x_0} \cdot 100\%,$$

де n – кількість спроб;

x_i – результат i -го вимірювання;

x_0 – очікуваний результат.

У процесі планування контрольних завдань враховувались дані досліджень про те, що найменша точність зусиль спостерігається при сильному і слабкому напруженні, а найбільша – при середньому. Тому і було обрано напруження, яке порівнює 50% від максимального результату.

Ігрова діяльність пов'язана не тільки з умінням диференціювати зусилля, а й здатністю визначити просторові параметри руху.

Для дослідження сприймання дитиною об'єктів у просторі виконувався такий тест. На десятиметровому відрізку на відстані одного метра один від одного попарно встановлювалось 16 прапорців трьох кольорів: червоного, жовтого та зеленого. Від лінії старту до першої пари і від останньої до лінії фінішу відстань складала 1.5м. Кожна пара прапорців була різнокольоровою, але обов'язково включала зелений. Зазначений контрольний відрізок діти повинні пробігти «змійкою», оббігаючи кожну пару тільки з боку прапорця зеленого кольору. Прапорці розміщені на відрізку за різними варіантами. Для зняття ефекту запам'ятовування подолання досліджуваним контрольного відрізка пропонувалось три варіанти розміщення прапорців на дистанції

(рис. 2.2. Враховувався сумарний час, витрачений на виконання трьох

завдань.

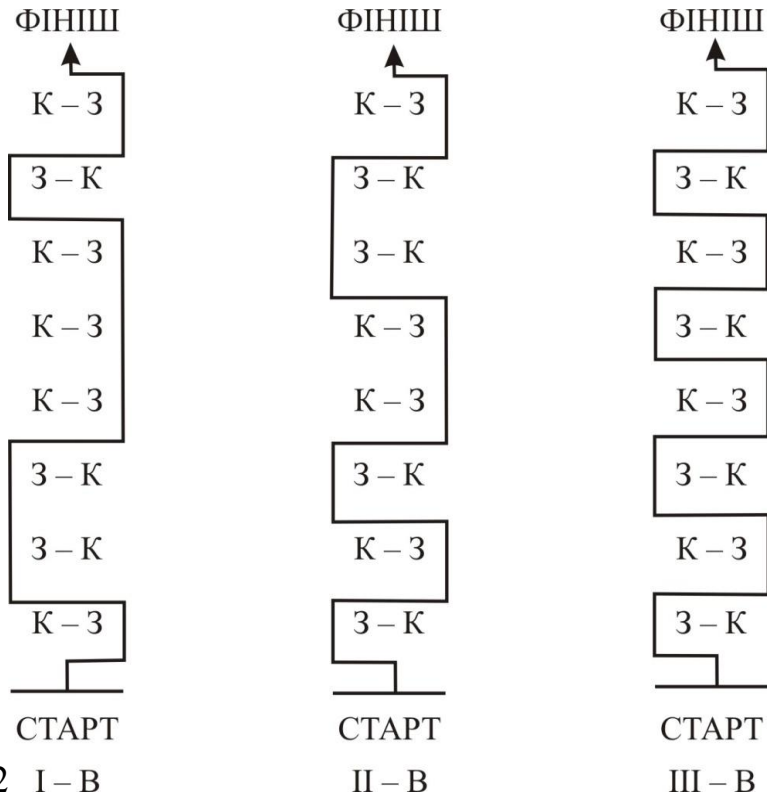


Рис 2.2 I – В

II – В

III – В

2.1.5.Методи математичної статистики

Для об'єктивного аналізу результатів власних досліджень використовували методи математичної статистики. Для розрахунку отриманих даних були використані такі формули:

Середнє відхилення обчислювали за формулою:

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}, \text{ де}$$

X_{\max} – найбільший показник;

X_{\min} – найменший показник вимірювання;

K – коефіцієнт таблиці.

Також проводилось обчислення середнього арифметичного за формулою:

$$m_1 = \pm \frac{\delta_1}{\sqrt{n-1}}; m_2 = \pm \frac{\delta_2}{\sqrt{n-1}}, \text{ та}$$

Визначення t – критерію Стьюдента:

$$t = \pm \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ де}$$

\bar{X}_1 – середнє значення на початку експерименту;

\bar{X}_2 – середнє значення у кінці експерименту;

m_1 – середня похибка середнього арифметичного на початку дослідження;

m_2 – середня похибка середнього арифметичного у кінці дослідження;

t – критерій Стюдента.

Якщо значення критерію t наприкінці експерименту були більше, ніж критичні значення t -критерія Стюдента при рівні значимості 5% для вибірки $n = 22$. Для порівняння показників був обчислюваний метод. Так, у тестах, де величина змінювалась у сторону зменшення часу, обчислення проводилося за формулою:

$$\eta_o = \frac{x_D - x_P}{x_D} \times 100\%,$$

Де X_D – значення до експерименту,

X_P – значення після експерименту.

Для кількісних тестів, де відбувалися зміни у сторону підвищення результатів, формула виглядає наступним чином:

$$\eta_K = \frac{x_P - x_D}{x_D} \times 100\%$$

Визначались основні статистичні характеристики вибірки :-середнє арифметичне значення вибірки (\bar{x})

2.2.Організація дослідження

Експеримент проводився на базі Дитячого центру розвитку «Футбiк»м.Суми.У дослідження прийняло участь

Дослідження проходило в *три етапи*.

На першому етапі дослідження – теоретичному– проводився аналіз науково-методичної літературних джерел з питань проблеми дослідження. Була досліджена література з педагогіки, психології, анатомії, фізіології, теорії та методики фізичного виховання.

Пошук центрів раннього розвитку, які були визначені як базові для проведення педагогічного експерименту.

На другому етапі роботи проводився констатувальний експеримент.

Були організовані дві групи контрольна та експериментальна. З учнями контрольної групи робота проводилась за загальноприйнятою методикою програми «Я у Світі», експериментальна група займалась за програмою «Шлях чемпіона» за методикою «Футбiк». Обсяг занять був однаковий в обох групах. Вивчали початковий рівень фізичної підготовленості.

Контрольні та експериментальні групи знаходились у рівних умовах, що забезпечувалось однаковою кількістю дітей у групах однаковими умовами для різноманітної рухової діяльності дітей. Це забезпечувало вірогідність отриманих результатів експерименту. Тестування проводились у спортивному залі і на фізкультурному майданчику. До початку обстеження виконувався комплекс вправ [10-15 хв.], до складу яких входили біг, стрибки, рухливі ігри, який був спрямований на підготовку дітей до виконання тестових завдань.

Завдання, виконувані в процесі обстеження дітей, оцінювалися за кількісними і якісними показниками.

На третьому етапі дослідження був проведений формувальний експеримент з метою виявлення ефективності розроблених нами методики занять з футболу «Футбiк» для дітей старшого дошкільного віку.

Для цього проводилися повторні тестування по визначенню фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної групи. Результати дослідження оброблялися методом статистики даних.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що деякі автори відмічають у різних дітей по-різному триває і закінчується у віці від 5,5 до 7 років період фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Тому, дошкільний вік - ідеальний час для ігрових та сюжетних вправ на координацію і гнучкість.

Швидкість рухів, спритність, гнучкість, сила, витривалість мають велике значення для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення дітей, оволодіння широким колом рухів. Тому, для дітей раннього віку (до трьох років) довжина дистанції для бігу у швидкому темпі була у межах 15м; чотирьох-20м. Тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх трьох років: 10-15с; чотирьох-20-25с, а інтервал відпочинку у межах 1,5-2хвилини. [1,32,39]

Відповідно до особливостей прояву швидкості у дітей на заняттях ми вирішували такі завдання: розвивати здатність швидко реагувати на сигнал (швидкий початок руху) та сприяти підтриманню високого темпу (частоти рухів) засоби розвитку швидкості були біг із максимальною швидкістю, рухливі ігри, різні вправи у розмахуванні, ударах, киданні, штовхання м'яча, удари по воротах які виконуються з максимальною частотою. Відомо, що рівень спритності дошкільників має пряму залежність від обсягу сформованих умінь і навичок, оскільки збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно відбивається на функціональних можливостях його рухового аналізатора. [19]

Тому, для розвитку спритності ми визначали наступні завдання на заняттях: сприяти оволодінню руховими вміннями у різних видах вправ (загально розвиваючі, основні рухи гри у футбол, стрибки, вправи з рівноваги та ін.), а також розвивати здатність виконувати вправи у різних умовах (ускладнених або змінюваних, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.) Вправи на розвиток спритності частіше проводили в першій

половинні основної частини заняття.

Для розвитку гнучкості виконували пружинисті (нахили та випрямлення тулуба, напівприсідання та ін..) та махові рухи (з різних вихідних положень верхніми та нижніми кінцівками).

У процесі розвитку гнучкості у дітей на заняттях ми ставили наступні завдання: покращити рухливість суглобів та еластичність м'язово-зв'язкового апарату для створення необхідних умов у оволодінні різними руховими діями. Слідкували, щоб рухи на розгинання виконувалися з поступовим збільшенням амплітуди дітьми.

Процес формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку може ефективно здійснюватись тільки на основі врахування закономірностей розвитку їх рухової функції. Тому, протягом дня ми проводили рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор та спортивних вправ, забав тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснювали на заняттях з фізичного виховання, а закріплення – на прогулянках. [19]

Більшість занять в «Футбіку» складалося з 4 блоків вправ:

- **Володіння тілом**
- **Футбольна координація**
- **Володіння м'ячем**
- **Ускладнення**

Володіння тілом. Цей блок - основа гри в футбол. Вправи на координація, спритність, витривалість, силу і швидкість є основними аспектами в даному блоці. Також володіння - тілом це необхідна умова для розвитку функціональних технічних навичок. Координація в рамках цієї проміжної дії відбувається перехід від загальної координації до конкретно футбольної координації.

Футбольна координація – це швидка робота ніг, дриблінг, біг з м'ячем і жонглювання та ін.. Іншими словами «один гравець, один м'яч

»координація – необхідна умова для розвитку функціональних технічних навичок тому слід, звернути увагу на вправи для розвитку координації.

Володіння м'ячем. В рамках даного блоку робиться наголос на розвиток функціональних технічних навичок: відпрацювання пасу і прийому, дуелі 1 на 1. Всі рухи, які відпрацьовуються на заняттях, можуть бути використані в реальній грі. Пас і прийом, де відпрацьовуються всі різні навички, є найважливішою частиною блоку «Володіння м'ячем», оскільки більше 80% гри - це саме пас і прийом. Дуель 1 на 1 - одна з форм «Володіння м'ячем», де необхідно в визначених ситуаціях діяти в залежності від простору і місця розташування противника.

Ускладнення. У цьому проміжному блоку ми з'єднуємо навички майстерності володіння тілом і інтуїцію, здатність дитини приймати власні рішення. В основному ми тренуємо даний навик під час міні-ігор 1 гравець проти 2 і до максимального 4 проти 4. В рамках блоку «Ускладнення» також проводиться ускладнений пас-прийом з наданням свободи вибору дитини. Всі рухи, які відпрацьовуються на занятті, можуть бути використані в реальній грі. Вправи(дуелі), які зосереджуються на здатності розуміти концепцію футбольного матчу і опановувати грою як команда, і в кінцевому рахунку забивати мяч. [45]

Ми звернути увагу на методику «Футб'їк», як працювала вона з точки зору психології.

Відомо, що організм людини - це цілісна система, в якій тіло і розум тісно взаємопов'язані. Під час численних досліджень вчених вдалося встановити, що певні рухи тіла впливають на стан мозку. Отже, якщо виконувати спеціально підібрані вправи, мозок можна розвивати. Чим більше ми повторюємо нове знання - тим міцніше наші нейрони і зв'язку між ними, що утворилися в процесі отримання цього досвіду[19]. Тому, ми звернули увагу на методику розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку та їх взаємозв'язок з процесом навчання що було відображено в методиці занять з футболу[45].

Для найкращого використання дій з м'ячем, як складової частини рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку, необхідні перш за все знання змісту і структури занять, де застосовуються доступні дітям способи володіння м'ячем. У зміст цієї методики занять з елементами футболу переважно входять вправи з м'ячем, які виступають як засіб підготовки до гри у футбол, базові елементи гри. Ефективність навчання дій з м'ячем значною мірою залежить від відповідності підбраного навчального матеріалу віковим особливостям і функціональним можливостям дитячого організму. Тільки враховуючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і рухової підготовленості, індивідуальні реакції на фізичне навантаження, можна вибрати найбільш правильні методи навчання вправ з елементами футболу.

Головну роль у формуванні навичок гри в футбол відіграють дії з м'ячем, які складають основу ігрової діяльності. Їх можна згрупувати таким чином: удари, зупинки та ведення м'яча, відбір та введення м'яча із-за бокової лінії (аут, кутові), дії воротаря.

Слід мати на увазі, що невеликий руховий досвід та необхідність багаторазових повторень з метою закріплення рухових навичок у старших дошкільників, вимагають зосередити увагу на навчанні лише основних дій з м'ячем.

Загальновідомо, що для успішного оволодіння діями з м'ячем необхідно навчити дітей таких рухів, як ходьба, біг, стрибки, повороти, зупинки.

У результаті дослідження з'ясувалось, що чітке їх виконання потребує від дітей 5-6 річного віку значних фізичних зусиль. Тому в процесі навчання дій необхідно особливу увагу акцентувати не на способах переміщення, а на діях з м'ячем, від яких залежить хід гри.

Розглянемо методику «Футбик», яку апробовано в процесі експериментальної роботи з дошкільниками.

Один із головних елементів в футболі – це удари по м'ячу. Під ударом розуміють передачу м'яча в будь-якому напрямку та спрямування його в ворота. Удари виконуються по нерухомому м'ячу, а також по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках. Для успішного оволодіння цим технічним прийомом необхідно вибрати способи дій, які найбільш доступні дітям для засвоєння.

З тієї причини, що м'яч у грі весь час рухається, для оволодіння ним потрібно вчити дітей його зупиняти. Тому зупинка м'яча виступає засобом і оволодіння ним. Її мета – погасити швидкість м'яча, який котиться, з тим, щоб виконувати подальші дії. Зупинки м'яча можуть здійснюватись декількома способами: внутрішньою стороною стопи, підошвою. Ці зупинки виконуються на місці та у русі.

Наступна дія з м'ячем – його ведення; за допомогою ведення відбувається переміщення гравця по майданчику. У процесі його виконання використовується ходьба, біг та їх поєднання. При веденні м'яча удари по ньому здійснюються з різною силою та темпом. У грі застосовують такі способи ведення: носком, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому. [8,10,14].

Першу групу у складі 22 дітей навчали ударів по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи та ведення м'яча носком та внутрішньою частиною підйому. Другу групу в такому ж складі – ударам середньою та внутрішньою частинами підйому та ведення м'яча зовнішньою та середньою частинами підйому. Пропонувались контрольні вправи, які проводились до початку навчання. Результати виконання дітьми контрольних вправ подаються в таблицях 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3.

Проаналізувавши дані таблиці 3.1.1, можна стверджувати, що до початку експериментальної роботи діти обох груп краще володіли ударами по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи.

Середні показники виконання ударів по м'ячу в ціль

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, с	Кількість влучень	Час, с	Кількість влучень	Час, с	Кількість влучень
1.	Носком, внутрішньою стороною стопи	27,1	1,5	25,8	1,6	22,4	1,9
2.	Внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому	-	-	26,3	2,1	19,7	2,7

Це пояснюється тим, що вони, згідно з існуючими методичними рекомендаціями навчалися на заняттях з фізичної культури та на прогулянках зазначених способів виконання ударів.

Під час дослідження доступних способів ведення м'яча, нами встановлено, що після дванадцятого заняття діти другої групи досить успішно оволоділи прийомом ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, оскільки він є у футболі найбільш універсальним і зручним прийомом переміщення гравця з м'ячем по майданчику. Дещо нижчі показники спостерігаються у дітей, які виконують цю вправу середньою частиною підйому (див. табл. 3.1.2). це є закономірним явищем, тому що при веденні м'яча цим способом керувати ним складніше, що пояснюється меншою поверхнею стикання з ногою.

Таблиця 3.1.2

Середні показники ведення м'яча

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат
1.	носком	26,5	4,0	24,8	3,4	21,6	2,8
2.	внутрішньою частиною підйому	25,2	3,1	23,9	2,5	19,3	2,2
3.	зовнішньою частиною підйому	-	-	25,6	2,9	17,8	1,8
4.	середньою частиною підйому	-	-	27,1	4,4	22,9	3,0

У результаті дослідження доцільних для дітей 5-6 річного віку способів зупинок м'яча можна констатувати, що найбільш доступним для них є зупинка внутрішньою стороною стопи (табл. 3.1.3). Крім зазначених вище способів, ми спробували навчити дітей виконанню зупинок м'яча, який опускається з високою траєкторією, підйомом ноги та тулубом. При цьому виявилось. Що тільки 10% дітей змогли справлятися з поставленим завданням. Тому ми прийшли до висновку, що останніх двох способів зупинок доцільно навчати в старшому віці.

Таблиця 3.1.3

Середні показники зупинок м'яча.

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат	Час, с	Кількість втрат
1.	внутрішньою стороною стопи	20,3	1,8	20,1	1,4	18,4	1,2
2.	підшвою	20,5	2,5	20,0	2,1	19,0	1,6

Перелічені вище рухові дії забезпечують можливість проведення будь-яких рухливих ігор з елементами футболу. Саме зазначені дії повинні складати основну частину змісту навчального матеріалу для дітей 5-6 років. Але при цьому враховуємо те, що вони не можуть успішно засвоюватись у відриві від тактики гри.

Марком Гус Инт Вельдом[45] запропонував свою унікальну методику, яка буде сприяти гармонійному розвитку дошкільника. Він зазначив що найсприятливіший метод це гра. Діти не підозрюючи відпрацьовують той чи інший навик просто граючи разом на занятті з допомогою спеціального обладнання під дією дію уяви він стає для них знаряддям для сюжетної гри для молодших дошкільників , а для старших він включив в неї 4 базові блоки (Рис.2.3)це Володіння тілом , Футбольна координація , Володіння 'ячем, Ускладнення На цих блоках побудоване заняття[45].

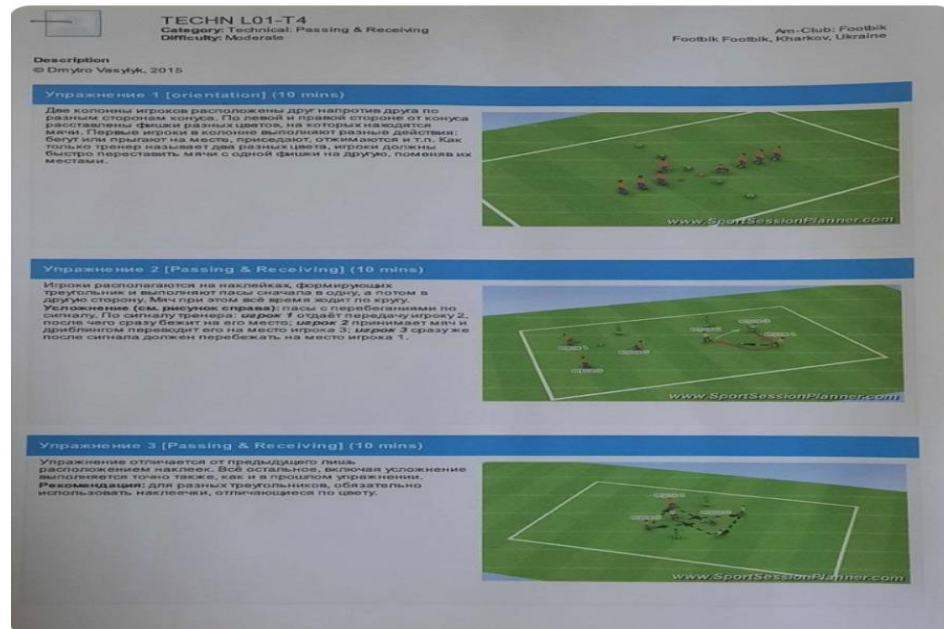


Рис. 2.3 Блокова побудова занять[45]

У даній митодиці всі дії з м'ячем, використовувані у футболі, згруповані таким чином: ведення, удари, зупинки, дії воротаря, вкидання, відбір м'яча. Кожна дія має декілька способів її виконання, обумовлена різноманітними вправами. Дії виконуються із різних вихідних положень, правою та лівою ногою, в поєднанні із рухами, стрибками, зупинками, поворотами та інші[45].

Гра є складнішою формою рухової діяльності дітей у порівнянні з ігровою вправою і має чітко установлені правила. Вона вимагає від дітей діяти в колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей, виконувати правила гри. Характерною її особливістю є несподіваність положень та необхідність швидко знайти вихід із певних ситуацій. У процесі організації ігрової діяльності ми враховували доступність ігор для дітей даного віку, забезпечували послідовне їх ускладнення. Доступність гри визначається зрозумілістю їх змісту, побудованого на основі існуючих у дітей уявлень; оптимальністю фізичних навантажень; використанням рухових дій, уже засвоєних дітьми; мінімальною кількістю правил, які спрямовані безпосередньо на самі дії гравців; простотою організації взаємовідносин дітей[45]. Основним засобом ведення гри з елементами футболу є удар по м'ячу. У залежності від умов гри діти повинні вміти виконувати удари з різною силою і в різному напрямку, з місця і з розбігу.

Спостереження показали, що уже на перших заняттях навчання удару по м'ячу дошкільники могли виконувати підготовчі вправи (розбіг, замах та імітаційні вправи), але їм не завжди вдавалось успішно переходити від розбігу до удару, правильно ставити опорну ногу, влучно попадати в ціль. Слід відзначити, що удари по м'ячу ще не скоординовані, повільні, відсутня легкість їх виконання.

Дослідження показали, що протягом навчання за методикою «Футбік» у дітей відбулися позитивні зміни в якісних показниках формування цієї дії. Діти уміли після зупинки м'яча без затримки відразу передавати його

партнерові або посилати в ціль влучніше і в більш швидкому темпі. (див. Додаток А).

Ведення м'яча. За допомогою ведення м'яча, який знаходиться під постійним контролем дитини, здійснюються різноманітні переміщення по майданчику. Діти вибирали провильне положення для ведення та переслідування м'яча на злегка зігнутих ногах, що сприяло для більш чіткого виконання завданого завдання. (Дод. Б).

Зупинка м'яча. Для того щоб оволодіти м'ячем, потрібно вміти його зупиняти. На першому етапі ми намагались навчити дітей зупиняти м'яч внутрішньою стороною стопи і носком. Головну увагу приділяли при цьому правильності вихідного положення – стійки, переходу від зупинки до іншої дії (Дод. В).

Аналізуючи отримані результати, зауважимо, що деяка динаміка показників формування рухів при зупинці м'яча спостерігалась уже після перших місяців навчання. У цей час 84,2% хлопчиків і 73,1% дівчаток могли правильно приймати вихідне положення, а відповідно 80,8% і 67,3% переносити вагу тіла на опорну ногу та зберігати його рівновагу. Дещо пізніше помічено нами формування умінь зустрічати м'яч і гасити його швидкість, спів вимірювати відстань з польотом м'яча (див. Додаток В). У процесі дослідження нами аналізувалась динаміка швидкості і точності виконання дій з м'ячем протягом всієї експериментальної роботи (Дод. Г). Дані таблиць свідчать про поступове прогресуюче поліпшення цих показників у дітей експериментальних груп з часом під впливом запропонованої системи вправ та ігор, до складу яких входять дії з м'ячем.

Найменший приріст часу зафіксовано при тестуванні ударів: за дворічний період експерименту він становить 17,4% у хлопчиків експериментальних груп і 15,7% - у дівчаток. У контрольних групах цей показник відповідно складає 7.8% та 6.7% [$P < 0,05$]. Такі порівняно невисокі результати в обстежуваних дітей, віднесених нами до експериментальних груп, передбачені методикою тестування. Головний акцент робився не на

розвитку швидкості виконання ударів, а на формуванні у них уміння влучно ударяти в ціль, що і було досягнуто. Дослідженням показано значне підвищення швидкості виконання дітьми експериментальних груп ведення м'яча (на 54,4% - у хлопчиків, 50,1% - у дівчаток). Це майже в два рази більше, ніж у їх однолітків із контрольних груп (27,4% - у хлопчиків, 24,6% - у дівчаток). Різниця показників має достатній ступінь вірогідності [$P < 0,05$]. Причому нарощування швидкості дітьми експериментальних груп відбувалось нерівномірно: після першого року навчання приріст у часі був лише 13,8% - у хлопчиків та 11,1% - у дівчаток. У той час як після його закінчення – відповідно 47,1% та 43,9%. Це є, на наш погляд, цілком закономірним явищем, оскільки діти 5-и років за запропонованою методикою опановували окремі способи виконання цієї рухової дії, а дошкільники, в основному, закріплювали і удосконалювали її, формуючи стійку навичку.

ВИСНОВКИ

1.Проведене дослідження підтвердило положення про те, що формування у старших дошкільників рухових дій з м'ячем може бути здійснено при створенні відповідних педагогічних умов: застосування системи вправ та ігор з елементами футболу.

2.Здатність дошкільників оволодівати рухами тісно пов'язана з їх віком. Наприкінці дошкільного віку у дітей, при цілеспрямованому навчанні, можуть бути сформовані навички нескладних за технікою виконання елементів футболу: ударів, ведення, зупинок, ловлі та вкидання м'яча, які виконуються різними способами та з різних вихідних положень, що складають основу гри у футбол.

3.Найефективніше формування рухових дій з м'ячем відбувається при певному співвідношенні змісту та методів навчання в залежності від його етапів. Методика навчання дій з м'ячем дітей 5-6 років повинна спиратися на використання переважно ігрових форм організації навчального процесу і на цілісні методи навчання.

4.Проведене дослідження свідчить про те, що у дітей старшого дошкільного віку може успішно формувати уміння диференціювати часові та просторово-силові параметри складних за координацією рухів.

5.Методика занять, «Футб'їк», які були спрямовані на формування та удосконалення у старших дошкільників рухових дій з м'ячем, позитивно вплинула на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей, так як заняття проводилися переважно на свіжому повітрі, що, поряд з тренуючим ефектом, сприяло їх загартуванню.

6. В результаті досліджень нами було створена і апробована методика проведення занять з футболу з дошкільниками, яка дала змогу стверджувати, що використання запропонованої методики «Футб'їк» сприяє покращенню результатів як фізичної, так і технічної підготовки учнів. Таке покращення результатів спостерігається і у контрольній групі, але вони нижчі за

результати експериментальної групи. Так в середньому в експериментальній групі середній приріст фізичної підготовки становив: швидкість – 3,4%; спритність – 1,8%; швидкісно-силові якості – 1,5%; гнучкість – 18,7%; сила – 15%. технічний прийом (жонглювання м'ячем) – 8,8%; технічний прийом (чотири зупинки м'яча) – 16,7%;

У контрольної групи середній приріст фізичної підготовки наступний: швидкість – 1,7%; спритність – 0,9%; швидкісно-силові якості – 0,18%; гнучкість – 12,9%; сила – 2,85%. технічний прийом (жонглювання м'ячем) – 2,94 %; технічний прийом (чотири зупинки м'яча) – 6,25 %;

Результати експерименту свідчать, що досліджувані показники фізичної і технічної підготовки контрольної і експериментальних груп підвищились, але в експериментальній групі вони вищі, ніж у контрольної. Таким чином, розроблена методика проведення уроків з футболу на уроках фізичної культури з учнями середнього шкільного віку є ефективною і може бути використана вчителями фізичної культури, студентами при проходженні практики.

Список використаних джерел

1. Андриянова Е. Ю. Развитие выносливости в дошкольном возрасте / Е. Ю. Андриянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2001.- № 3– с.55.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров // М.: Физкультура и спорт, 2000. – 243 с
3. Брихцин М. И. Воля и волевые качества / М. И. Брихцин // Психология личности в социалистическом обществе. – М., 1989. – С. 152–157.
4. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – К., 1995. – 320 с.
5. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного/ Э.С.Вильчковский //возраста. 2-е изд., перераб. и доп. - Киев.: Здоров'я, 1979. – 232 с.
6. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей учеников / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1980. – 104 с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена/ Л.В.Волков.- Киев, 2004. – 105 с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
9. Высоцкий А. И. О некоторых особенностях воли младшего школьника / А. И. Высоцкий // Материалы III научной конференции по проблемам психологии воли. – Рязань, 1970. – С. 325–327.
10. Волошина Л.Н., Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова- Б.:Изд-во Белый город. 2013. – 195 с.
11. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006. – 272 с
12. Дулібський А. В. Модельні характеристики юних футболістів 14–16 років учнів училища фізичної культури / А. В. Дулібський // Науковий

- вісник Волинського державного університету. – Луцьк, 1999. – С. 963–965.
13. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 48 с.
14. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2002. – 386 с.
15. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного виховання з учнями молодших класів / В. Жилюк // Матеріали І Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту [“Молода спортивна наука України”]. – Львів, 1997. – С. 56–57.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1980. – 200 с.
17. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2000. – 288 с
18. Казарян Ф. Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рациональной силовой подготовки в школьном возрасте : дисс. на соиск. научн. степ. докт. пед. наук / Ф. Г. Казарян. – Ереван, 1975. – 308 с.
19. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т.Ю.Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2017. – 352 с.
20. Лапицький В.О. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: навчальний посібник / В.О. Лапицький, В.І. Гончаренко. – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 134 с.
21. Мальцева И. Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей 6-летнего возраста : автореф. дисс. на соиск. научн. степ. канд. пед. наук / И. Г. Мальцева. – Омск, 1988. – 22 с.
22. Масальгин Н. А. Математико-статические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

- 23.Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
- 24.Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновський. – К. : Рад. школа, 1988. – 288 с.
- 25.Програма для загальноосвітніх закладів. Фізична культура 1–11 класи. – К. : Перун, 1998. – 32 с.
- 26.Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О.П., Аніщук А.М., Артемова Л.В. [та ін.]; наук.кер. О.Л. Кононко. – Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. - 452с.
- 27.Путров С.Ю., Соловйов Л.Г. Фізична культура в освітньому просторі вищого технічного навчального закладу: Навч. посібник. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2005. – 116 с.
- 28.Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсменов / П. А. Рудик // Проблемы психологии спорта. – М.,1962. – С. 9–19.
- 29.Рунова М. А. Особенности организации занятий по физической культуре // Дошкольное воспитание.-2003. - №9. – 42-52.
- 30.Сарсания С.К. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой) / С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 167 с.
- 31.Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В. И. Селиванов // Экспериментальные исследования волевой активности. – Рязань, 1986. – С. 89–93.
- 32.Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психологические аспекты. / Семенов Л. А. // - М.: Сов. спорт, 2005. – 142 с.
- 33.Сеченов И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. – М.,1953. – 289 с.
- 34.Симонов П. В. О филогенетических предпосылках воли /

- П. В. Симонов // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 54–58.
- 35.Скрябин Н. Д. Зависимость проявления различной степени смелости от сочетания типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы / Н. Д.Скрябин // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. – Л., 1972. – С. 78–81.
- 36.Смирнов Б. Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой регуляции в спорте / Б. Н. Смирнов // Ананьевские чтения-99 : тезисы научно-практической конференции. – СПб, 1999. – 298 с.
- 37.Темпераментова В. Г. Воспитание волевых качеств у школьников / В. Г. Темпераментова // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. – М., 1982. – 323 с.
- 38.Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 189 с.
- 39.Умнов В. П. Проявление терпеливости в циклических видах спортивной деятельности / В. П. Умнов // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. – Л., 2004. – 132 с.
- 40.Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П.Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 235 с.
- 41.Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 58 с.
- 42.Черникова О. А. Волевые действия в спорте // Материалы совещания по психологии. – М., 1957. – 256 с.
- 43.Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
44. Шульга Т. И. Психологические основы формирования воли / Т. И. Шульга. – Пятигорск, 1993. – 156 с.
- 45.Mark Huis int Veld Основоположник центру раннього розвитку Football и Total Soccer Method. <https://www.057.ua/news/2436600/v-ukraine-takih-vesej-net-ni-u-kogo-kak-blagodara-evropejskoj-metodike-harkovcanin-sozdal-skolu-futbola-foto>

46.<https://footbik.ua/programmy/>

Додатки

Додаток А

Динаміка якісних показників удару по м'ячу

Рухові дії	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			1	2	3	1	2	3
			%	%	%	%	%	%
Узгоджувати рухи рук та ніг	х	52	92,3	95,3	100,0	3,0	4,7	7,7
	д	44	88,6	93,4	96,2	4,8	2,8	7,6
Переходити від розбігу до удару	х	52	28,8	62,4	94,3	33,6	31,9	65,5
	д	44	15,9	54,7	87,2	38,8	32,5	71,3
Виконувати замах	х	52	19,2	78,0	93,8	58,8	15,9	74,6
	д	44	18,2	51,8	77,4	33,6	25,6	59,2
Влучно виконувати удар	х	52	30,7	64,5	89,3	33,8	24,8	58,6
	д	44	25,0	57,6	72,5	32,6	14,9	47,5
Зберігати рівновагу після удару	х	52	73,0	96,4	99,3	23,4	2,9	26,3
	д	44	70,4	90,7	94,6	20,3	3,9	24,2

Додаток Б

Динаміка якісних показників ведення м'яча

Показники	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			1	2	3	1	2	3
			%	%	%	%	%	%
Узгоджувати рухи рук та ніг	х	52	28,8	62,4	100,0	33,69	37,6	71,2
	д	44	15,9	47,3	87,3	31,4	40,0	71,4
Поєднувати удар з бігом	х	52	26,9	60,4	93,4	33,5	33,0	66,5
	д	44	15,9	40,8	72,0	24,9	31,2	56,1
Контролювати м'яч	х	52	15,3	52,4	88,3	37,1	35,9	73,0
	д	44	6,8	32,7	63,4	25,9	30,7	56,6
Поєднувати біг з ходьбою	х	52	32,7	69,2	96,1	36,5	26,9	63,4
	д	44	27,3	52,3	93,2	25,0	40,9	65,9

Додаток В

Динаміка якісних показників зупинок м'яча

Показники	Стать	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників		
			1	2	3	1	2	3
			%	%	%	%	%	%
Приймати вихідне положення	х	52	19,2	82,4	100,0	63,2	17,6	80,8
	д	44	13,6	73,1	100,0	59,5	26,9	86,4
Переносити вагу тіла на опорну ногу	х	52	15,3	80,8	97,3	65,5	16,5	82,0
	д	44	11,3	67,3	83,2	56,0	15,9	71,9
Зустрічати м'яч ногою	х	52	9,6	41,2	90,2	31,6	49,0	80,6
	д	44	4,5	36,4	81,4	31,9	45,0	76,9
Гасити швидкість	х	52	9,6	41,2	88,4	28,0	50,8	78,8
	д	44	4,5	36,4	73,2	25,0	43,6	68,7
Співвимірювати відстань з польотом м'яча	х	52	21,2	57,3	94,6	36,2	37,3	73,5
	д	44	11,3	44,6	87,1	33,3	42,5	75,8

Додаток Г

Динаміка кількісних показників виконання рухових дій з м'ячем у дітей експериментальних груп

Дії з м'ячем	Ста ть	Кількі сть	Етапи обстеження			Різниця показників					
			1	2	3	1		2		3	
			M±σ	M±σ	M±σ	абс .	%	абс .	%	абс .	%
Удари	х д	52	28,1±2, 05	25,3±1, 84	23,2±1, 88	2,8	9,9	2,1	8,3	4,9	17, 4
		44	29,8±2, 18	26,4±1, 94	25,1±2, 03	3,4	11, 4	1,3	4,9	4,7	15, 7
Ведення	х д	52	36,2±2, 12	31,2±1, 84	16,5±1, 92	5,0	13, 8	14, 7	47, 1	19, 7	54, 4
		44	37,1±2, 03	33,0±1, 84	18,5±1, 73	4,1	11, 1	14, 5	43, 9	18, 6	50, 1
Зупинки	х д	52	21,3±1, 79	18,2±2, 04	15,3±1, 88	3,1	14, 5	2,9	15, 9	6,0	28, 1
		44	24,4±2, 03	20,4±1, 89	18,6±1, 83	4,0	16, 4	1,8	8,8	5,8	23, 7

Динаміка кількісних показників виконання рухових дій з м'ячем у дітей контрольних груп

Дії з м'ячем	Статус	Кількість	Етапи обстеження			Різниця показників					
			1	2	3	1		2		3	
			M±σ	M±σ	M±σ	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Удари	х д	52 44	27,9±1	26,1±1	25,7±1	1,	6,	0,	1,	2,	7,
			,78	,67	,88	8	4	4	5	2	8
			28,3±1	27,2±1	26,4±2	1,	3,	0,	2,	1,	6,
			,68	,93	,03	1	8	8	0	9	7
Ведення	х д	52 44	35,7±2	32,1±1	25,9±2	3,	10	6,	19	9,	27
			,17	,95	,13	6	,0	2	,3	8	,4
			37,8±1	34,5±1	28,5±2	3,	8,	6,	17	9,	24
			,59	,62	,04	3	7	0	,3	3	,6
Зупинки	х д	52 44	21,5±1	19,3±1	17,6±2	2,	10	1,	8,	3,	18
			,98	,88	,12	2	,2	7	8	9	,1
			23,7±1	22,9±1	21,1±2	0,	3,	1,	1,	2,	10
			,89	,79	,06	8	4	8	8	6	,9