

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

БУТЕНКО ВІТАЛІЙ СЕРГІЙОВИЧ

**МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)
Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник:
_____ О. М. Бурла
канд. пед.наук, доцент
кафедри теорії та
методики фізичної
культури
«_____» _____ 2020 року
Виконавець:
_____ Бутенко В.С.
_____» _____ 2020 року

СУМИ 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Проблеми мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку	8
1.1. Теоретичні основи формування рухових дій у старших дошкільників.....	8
1.2. Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових дій з м'ячем.....	14
1.3. Передумови ефективного використання дій з м'ячем у системі фізичного виховання дітей 5-6 років.....	20
Висновки до 1 розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел	31
2.1.2. Бесіди та анкетування.....	31
2.1.3. Психолого-педагогічне спостереження.....	32
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	32
2.1.5. Контрольні завдання і тестування.....	34
2.1.6. Хронометраж	42
2.1.7. Фото і відеозйомка.....	42
2.1.7. Методи математичої статистики.....	43
2.2. Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3. Аналіз та обговорення результатів дослідження	44
3.1. Обґрунтування змісту та методики навчання рухових дій з м'ячем дітей старшого дошкільного віку.....	44
3.2. Педагогічні умови формування мотивації до занять фізичної культурою у процесі цілеспрямованого навчання елементів гри в футбол.....	53

3.3. Формування навичок і прийомів гри в футбол у дітей старшого дошкільного віку.....	66
3.4. Наслідки експериментальної перевірки ефективної технології формування у дітей старшого дошкільного віку мотивації до занять фізичною культурою засобами футболу.	75
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Завдання фізичного виховання виходять на ключові позиції після прийняття законів України "Про дошкільну освіту", "Про фізичну культуру", "Національної доктрини розвитку освіти", прийняття "Базового компонента дошкільної освіти". Сьогодні фізичне виховання спрямоване насамперед на охорону та зміцнення здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я.

Турботу про здоров'я, про потребу виробляти в дитини мотивацію на здоровий спосіб життя відбито в різних офіційних документах та програмах. У Конвенції з Прав Дитини (1990) велике значення надається здоров'ю молодого покоління як вирішальному чинникові виживання людства. У Конвенції превентивного (запобіжного, захисного, охоронного) виховання дітей і молоді (1998) головний наголос робиться на профілактиці деструктивної поведінки, неприродного способу життя. У вітчизняних програмах "Малюток", "Дитина", у Базовому компоненті дошкільної освіти (сфери "Я Сам") проблема здоров'я чітко визначається як один із найголовніших складників повноцінного розвитку дошкільнят.

Через економічні обмеження екологічну кризу більшість дітей в Україні живе у несприятливих умовах, що згубно позначається на їхньому здоров'ї. Недостатня оздоровча спрямованість навчально-виховного процесу взагалі й фізичного виховання зокрема, у дошкільних закладах може зумовлюватися різними причинами: перенавантаженнями дітей заняттями, скороченням прогулянок, рухливих і елементів спортивних ігор. Не кожний педагог враховує у роботі з дітьми закономірностей формування їхньої працездатності, підвищує її обсяг.

Результати наукових досліджень, які проведені за останні роки, показують, що фізична культура і спорт (ФКіС) є найважливішими засобами

виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості, активно впливають на формування її духовності, розвиток творчої активності, зміцнення та збереження здоров'я [16; 23; 30; 46].

Головною і відмінною рисою фізичної культури і спорту є рухова активність. Її обсяг, інтенсивність та зміст визначаються внутрішніми потребами, соціальним середовищем у якому живе і виховується людина, її віковими особливостями (М. Машенко, 1995; М.І.Станкін, 1994).

Встановлено, що кожний віковий період є сенситивний для розвитку тих чи інших фізичних і психічних якостей людини [38, 45]. Але суттєвих змін з віком зазнає і мотивація до занять фізичною культурою та спортом.

Футбол – це найбільш масовий, один з найбільш популярних видів спорту в світі та Україні.

Навчально-тренувальний процес початкових груп з футболу є базовим у багатолітній підготовці спортсменів. Саме в цей період юні спортсмени отримують основи техніки і тактики гри. Тому організація підготовки майбутніх футболістів на початковому етапі повинна бути науково обґрунтованою.

Слід відмітити, що арсенал технічних дій в футболі чи не самий об'єктивний серед усіх видів спорту, які культивуються в світі. Початкова спортивна підготовка спрямована на створення школи рухів та різносторонню фізичну підготовку. Тому головною задачею технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі є:

- сформувати навички виконання технічних дій, які дозволили юному футболісту успішно використовувати їх в умовах змагань;
- забезпечити футболісту можливість подальшого вдосконалення своєї технічної майстерності у процесі багатолітніх занять футболом.

Підготовка юних футболістів - тривалий і багатогранний процес, базований на даних наукових дослідження і передовому досвіді українських і закордонних фахівців.

Питання формування мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку і поведінки були предметом аналізу П.А.Рудика (1999), Ю.Ю.Палайми (2002), В.А.Соколова (2003), Є.Ільїна (2004), І.Г.Келишева (2001), В.М.Мельникова (1988), Р.А.Пілояна (1998) та ін. У своїх роботах вони дають характеристику потреб, мотивів і цілей особистості, розкривають деякі механізми їх формування. Але мотивація фізично активної й оздоровчої діяльності населення є найменш вивченим питанням. У зарубіжній літературі вона представлена окремими роботами [23;39; 57], які не склалися в єдиний напрямок і не мають єдиної теоретичної основи.

Таким чином, зважаючи на актуальність і недостатню вивченість означеної проблеми була обрана тема для дослідження: «Мотивація до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку засобами футболу»

Об'єкт дослідження – педагогічний процес формування мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку

Предмет дослідження - система заходів, які сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку засобами футболу.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови, які сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою дітей старшого дошкільного віку з використанням ігор та ігрових вправ з елементами футболу.

У дослідженні вирішувалися такі **завдання**:

1. Дослідити особливості формування мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку засобами футболу.
2. Створити структуру мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку .
3. Розробити і впровадити в практику методичку формування мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку з використанням футболу.).

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань на різних етапах дослідження застосовувався комплекс методів:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел та документації дошкільних закладів.
2. Бесіди та анкетування.
3. Психолого-педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Контрольні завдання і тестування.
6. Хронометраж, фото і відіозйомка.
7. Методи математичної статистики.

Апробація і впровадження результатів дослідження.

Матеріали дослідження були предметом розгляду на 5 Всукраїнської науково - практичної конференції «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини». 23-24 квітня 2020 року м. Полтава

Загальні відомості про структуру та обсяг роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Обсяг складає 88 сторінок, має 5 таблиці та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

Проблеми мотивації до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку

1.1. Теоретичні основи формування рухових дій у старших дошкільників.

Дошкільний вік - це важливий етап у житті людини. Саме у цей період закладаються основи фізичного, психічного, морального й духовного здоров'я дітей. У дошкільному віці формуються мотиви, інтереси, ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД). І хоча на цьому етапі життєві установки ще недостатньо стійкі, а нервова система відрізняється особливою еластичністю, саме це сприяє формуванню у дитини потреби до регулярної фізкультурної діяльності (Е.С. Вільчковський 1998).

За думкою О.В. Голуба (2003) у перші роки життя рухова активність багато в чому залежить від вихователів, від батьків. Тому найвагомішими для дошкільнят є мотиви наслідування дорослим. Отже, інтерес виникає і стає стійким, якщо ще змалечку привертати увагу дітей до занять ФКіС, до форм самостійної роботи, яка потребує прояву індивідуальних особливостей психічного і фізичного розвитку, вчити їх набувати знання про вплив рухів на функції органів і систем організму.

Досліджуючи вплив фізичних вправ різної спрямованості на моторний і психічний розвиток дітей дошкільного віку, Т.И.Шульга (1994), прийшла до висновку, що вони суттєво покращують показники вольових якостей, цілеспрямованості і наполегливості, підвищують обсяг і концентрацію уваги [66]. Розвиток цих психічних властивостей позитивно впливає на формування мотивації до занять оздоровчою фізичною культурою (ОФК).

Мотиви і ставлення дошкільників короткочасні, швидко виснажуються і часто переходять в афектації, внаслідок нестачі знань і досвіду [39].

Зрозуміло що, знання, рухові вміння і навички діти, перш за все, набувають на заняттях з фізичної культури (ФК). На жаль, програми з фізичного виховання (ФВ) дітей дошкільного віку не враховують їх мотиваційної спрямованості, на що вказують у своїх дослідженнях П.К. Дуркин, 1994; В.С. Добринський, 2001 та іню Не виховавши у дітей цього віку свідомого ставлення до розвитку свого організму через ФОД, суспільство ніколи не зможе зберегти той потенціал здоров'я, який закладений у дитини при народженні.

Як і в дошкільнят у дітей молодшого шкільного віку загальноновизнаною є наявність виразної біологічної потреби в рухах. За даними О.С.Куца (1993) - фізична підготовленість дітей шкільного віку знаходиться у прямій залежності від обсягу рухової активності та рівня їх працездатності. Автор стверджує, що учні 7-9 років більше 60% свого часу перебування в школі знаходяться у стані відносно малої рухливості; в домашніх же умовах цей показник ще більш високий.

За дослідженнями деяких вчених [46; 54] встановлено, що рухова активність значної частини учнів обмежується двома уроками на тиждень, це становить лише 11% необхідного добового обсягу, тоді як потреба в рухах учнів 7-10 років повинна становити 4 години на день. Проте біологічна потреба - це не єдиний стимул для дітей систематично займатися фізичними вправами. Тому необхідно досліджувати інші стимули і вчити кожну дитину дбати про своє здоров'я з раннього віку.

Формування інтересу до занять ФКіС можна успішно здійснювати лише за умови спільної роботи школи і сім'ї. Систематична робота школи, яка спрямована на фізкультурну просвіту батьків, агітацію, пропаганду і активне їх залучення до практичної роботи школи з ФВ учнів, позитивно впливає на ставлення батьків до фізичної культури і спорту, підвищує рівень їх фізкультурної грамотності, посилює зацікавленість в результатах ФВ своїх дітей [28]. В свою чергу це позитивно впливає на формування

інтересу школярів до занять ФКіС, покращення їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я.

Для молодших школярів характерними є процесуальні мотиви, вони пов'язані з потребою у руховій розрядці, в рухах, спілкуванні з товаришами [55; 58].

Процес формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку може ефективно здійснюватись тільки на основі врахування закономірностей розвитку їх рухової функції (І.Г. Максименко, 2003; В.Л.Яковлев, 1996).

Дитина, що з'явилась на світ, ще не має вмінь і навичок, необхідних для участі в житті суспільства і творчості. «Людина повинна вчитися, щоб стати тим, ким вона повинна бути», - писав Я.А. Коменський.

Перше, чому починає вчитися дитина, яка вступає в життя, - це рухові дії. Вона пізнає нове про себе і про навколишнє середовище, поширює і удосконалює свої знання, уміння і навички, і ці пізнання здійснюються через рухи, засобом рухів і в рухах [27].

Рух - продукт організованої м'язової діяльності, яка регулюється фізіологічними механізмами і забезпечується багато чисельними морфологічними і функціональними системами організму [20]. Рух є біологічною потребою людини, він сприяє нормальній життєдіяльності організму, це дійовий засіб активної стимуляції процесів росту і формування всіх органів і систем.

Рухові дії в фізичному вихованні є основою навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає як об'єкт, засіб і мета її подальшого удосконалення. Гносеологічні обґрунтування теорії навчання рухових дій є положення філософії, зокрема, концепція активного перетворення світу, єдність об'єктивного і суб'єктивного в людській діяльності, соціальної обумовленості свідомості та діяльності особистості.

На основі досліджень І. М. Сеченова та І. П. Павлова про рефлекторну природу рухів людини А. Н. Крестовніков прийшов до висновку, що всі

форми рухової діяльності, які виникають у процесі фізичного виховання, формуються у вигляді рухових навичок. У своїх багато чисельних дослідженнях він акцентував увагу на тому, що рухова навичка, зокрема спортивна, є ланцюгом позитивних і негативних умовних рухових рефлексів. Відповідно до наукових положень Н. В. Зімкіна, А. Н. Крестовнікова та ін., у процесі формування рухової навички визначається три стадії: 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.

Подальшого розвитку сеченово-павлівська рефлекторна теорія набула в працях П.К. Анохіна, Л. А. Орбелі та ін., в яких розкривається провідна роль сенсорної, аферентної частин у структурі рефлекторних рухових систем. Їхніми дослідженнями доведено, що тільки при наявності притоку імпульсів, які йдуть від наявності певної системи аферентної сигналізації рух може бути координованими і доволіно керованими.

Наукове обґрунтування механізмів керування рухами і формування нових рухів дане М. О. Бернштейном. Взявши за озброєння його вчення, можна зробити висновок, що керування рухами – це не просте пристосування до умов зовнішнього середовища, а свідоме підкорення середовище, його перебудова відповідно до потреб індивідуума.

Згідно концепції М. О. Бернштейна, формування рухів проходить три стадії. Для першої стадії характерні невисока швидкість, напруженість, неточність. Це пояснюється необхідністю блокування зайвих ступенів вільності біокінематичного ланцюга, без чого рухове завдання не може бути вирішеним. М'язи – антагоністи активно втручаються в рух, гальмуючи його, що дозволяє вносити відповідні корективи по ходу його здійснення. Друга стадія характеризується поступовим зникненням напруженості, становленням чіткої м'язової координації; підвищенням швидкості і точності

акту. Ці зміни пояснюються основною направленістю регуляції руху в цій стадії формування: визволення необхідних ступеней вільності біокінематичного ланцюга, відключенням недоцільних напружень м'язів у міру уточнення руху. Третя стадія формування руху характеризується зниженням долі участі активних м'язових зусиль при здійсненні руху за рахунок збільшення долі використання сил тяжіння, інерції, центр обіжних, реактивних сил, що забезпечує економію енерговитрат організму.

Найбільш активний період становлення довільної рухової функції дитини починається з трирічного віку, що пов'язане з інтенсивним розвитком другої сигнальної системи. У віці від 3 до 5 років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей внаслідок розширення обсягу рухів, якими дитина володіє. Цей період називають першим критичним у розвитку рухової функції [18; 19].

У п'ять років змінюється характер зовнішнього і внутрішнього гальмування у вищій нервовій діяльності дитини. Значення зовнішнього гальмування ослаблюється при зростанні ролі внутрішнього, хоча міцність отриманого гальмування ефекту ще невелика [38].

Шестирічний вік вважається найбільш сприятливим у розвитку рухового аналізатора [66]. У цей період посилюється концентрація нервових процесів у дітей, формуються складні довільні реакції, які вдосконалюються при взаємодії сигнальних систем і опосередковуються узагальненою мовою.

У сім років спостерігається значний розвиток усіх основних властивостей нервових процесів: сили, рухливості, зрівноваженості. У цьому періоді легко виробляються всі види внутрішнього гальмування і стають більш стійкими [1; 66]. Діти оволодівають новими видами рухів, що служить поштовхом для утворення безлічі умовно-рефлекторних зв'язків – основи нових рухових навичок. Вік від 5 до 7 років вважають другим критичним періодом у розвитку рухових функцій.

Суттєве значення для обґрунтування теорії навчання рухових дій має теорія діяльності, розроблена Л. С. Виготським, С. Л. Рубінштейном, О. М. Леонтьєвим, а саме положення про єдність зовнішніх (предметних) та внутрішніх (психічних) форм діяльності і концепція аналізу і керування діяльністю.

Теорія діяльності має важливе значення для обґрунтування теорії навчання рухових дій. Виявлення ролі мотивації в діяльності людини дало змогу обґрунтувати необхідність формування мотивів для успішного навчання дітей. А дані про структуру діяльності, тобто виділення дії як елементу діяльності, операції як елементу дії, дозволили обґрунтувати схему педагогічного аналізу техніки рухової дії і розподілу дії на окремі її частини.

Проблемні формування повільних рухів у дошкільників присвячені роботи П.К.Дуркіна [25]. У результаті його дослідження виявлені закономірності становлення цих рухів і розроблені відповідні положення, які слід враховувати при формуванні рухових навичок у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Ним були вивчені особливості орієнтовано-дослідницької діяльності і показана її роль у формуванні довільних рухів дітей. Ефективність утворення навички, її якість і внутрішня структура залежить від характеру орієнтовно-дослідницької діяльності, яка здійснюється в процесі навчання. Ці положення необхідно враховувати під час навчання дошкільників рухових дій.

Аналіз педагогічної літератури показує, що педагоги вважали рухи одним із найважливіших засобів всебічного розвитку дітей. Ж. Ж. Руссо писав про рухи як про засоби пізнання навколишнього світу. Він вказував, що без рухів неможливе засвоєння таких понять, як простір, час, форма. У працях П. Ф. Лесгафта обґрунтоване положення про необхідність формування у дітей умінь керувати своїми рухами, привчатися з найменшими зусиллями за якнайменший проміжок часу свідомо виконувати найбільшу фізичну роботу, діяти граціозно і енергійно. Він надавав великого

значення формуванню у дітей вимірювальних навичок і здібностей визначати розміри, вагу предметів, відстань і швидкість виконаних рухів, оскільки вказані навички є важливими компонентами орієнтування в просторі.

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

Проблема рухової діяльності дітей дошкільного віку нерозривно пов'язана з особливостями їх вікового розвитку і функціональними можливостями дитячого організму. На необхідність врахування вікових періодів розвитку дітей у теорії і практиці фізичного виховання вказували багато дослідників [1; 2; 11, 14].

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 [45]. 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

Фізичний розвиток дітей, як комплекс морфо-функціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку [45], має велике практичне значення а процесі фізичного виховання, тому що дозволяє вирішувати питання спортивної організації і вибору, регламентувати певне дозування фізичних навантажень.

Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини та маси тіла, окружність голови, грудної клітки. У шість років темпи росту довжини тіла дитини значно збільшуються і за рік вона підростає на 8-10 см. Це пов'язано з ендокринними зрушеннями, які відбуваються в її організмі.

Наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 рази.

Слід відзначити, 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 більшим розмах і різноманітність рухів, більшу рухомість дитини і стійкість її тіла. Тому в цьому віці можливе навчання дітей бігу різними способами: широким кроком, з високим підніманням стегна, з нахльостуванням гомілки та ін. [44;45].

У дітей дошкільного періоду відбувається перебудова діяльності серцево-судинної і дихальної системи на більш оптимальний рівень функціонування, у зв'язку з чим збільшується можливості дітей під час рухової діяльності [25].

Тривалі фізичні та психологічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, привести до її порушення. Якщо фізичні навантаження збільшуються швидше, ніж серцево-судинна система встигає до них пристосуватись, 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 у відповідності з віковими особливостями та станом здоров'я дитини [45].

Однією із важливих характеристик функціонування дихальної системи є життєва ємкість легень, яка визначається кількістю повітря, що може видихнути людина після максимального вдиху. Життєва ємкість легень, за даними авторів [10], у дітей 4-6 років у середньому становить 800 – 1000 мл.

У дитини проходить значно більше крові через легені, ніж у дорослого. Це дає змогу задовольнити потребу дитячого організму в кисні внаслідок інтенсивного обміну речовин. Підвищена потреба в кисні під час фізичних навантажень задовольняється за рахунок частоти і, в меншій мірі – зміни глибини дихання. Під впливом різноманітних фізичних вправ зростає

екскурсія грудної клітки, змінюється дихальна мускулатура, збільшується газообмін у легенях [3].

У дітей 6-7 років продовжує формуватись постава, хребетний стовп їх дуже чутливий до деформуючих впливів. За даними досліджень М. Малашенко (1995) 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.

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. Тому заслуговує на увагу необхідність підбору певних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення і правильне формування склепіння стопи. У цьому контексті важливу роль можуть відігравати рухові дії з елементами футболу[44].

Розвиток скелету тісно пов'язаний з розвитком м'язів та зв'язково-суглобного апарату. Значна рухливість суглобів у дітей дошкільного віку обумовлена великою еластичністю м'язів. З віком 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 за рахунок їх інтенсивної фібрілізації.

Слід відзначити, що у дітей шестирічного віку досить часто зустрічаються функціональні порушення постави. Їх виникненню сприяють: відносно слабкий розвиток м'язів спини, сухожиль і зв'язок хребетного стовпа, низька статична витривалість їх до тривалого вимушеного перебування в статично-напруженому стані [49].

У п'ять-шість років значно збільшується маса мускулатури (особливо нижніх кінцівок), зростає сила та працездатність м'язів. 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.

М'язова працездатність у дітей значно нижча, ніж у дорослих. Це пояснюється частішим скороченням м'язів, меншим поперечним перерізом та іншими фізіологічними особливостями. Слід зауважити, що праця з почерговим напруженням і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з тією, що потребує незмінного положення тіла чи окремих його частин у певному фіксованому стані [9]. Водночас стомлені м'язи у дітей швидше відновлюють свою працездатність завдяки кращому кровообігу.

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд із систематичним тренуванням м'язового 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 організмі людини, спрямовує і контролює нервова система. Головний мозок є вищим її відділом, він керує роботою всіх органів та систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок людини із навколишнім середовищем. У дошкільному віці спостерігаються суттєві зміни в нервовій системі і перш за все у головному мозку [57].

Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. Дослідженнями Н.Н.Толстых (2003) 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.

Правильна організація рухової діяльності дітей неможлива без врахування їх психічних особливостей. Взаємозв'язок психічного і моторного розвитку дітей дошкільного віку розглядається в окремих працях С.Я.Лайзане (2005) та Н.В.Зимкина (2004). Вони акцентують увагу на

необхідності використання системи фізичних вправ та ігор різного спрямування з метою удосконалення психічних процесів старших дошкільників.

У дошкільному віці досить високого ступеня досягає мимовільна увага, але в цей період починає формуватися і довільна увага, 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. Вестибулярно-вегетативна стійкість досягає порівняно високого рівня розвитку [33].

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

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 [67].

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 [67].

За даними Д.П.Букреевой (1995), 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 (1998; 2005) 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.

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 [16].

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. Передумови ефективного використання дій з м'ячем у системі фізичного виховання дітей 5-6 років.

Одним із напрямків подальшого удосконалення системи фізичного виховання дошкільників є наукове обґрунтування методики навчання дітей старшого дошкільного віку елементів спортивних ігор, найбільш корисного та цікавого для них виду рухової діяльності. У це поняття включають будь-яку діяльність, яка характеризується активністю рухового апарату [45]. Літературні дані та досвід практичної роботи свідчать про те, що рухова діяльність дитини дошкільного віку характеризується великою різноманітністю специфічних дій певними положеннями тіла і збереженням пози, локомоцій, фізичними вправами та іграми.

Рухові дії є для дітей біологічною потребою, яку вони реалізують в рухливих іграх, фізичних вправах, в іграх з елементами спорту. Рухи забезпечують нормальну життєдіяльність організму, стимулюють процеси росту і формування органів і систем. Без рухів дитина не могла б пізнавати навколишній світ, оволодівати життєво важливими навичками.

На думку А.В.Исмайлова [34] діяльність обумовлюється рівнем розвитку засобів і форм її організації. Тому вивчення останніх є важливою умовою для встановлення закономірностей конкретного виду діяльності для розробки доцільних методів педагогічного керівництва.

Для ефективного використання дій з м'ячем. Як складової частини рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку, необхідне знання змісту і структури доступних дітям прийомів і способів володіння м'ячем. А також особливостей їх формування. На значне поліпшення навичок володіння м'ячем у старшому дошкільному віці вказували В.В.Шаленко (2006), Е.С.Вільчковський (1989). Вони звертали увагу на необхідність частішого залучення дітей дошкільного віку до ігор та вправ з м'ячем.

Наведені роботи показують, що такі рухи з м'ячем, як прокочування під дугою, ловіння м'яча руками, є компонентами багатьох ігор та ігрових вправ у середньому дошкільному віці. Тому в старшому дошкільному віці з'являється можливість навчання дітей складніших дій з м'ячем, які виконуються різними способами та з різних вихідних положень.

Дослідники [14, 19] вважають, що уже в середній групі дитячого садку можна ознайомити дітей з деякими елементами переміщення тіла в просторі і формувати уявлення про шлях руху та його траєкторію. Діти у цьому віці можуть вимірювати час і оцінювати тривалість діяльності, регулювати темп її виконання.

У зв'язку з популяризацією за останні роки гри в футбол серед дівчаток, а також поширення міні-футболу вікова межа оволодіння нею знизилась до 7 років. Це говорить про те, що розповсюдження цієї гри в фізичному вихованні дітей затримувалось не через складність її, а через те, що не розроблені методика та педагогічні умови її організації у навчально-виховному процесі.

Специфічною для футболу є друга група дій з м'ячем, до складу якої входять удари, ведення, зупинки, вкидання м'яча із-за бокової лінії.

Оволодіння цими прийомами гри в футбол є складнішим для дітей дошкільного віку і може бути досягнуто шляхом цілеспрямованого навчання.

Багато чисельні дослідження [9, 44, 58] свідчать про суттєвий вплив рухів на фізичний розвиток, стан здоров'я і працездатність дітей. При цьому оптимальна тренуваність дітей підвищує опірність організму негативним впливам зовнішнього середовища. Режим малорухливості, який має місце в ряді дошкільних закладів, приводить до обмеження м'язової діяльності, що впливає на порушення функції і структури деяких органів, регуляцію обміну речовин і енергії.

Основою повсякденної діяльності дошкільників є рухова активність. У педагогічних дослідженнях рухова активність обумовлюється обсягом та інтенсивністю режиму, який є одним із головних засобів розвитку фізичної досконалості, інтелектуального і морально-вольового виховання підростаючого покоління [32, 49].

Значний вклад у розробку проблеми навчання дітей рухів внесли праці П.Ф. Лесгафта, В.В. Горіневського, Л.І. Чулицької, Є.А. Аркіна, Т.І. Осокіної, Є.С. Вільчковського та ін.

Так, П.Ф. Лесгафт у своїх публікаціях звернув увагу на те, що цілеспрямоване фізичне виховання дітей не тільки позитивно впливає на оздоровлення і фізичне вдосконалення організму дитини, але й є засобом його всебічного розвитку.

Значне місце в діяльності дітей старшого дошкільного віку займають дії з предметами. Їх роль для розвитку уміння керувати рухами надто суттєва. На думку С.Л. Рубінштейна, для таких дій, які націлені на конкретний предмет, потрібен певний рівень оволодіння рухами, точність і координація різних їх компонентів, необхідних для такої дії, в процесі якої вони і виробляються.

В.В. Горіневський, надаючи особливого значення вихованню «швидкості прийнятих рішень» і виконання рухів, констатував, що

найбільшу користь у досягненні цієї мети можуть принести ігри з м'ячем. Саме ігри створюють найсприятливіші умови для оволодіння руховими навичками і вміннями. На думку М.Малашенко (1995), гра є першою доступною для дошкільника формою діяльності, яка передбачає свідоме відтворення і вдосконалення нових рухів. У грі ефективніше, ніж у будь-якій іншій діяльності, розвиваються всі психічні процеси. Обумовлені грою зміни в психіці дитини настільки суттєві, що психологи вважають гру провідною діяльністю в період дошкільного дитинства.

Аналіз літературних джерел дає змогу стверджувати, що вправи та ігри з м'ячем сприяють закріпленню і подальшому вдосконаленню окремих рухових умінь і навичок, а також створенню у дітей досвіду колективної взаємодії. Вправи в катанні, передачах м'ячів розвивають влучність, координацію рухів, окомір [37, 44]. В іграх з м'ячем розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, витривалість, сила. Це відбувається завдяки тому, що в процесі гри дітям доводиться швидко пересуватись по майданчику з метою оволодіння м'ячем, влучно передавати м'яч партнеру та посилати його в ціль і на відстань. Всі ці дії з м'ячем вимагають вміння диференціювати м'язові зусилля, орієнтуватись у просторі, розраховувати напрямок і силу удару по м'ячу [6; 11; 12].

В іграх і ігрових вправах з м'ячем діти не тільки навчаються дій у веденні, передачах, вкиданні, ударах та зупинках м'яча, але й удосконалюють основні види рухів (ходьба, біг, стрибки та ін.). аналіз ігрової діяльності старших дошкільників з м'ячем показує, що в процесі її діти, пересуваючись по майданчику, застосовують різноманітні поєднання рухів: біг зі стрибками, поворотами, спиною вперед, схресним та приставним кроком. Широко варіюється швидкість переміщення по майданчику: від повільної ходьби до максимальних прискорень, несподіваної зміни ритму бігу і його напрямку.

Вправи та ігри з м'ячем сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дітей. Організм дитини 5-6 років має більшу витривалість у

фізичній праці порівняно з попередніми віковими групами. У ньому інтенсивно відбувається характерний для розвиваючої тканини гліколіз – без кисневе розщеплення цукру на молочну кислоту [33].

Крім цього, аналіз літературних джерел показує, що виконання дітьми рухових дій з м'ячем (ведення, удари, передачі, вкидання, зупинки) сприяють розвитку більш слабких м'язів плеча та нижньої частини тулуба, що забезпечує правильну поставу дитини при стоянні, ходьбі та бігу. Слід враховувати і те, що у дитини після швидкого бігу при раптовій зупинці кров може залишатися в судинах ніг, може різко впасти кров'яний тиск, що викликає нудоту і запаморочення. Звідси висновок – під час виконання ігор і ігрових вправ з м'ячем необхідно поступово переходити від бігу до ходьби.

Таким чином, аналіз наукових праць та літературних джерел вищевказаних авторів підтверджує виняткове значення різноманітних дій з м'ячем для всебічного розвитку дитини.

Разом з тим підкреслимо, що організаційні форми навчання дій з м'ячем як в теорії, так і в практиці дитячих садків недооцінюється, не розроблені зміст та методика навчання дій з м'ячем в теоретичному плані, не обґрунтована структура занять, їх організація, відсутні рекомендації щодо використання їх в самостійній ігровій діяльності.

Навчання елементів гри в футбол дошкільною методичною літературою майже зовсім не висвітлено. Проте слід констатувати, що вже набутий деякий досвід у питаннях початкового навчання цієї гри дітей молодшого шкільного віку. Його врахування у практиці фізичного виховання дошкільників нами виявляється доцільним.

Значення орієнтовної діяльності в футболі досить помітне. У зв'язку з цим викликає інтерес робота І.І.Вовченко (1999), в якій автор науково обґрунтовує вправи, спрямовані на виховання «зорової орієнтації» і рекомендує включати їх з самого початку навчання дітей елементів футболу в кожне заняття. Важливо відзначити, що говорити тільки про «зорову

орієнтацію» недостатньо, тому, що здатність орієнтуватися в просторі залежить від роботи «комплексного аналізатора». Орієнтовна діяльність футболістів пов'язана з усією руховою діяльністю, і автор справедливо вважає за необхідне виховувати вміння орієнтуватися в просторі в процесі тактико-технічної підготовки. На його думку, швидка, правильна орієнтація і своєчасні відповідні дії в значній мірі залежать від особливостей зорового сприймання. Направленості уваги, швидкості рухової реакції, а також від отриманих знань і досвіду.

Під час навчання дітей елементів спортивних ігор найбільше використання має метод цілісного розучування, оскільки він зберігає смисловий зміст дії і тим самим сприяє підтримці інтересу дітей до неї і свідомого її засвоєння [2, 54].

Характерним для навчання спортивних ігор є використання великої кількості імітаційних та підготовчих вправ, які включають різноманітні дії з м'ячем, схожі за своєю структурою з розучуванням прийомом [45].

Досить суттєвим видається поступове ускладнення навчальних занять. Спочатку до їх складу рекомендується включати вправи для розучування прийомів, потім – ігрові вправи для їх закріплення, після цього – естафети та рухливі ігри і на завершальному етапі – гра в футбол за спрощеними правилами.

Зауважимо, що застосування елементів даної гри в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку не може бути цілком перенесеним із навчального процесу молодших школярів у зв'язку з їх віковими особливостями і функціональними можливостями.

З дошкільниками «азбуку футболу» вивчають, широко застосовуючи ігровий метод. Подібний напрямок у розвитку масового футболу отримав достатньо широке розповсюдження у багатьох країнах Європи, де традиційно проводяться змагання серед дітей 6-7 років з окремих технічних прийомів

футболу (ведення м'яча на швидкість, удари по м'ячу на влучність, жонгливання та ін.).

Стан питання про застосування ігор та вправ з елементами футболу в практиці роботи дошкільних закладів вивчався за документацією, результатами анкетного опитування, у процесі спостережень.

З цією метою було проведено анкетування 19 вихователів та методистів дошкільних установ м. Суми та Сумського району, а також 14 інструкторів з фізичної культури, які працюють в дитячих садках м. Суми та Сумської області

На запитання – «Чи вважаєте Ви за необхідне проводити ігри та вправи з елементами футболу у дитячому садку?» - 95% вихователів та 97% інструкторів з фізичної культури відповіли позитивно.

Підставою для цієї відповіді було те, що у переважної більшості дітей старшого дошкільного віку рухові дії та ігри з елементами футболу викликають значний інтерес.

Частина дітей (особливо хлопчики) разом з батьками відвідують футбольні матчі на стадіоні, дивляться спортивні передачі по телебаченню, знайомі з основними правилами гри у футбол, знають відомих футболістів країни. Вони у майбутньому бажають займатись цим видом спорту і грати в командах майстрів з футболу.

На запитання – «З якої вікової групи Ви вважаєте доцільним починати навчання елементів футболу у дитячому садку?» - відповіді вихователів розподілились таким чином: з другої молодшої групи – 6%, з середньої групи – 17%, зі старшої групи – 65%, з підготовчої до школи групи – 12%.

Як бачимо, більшість дошкільних працівників, на наш погляд, цілком справедливо вважають, що починати навчання дітей елементам футболу слід зі старшої групи.

На запитання – «Чи проводите Ви ігри з елементами футболу з дошкільниками?» – 79,3% вихователів відповіли позитивно, інші 20,7%

вказали, що не проводять таких ігор. Серед інструкторів відповіді були такими: 80% загальної кількості опитуваних вказали, що систематично проводять ігри з елементами футболу, а 20% – не проводять (в основному, це ті інструктори, які мають дошкільну освіту).

Виникає деяке протиріччя: переважна більшість дошкільних працівників вважають за доцільне використовувати елементи футболу в системі фізичного виховання дошкільників, а п'ята частина з них не застосовує зці корисні засоби у практичній діяльності.

Серед об'єктивних причин, які викликають значні труднощі у застосуванні ігор та проведенні занять з елементами футболу, вихователі назвали такі: відсутність відповідної методичної літератури з цих питань для дошкільних працівників – 68%; недостатня методична та рухова підготовка вихователя до застосування елементів футболу у практиці дитячих садків – 92%, відсутність відповідного обладнання та інвентарю – 44%.

Інструкторами з фізичної культури відповіді на ці запитання були дещо іншими. На відсутність методичної літератури з футболу для дошкільних працівників вказали 96%; недостатню методичну та рухову підготовку – 53%; відсутність відповідного інвентарю та обладнання – 17%.

Проведене опитування свідчить про те, що незважаючи на високу позитивну оцінку елементів гри у футбол більшістю дошкільних працівників, систематичне їх застосування у дитячих садках значно ускладнюється і не дає того ефекту, якого можна було б досягти при правильній організації процесу навчання цих вправ.

Спостереження за ходом навчально-виховного процесу у дитячих садках підтвердило дані анкетного опитування щодо проведення ігор та ігрових вправ з елементами футболу у старших дошкільників. Разом з тим воно виявило, що навчання дій з м'ячем ведеться кожним вихователем (інструктором) своєрідно. Звичайно дітей навчають найпростіших прийомів гри, але зміст вправ і методика їх проведення мають значні відмінності. На

підставі аналізу літературних джерел та вивчення досвіду роботи дошкільних закладів можна стверджувати, що не всі актуальні питання цієї проблеми знайшли своє відображення в науково-педагогічній літературі. Зокрема, немає єдиної думки щодо визначення вікового періоду для початку організованого навчання дітей елементів гри в футбол.

Сучасні тенденції розвитку спортивних ігор ставлять першочергово проблему раннього знайомства дітей з футболом. Це знаходить свою реалізацію у включенні цієї гри не тільки в шкільні програми, але й окремих вправ та ігор з елементами футболу в програму виховання і навчання дітей у дошкільних закладах [13].

Елементи спорту вводяться в систему фізичного виховання дошкільників з метою їх оздоровлення, формування у них життєво важливих рухових навичок і умінь, удосконалення їх фізичної підготовки. За даними наукових досліджень, найбільш сприятливим періодом для розвитку фізичних якостей є дошкільний вік [13;45; 48]. Багато чисельні дослідження дають підставу стверджувати, що тільки шляхом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей можна досягнути оптимального рівня у формуванні рухових функцій дітей і забезпечити необхідну їх фізичну підготовленість. Процес розвитку фізичних якостей дошкільників здійснюється у відповідності з морфологічними особливостями і функціональними спроможностями дитячого організму. При цьому необхідні диференційований підхід, врахування стану здоров'я, фізичної підготовленості, а також особливостей психіки дитини [10, 14].

Дослідженнями [13, 19] встановлено, що в колективних рухливих іграх, починаючи з п'ятого року, у дітей формуються первісні форми самоорганізації. У цих працях підкреслюється, що самоорганізація – це складне психічне утворення, яке включає в себе різні моральні та вольові якості: організованість, самостійність, дисциплінованість, відповідальність.

У процесі ігрових дій головну регулюючу роль у поведінці дітей відіграють правила рухливої гри. Формування самоорганізації в грі полягає у вихованні в дітей уміння виконувати правила гри, індивідуально або колективно вирішувати ігрові завдання.

Гра в футбол емоційна, тому користується популярністю у дітей. Вона привчає дітей до єдиноборства, що підвищує активність їх і спонукає до спілкування. У грі, яка включає в себе елементи змагання, діти радіють успіхам своєї команди, співчують, одержують почуття задоволення, гордості при правильному виконанні завдання. Все це забезпечує інтерес до удосконалення рухів в ігровій діяльності дітей [39].

Ігри з елементами змагання ставлять більш високі вимоги до фізичних і психічних сил дитини, тому що виконання ігрових завдань відбувається на фоні підвищеної напруженості [16]. Успіх викликає позитивні емоції, а тимчасові невдачі мають стимулюючий вплив на подальшу роботу над собою. У дітей 5-6 років з'являється критичне ставлення до своїх можливостей, успіхів, здібностей і самооцінки.

Аналіз наукових праць та спеціальної літератури свідчить про необхідність більш поглибленого дослідження цієї проблеми з метою наукового обґрунтування змісту та методики навчання дітей старшого дошкільного віку елементів футболу та широкого впровадження в систему фізичного виховання дітей 5-6 років ігрових вправ та рухливих ігор з м'ячем.

Висновки до першого розділу

Дошкільний вік - це важливий етап у житті людини. Саме у цей період закладаються основи фізичного, психічного, морального й духовного здоров'я дітей. У дошкільному віці формуються мотиви, інтереси, ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД). І хоча на цьому етапі життєві установки ще недостатньо стійкі, а нервова система

відрізняється особливою еластичністю, саме це сприяє формуванню у дитини потреби до регулярної фізкультурної діяльності.

У перші роки життя рухова активність дітей багато в чому залежить від вихователів, від батьків. Тому найвагомішими для дошкільнят є мотиви наслідування дорослим. Отже, інтерес виникає і стає стійким, якщо ще змалечку привертати увагу дітей до занять ФКіС, до форм самостійної роботи, вчити їх набувати знання про вплив рухів на функції органів і систем організму.

Зрозуміло що, знання, рухові вміння і навички діти, перш за все, набувають на заняттях з фізичної культури (ФК). На жаль, програми з фізичного виховання (ФВ) дітей дошкільного віку не враховують їх мотиваційної спрямованості. Не виховавши у дітей цього віку свідомого ставлення до розвитку свого організму через ФОД, суспільство ніколи не зможе зберегти той потенціал здоров'я, який закладений у дитини при народженні.

Проблема рухової діяльності дітей дошкільного віку нерозривно пов'язана з особливостями їх вікового розвитку і функціональними можливостями дитячого організму. Сучасні тенденції розвитку спортивних ігор ставлять першочергово проблему раннього знайомства дітей з футболом. Це знаходить свою реалізацію у включенні цієї гри не тільки в шкільні програми, але й окремих вправ та ігор з елементами футболу в програму виховання і навчання дітей у дошкільних закладах.

РОЗДІЛ 2

Методи та організація дослідження

2.1. Методи дослідження.

Для реалізації поставлених завдань на різних етапах дослідження застосовувався комплекс методів:

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел та документації дошкільних закладів.

2.1.2. Бесіди та анкетування.

2.1.3. Психолого-педагогічне спостереження.

2.1.4. Педагогічний експеримент.

2.1.5. Контрольні завдання і тестування.

2.1.6. Хронометраж, фото і відіозйомка.

2.1.7. Методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження.

2.1.1. Аналіз літературних джерел.

Теоретичний аналіз літературних джерел та документації дошкільних закладів. На всіх етапах дослідження застосовувався метод теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел. Була вивчена література з педагогіка, психології, анатомії, фізіології, теорії та методики фізичного виховання вітчизняних та зарубіжних авторів, дисертаційні роботи, матеріали науково-практичних конференцій. Проаналізована педагогічна та методична документація дитячих садків, які були визначені як базові для проведення педагогічного експерименту.

2.1.2. Бесіди та анкетування.

У дослідженні використовувалися бесіди та анкетування дошкільних працівників: бесіди із завідуючими, вихователями та інструкторами з фізичної культури дошкільних закладів з метою з'ясування питань, пов'язаних з використанням у системі фізичного виховання старших дошкільників дій з м'ячем і , зокрема, ігор з елементами футболу; проведення

занять з фізичної культури, змістом яких були вправи, спрямовані на оволодіння дітьми доступними технічними прийомами гри в футбол.

У процесі анкетування працівників дошкільних закладів з'ясувалися такі питання:

- доцільність проведення з дошкільниками занять, які включають елементи футболу;
- який віковий період, на їх думку, є найбільш сприятливим для проведення занять з елементами футболу;
- місце занять та ігор з елементами футболу і режимі дня дошкільників та періодичність їх проведення;
- які причини заважають систематичному їх проведенню в дошкільних закладах та ін.

У результаті було отримано 22 анкети працівників дошкільних установ у місті Суми.

2.1.3. Психолого-педагогічні спостереження.

Психолого-педагогічні спостереження були одним із основних методів отримання фактичного матеріалу з досліджуваної проблеми. Вони здійснювались у процесі занять з фізичної культури і під час прогулянок дітей. Головна мета спостережень полягала у вивченні наявних навичок володіння дітьми руховими діями з м'ячем та виявленні рівня навчання їх ігор та ігрових вправ з елементами футболу. Для вирішення поставлених завдань індивідуально для кожної дитини визначався об'єм ігрових показників, які свідчили про потенційні можливості дітей.

Психолого-педагогічні спостереження проводились в період з 1 вересня 2019 по лютий 2020 року у дитячих садках м. Суми. Всього було проведено 10 педагогічних спостережень.

2.1.4. Педагогічний експеримент.

Основне місце в дослідженні посідає педагогічний експеримент. Він проводився в три етапи: констатуючий, формуючий, контрольний.

Мета констатуючого експерименту полягала у з'ясуванні, наскільки ефективно використовуються в системі фізичного виховання старших дошкільників ігри та ігрові вправи з м'ячем, зокрема, з елементами футболу; виявити стан здоров'я, рівень розвитку та рухової підготовленості дітей 5 років і перевірити їх готовність до навчання дій з м'ячем. Для цього проводились бесіди з педагогічним та медичним персоналом дитячих садків, здійснювались психолого-педагогічні спостереження, використовувались тестові та контрольні завдання. Результати констатуючого етапу експерименту дозволили визначити фактичний рівень володіння дітьми 5-6 років руховими діями з м'ячем, а також їх стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості і накреслити програму експериментальної методики.

На другому етапі дослідження проводився формуючий експеримент. Його метою була перевірка розробленої системи навчання дітей старшого дошкільного віку рухових дій з м'ячем, Експеримент проводився у дитячих садках № 14 «Золотий півнік» та № 8 «Космічеській» м. Суми. Контрольну групу склали діти садка № 8, експериментальну групу- діти садка № 14. Групи знаходились у рівних умовах, що забезпечувалось приблизно однаковою кількістю дітей у групах, кваліфікацією вихователів у цих груп, однаковими умовами для різноманітної рухової діяльності дітей. Це забезпечувало вірогідність отриманих результатів експерименту.

У експериментальній та контрольній групах проводились всі організаційні форми фізичного виховання дітей, які передбачені програмою виховання в дошкільних закладах України: щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика та гігієнічна гімнастика після денного сну, 3-4 рухливі гри під час прогулянок. В експериментальних групах два рази щотижня, на занятті з фізичної культури і один раз на прогулянці (замість рухливої гри) проводилось навчання дітей рухових дій з м'ячем, ігор та ігрових вправ з елементами футболу за розробленою нами методикою.

Навчальний процес проводився на свіжому повітрі, і в непогожі дні переносився до спортивній зали.

У процесі основного експерименту опробовувалась методика проведення занять з елементами футболу з урахуванням вікових особливостей дітей, їх рухової підготовленості і стану здоров'я. Оскільки досягти бажаного ефекту можна тільки завдяки систематичній роботі, то на вихідні та відпускні дні вихователів давали рекомендації батькам щодо організації самостійної ігрової діяльності дітей.

2.1.5. Контрольні завдання і тестування.

З метою виявлення ефективності розроблених нами вправ і методики навчання дітей старшого дошкільного віку, рухових дій з м'ячем у процесі проведення ігор та ігрових вправ з елементами футболу використаний комплекс різноманітних тестів, критеріями відбору яких були надійність і стабільність результатів, диференційованість, практичність.

Кожна із використовуваних методик спрямована переважно на виявлення якісних особливостей досліджуваної функціональної діяльності дітей. Частина методик має множинну спрямованість і дозволяє оцінити структурні зв'язки декількох психофізіологічних і рухових функцій.

Контрольні вправи проводились у спортивному залі і на фізкультурному майданчику дитячого садка. До початку обстеження виконувався комплекс вправ [10-15 хв.], до складу яких входили біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, рухливі ігри. Він був спрямований на підготовку дітей до виконання тестових завдань.

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

Відповідно до теми нашого дослідження було проведено комплексне обстеження стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 5-6-річного віку.

Комплексна оцінка стану здоров'я проводилася за традиційною

методикою. Оцінка стану здоров'я здійснювалась як на основі результатів власних досліджень, так і висновків лікарів-спеціалістів. У процесі динамічного спостереження за дітьми вивчалася їх поточна захворюваність з використанням даних медичної документації.

Рівень фізичного розвитку і його гармонійність оцінювалися за даними антропометрії за уніфікованою методикою В.В. Бунак , і А.Б. Ставицької.

Антропометричні обстеження включають певну програму вимірювань довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки, описання постави та ін.

Життєва ємкість легень визначалася методом спірометрії за допомогою повітряного спірометру. Перед обстеження стрілка приладу встановлювалась на «0». Дитині пропонувалося видихнути через трубку якомога більше повітря, тобто здійснити максимальний видих. Кожній дитині надавалося три спроби. Стрілка спірометра фіксувала кількість видихуваного повітря. Із трьох показників до уваги брався кращий.

Рівень розвитку сили вимірювався за допомогою таких тестів:

- динамометрія рук: сила вимірювалася при максимальному стискуванні динамометру витягнутою вбік-вниз рукою;
- стрибок у довжину з місця поштовхом правої та лівої ноги, руки на поясі. Крейдою помічалася стартова лінія. Вимірювалася відстань від стартової лінії до місця торкання підлоги п'яткою поштовхової ноги. Вправа виконувалася кожною дитиною по три рази, фіксувався кращий результат.

Для визначення фізичної працездатності дітей використовувався степ-тест PWC₁₇₀, який був модифікований Г.П. Юрко для дітей дошкільного віку; він дозволяє визначити потужність роботи, що дитина може виконати при частоті пульсу, яка приблизно дорівнює 170 ударів на хвилину. Для цього пропонувалось протягом двох хвилин зробити 60 сходжень (по 30 підйомів щохвилини). Висота сходинки підбиралась індивідуально для кожної дитини в залежності від довжини її ніг згідно таблиці:

Довжина ніг, см.	53	55	58	60	62	65	67	70	72
Висота сходинки, см.	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Рухи здійснювались під рахунок експериментатора в такій послідовності:

1. дитина ставить одну ногу на сходинку;
2. піднімає другу ногу і приставляє до першої, тобто в це момент вона двома ногами стоїть на сходинці;
3. опускає одну ногу на підлогу;
4. приставляє до неї другу.

Фізична працездатність $[PWC_{170}]$ визначалась за розрахунковою формулою Л.І. Амбросімової і Е.Е. Карасик:

$$PWC_{170} = \frac{170 - f_c}{f_n - f_c} \cdot N,$$

де f_c – частота пульсу у спокої;

f_n – частота пульсу при навантаженні;

N – потужність роботи яка обчислюється за формулою

$$N = p \cdot h \cdot n,$$

де P – маса тіла, кг;

h – висота сходинки, м;

n – кількість сходинок за одну хвилину.

До обстеження дітей проводили їх сходження на сходинку з тією метою, щоб під час проведення тесу вони ритмічно виконували необхідні рухи. Частота серцевих скорочень обстежуваних дітей фіксувалася до і після виконання завдання, а також після п'ятихвилинного відпочинку.

Як показано в дослідженнях О.М. Вавілової, Е.С. Вільчковського,

Н.А. Ноткіної, основним засобом виявлення у дітей дошкільного віку є біг, а також рухливі та спортивні ігри.

Для оцінки елементарних форм виявлення швидкості аналізувались такі показники:

- швидкість бігу [в м/с] під час пробігання відстані 10 м;

– латентний час рухової реакції на звуковий та світловий сигнали.

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, знімались з дистанції. У процесі бігу фіксувались його тривалість і довжина подоланої дистанції.

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. 2.1).

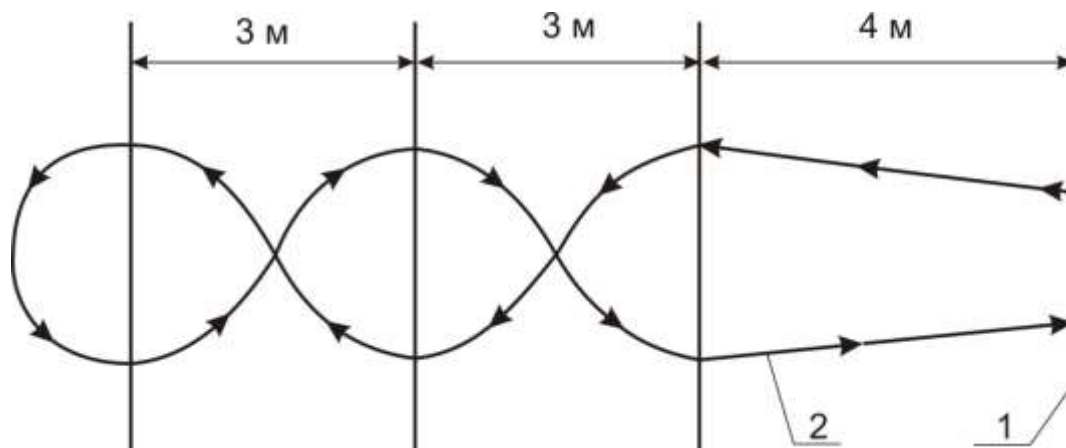


Рис. 2.1.

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.

Найбільш розповсюдженим методом оцінки гнучкості є вимірювання ступеню нахилу тулуба в перед (за М.Г. Озоліним), згідно якого дитина виконує нахил із замкнутої стійки (п'ятки та носки разом), стоячи на лаві висотою 20 см. Вона нахиляється максимально вперед «до відказу», не згинаючи ніг в колінних суглобах, намагаючись якомога нижче опустити руки. За допомогою сантиметрової лінійки вимірюється відстань від краю лави до пальців рук. Вгору від краю лави результат записується зі знаком «-» низ – зі знаком «+». Оцінка глибини нахилу визначається в сантиметрах візуально. Дитина виконувала три спроби підряд, враховувався кращий результат.

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 склала 1.5 м. 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.

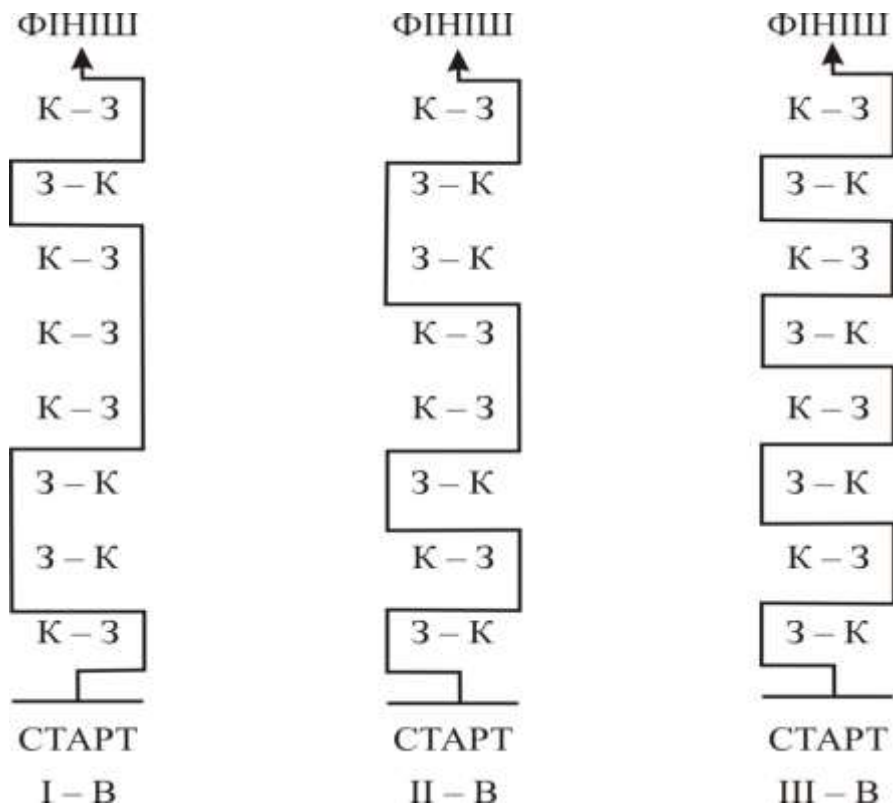


Рис. 2.2. Варіанти розміщення пропорців на дистанції

Для виявлення кількісних і якісних показників у оволодінні руховими діями з м'ячем пропонувались такі контрольні вправи.

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.

2.1.6. Хронометраж. Фото і відіозйомка.

Під час експериментальної роботи велись систематичні спостереження за змінами, які відбувалися в структурі рухів при виконанні дій з м'ячем, та взаємоузгоджень окремих частин тіла між собою і з м'ячем. Вони фіксувались візуально та за допомогою фотозйомки як безпосередньо на занятті, так і в процесі виконання контрольних завдань.

2.1.7. Методи математичої статистики

Результати вимірювань оброблялися методом математичної статистики. Обчислювалися такі параметри: середнє арифметичне значення величини [M]; помилка обчислення середньої арифметичної величини [m]; середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки [δ]; вірогідність різниці середніх величин [P].

Оцінка вірогідності різниці статистичних показників [P] проводилась за критеріями Стюдента.

2.2. Організація дослідження.

На першому етапі (серпень – вересень 2019 року) проводився аналіз і узагальнення науково – методичної літератури, передового досвіту практики, беседи з провідними фахівцями – вихователям, керівниками дитячих садків м. Суми. Підібрани тестові завдання для проведення дослідження.

На другому етапі (жовтень 2019 р. – лютий 2020 р. було проведено констатуюче дослідження і на підставі отриманих даних організовано і проведено формувальний педагогічний експеримент.

На третьому етапі проводився аналіз, обробка отриманих за допомогою методів математичної статистики результатів дослідження, обговорення їх і оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ

3.1. Обґрунтування змісту та методики навчання рухових дій з м'ячем дітей старшого дошкільного віку.

Для оптимального 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, а також знання особливостей їх формування.

У зміст занять з елементами футболу переважно входять вправи з м'ячем, які виступають як засіб підготовки до гри у футбол. Від того, наскільки повно володіють діти всією різноманітністю цих вправ, як уміло і ефективно використовують їх в умовах ігрової діяльності, багато в чому залежить результат і зміст самої 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.

Дії з м'ячем, які входять в систему ігрових вправ дітей дошкільного віку, класифіковані Е.Й. Адашкявічене на основі схожості структур груп дій, способів та умов їх виконання. Але, аналізуючи представлену класифікацію, не можна не помітити, що запропоновані нею дії з м'ячем виконуються лише верхньою частиною тулуба (руками). Це пояснюється тим, що дослідження пов'язане з розробкою методики навчання дітей вправ з елементами баскетболу. Вважаємо за необхідне доповнити запропоновану класифікацію групою дій з м'ячем, які виконуються нижньою частиною тулуба (ногами).

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, дії воротаря.

Автори мають різні підходи до змісту технічних прийомів та способів їх виконання дітьми старшого дошкільного віку. Так, Ю.А.Васьков в соавторстві з І.М. Пашковим (2003) пропонують в процесі навчання дітей елементів футболу включати такі дії з м'ячем, як удари по м'ячу, зупинки та ведення м'яча, виконання їх декількома способами. І.Г. Максименко (2003) дещо розширює систему вправ з м'ячем, доповнюючи їх діями воротаря. Він також пропонує урізноманітнювати способи виконання окремих дій з м'ячем з різних вихідних положень: виконання ударів по нерухомому та рухомому м'ячу, зупинок, передач на місці та у русі, ведення м'яча, оманливих рухів, тощо. Вказані елементи футболу пропонується виконувати обома ногами, при цьому автор рекомендує здійснювати удари по м'ячу тільки внутрішньою стороною стопи. На основі найпростіших рухових дій з м'ячем автори пропонують проведення у дитячих садках, починаючи із старшої групи, гри у футбол за спрощеними правилами [45].

Програмою виховання та навчання в дитячому садку у старшій групі передбачено вивчення елементів футболу: прокочування м'яча правою і лівою ногою в заданому напрямку; обведення м'яча навколо предметів; забивання м'яча у ворота; ударяння м'ячем об стінку кілька разів підряд; передача м'яча ногою один одному у парах. У подальшому матеріал поступово ускладнюється: діти вчаться передавати м'яч один одному, відбиваючи його правою та лівою ногою, стоячи на місці та у русі; вести м'яч «змійкою» між розставленими предметами; влучати в предмети; забивати м'яч у ворота.

У даній системі 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. При цьому іноді змінюються завдання для дітей. Кожна дія може відбуватись в різних умовах: на місці, під час руху, зі зміною напрямку і т. п. Розроблена система значно полегшує підбір вправ та ігор з м'ячем з урахуванням їх поступового ускладнення.

Крім цього, перед нами стояло завдання виявити основні принципи відбору змісту навчання дій з м'ячем, який би відповідав завданням фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. За головні принципи відбору змісту початкового навчання елементів гри у футбол взяті такі, які, по-перше, обумовлюють доступність дітям старшого дошкільного віку; по-друге, складають основу техніки будь-якої рухливої та спортивної гри з м'ячем; по-третє, дають найбільш ефективний результат при вирішенні поставлених ігрових завдань. Відібрані для вивчення рухові дії повинні забезпечувати відповідність необхідного для їх засвоєння рівня розвитку фізичних якостей дітей.

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.

Відомо, що діти дошкільного віку, відповідно до їх фізіологічних особливостей, дуже швидко стомлюються від одноманітних вправ. Тому

навчання в цьому віці повинно бути спрямоване на засвоєння максимальної кількості різноманітних рухових дій.

Розглянемо систему вправ з елементами футболу, яку апробовано в процесі експериментальної роботи з дітьми 5-6 років.

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. У футболі існують такі способи виконання ударів: удар внутрішньою стороною стопи, середньою та внутрішньою частиною підйому, удар носком та інші. Удари по м'ячу, які виконуються з метою передачі його партнеру, є основним засобом колективних взаємодій гравців. 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 в футбол існують такі способи ведення: носком, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому. Вони дають можливість здійснювати прямо лінійні рухи та переміщатись по дузі в різних напрямках.

Оскільки площа футбольного майданчика обмежена, то у випадку виходу м'яча за його межі, одним із гравців проводиться вкидання його із-за

бокової лінії. Правилами гри передбачено вкидання обома руками із-зі голови з місця і з розбігу.

Складовою частиною гри в футбол є дії воротаря, які включають в себе уміння ловити, відбивати та вкидати м'яч. Зазначені дії можуть виконуватись як однією. Так і двома руками, іншими способами. Дії воротаря за своєю структурою близькі до дій, якими оволодівають діти в іграх з елементами баскетболу.

Навчання дітей дій з м'ячем згідно загальних закономірностей формування рухових навичок рекомендується починати з найпростіших. Але при поступовому ускладненні змісту ми зіткнулись з певними труднощами. Так, програмою виховання у дитячому садку передбачається навчання дітей старшої та підготовчої до школи груп дій з м'ячем, але не вказані способи їх виконання. У методичних посібниках для дітей дошкільного віку ряд авторів [15; 48] найчастіше рекомендують навчання двох способів ударів по м'ячу – носком і внутрішньою стороною стопи «щічкою» та ведення м'яча носком та внутрішньою частиною підйому. У футболі вважають найбільш доцільним засвоювати спочатку удари внутрішньою стороною стопи, потім середньою та внутрішньою частинами підйому, і тільки після успішного їх засвоєння переходити до більш складних способів, а навчання веденню м'яча рекомендується починати зі способу ведення його зовнішньою частиною підйому, потім – внутрішньою та середньою частиною підйому і носком.

Ми спробували з'ясувати, які способи виконання дій з м'ячем є доступними для дітей старшого дошкільного віку. З цією метою у двох паралельних підготовчих групах у дитячому садку № 14 («Золотий півник») в м. Суми протягом 8 тижнів три рази щотижня під час прогулянок (24 рази по 25 хвилин) діти виконували ігрові завдання, пов'язані з ударами по м'ячу, його веденням та зупинками. В інші дні на прогулянках, а також на заняттях з фізичної культури у вказаний період навчання дій з м'ячем не проводилось.

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 – ударами середньою та внутрішньою частинами підйому та ведення м'яча зовнішньою та середньою частинами підйому. Пропонувались контрольні вправи, які проводились до початку навчання і через кожні 12 занять.

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.

Таблиця 3.1.1

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 навчались на заняттях з фізичної культури та на прогулянках зазначених способів виконання ударів. Але, після засвоєння дітьми другої групи ударів по м'ячу внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому уже після дванадцятого заняття спостерігається тенденція до більш точного влучення м'ячем в ціль, хоча швидкість виконання контрольної вправи у них дещо нижча.

Спостереження показали, що при здійсненні ударів по м'ячу діти другої групи вибирали доцільні способи їх виконання відповідно до розташування м'ячів відносно цілі. Наприклад, у випадку розміщення м'яча під кутом 30° – 60° до воріт більшість із них застосовували спосіб удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому, що сприяло влучному попаданню м'яча в ціль. Цей висновок зроблений на основі аналізу результатів виконання контрольних вправ. Так, діти другої групи після закінчення навчання в середньому 2,7 рази влучали у ворота із п'яти спроб при затраті часу 9,7 с, тоді як діти першої групи – 1,9 разів при затраті 22,4 с.

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. Деяко нижчі показники спостерігаються у дітей, які виконують цю вправу середньою частиною підйому (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.

Після завершення експериментальної роботи найкращий результат показали діти другої групи, які виконували ведення м'яча зовнішньою частиною підйому – кількість втрат м'яча в середньому складає 1,8 та час виконання вправи 17,8 с. ці показники порівнювались із веденням м'яча внутрішньою частиною підйому (відповідно – 2,2 при часі 19,3 с). незначні відмінності існують між показниками виконання вправи носком та середньою частиною підйому. Все це свідчить про доступність відібраних способів ведення м'яча для дітей дошкільного віку.

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.

Під тактикою гри розуміють уміння гравців доцільно використовувати дії з м'ячем в умовах конкретної ігрової обстановки. Вона передбачає найбільш раціональну організацію рухової діяльності дітей під час гри, яка забезпечує гравцеві або команді перемогу над суперником. Постановка елементарних рухових завдань в іграх і вправах з м'ячем з метою навчання дітей спільних дій, виконання правил гри – все це сприяє розвитку творчої рухової активності дітей, надає діям яскраво виражену спрямованість.

У грі у футбол тактика реалізується в індивідуальних і групових діях. Складовими тактики гри є умілі дії з м'ячем, які виконуються індивідуально і колективно: уміння своєчасно і влучно посилати м'яч у ворота, виконувати передачі партнерам на відстань, визначати напрямок, траєкторію та швидкість польоту м'яча, займати вигідне положення на майданчику для отримання м'яча. Тактичні дії дають змогу набувати таких умінь і навичок, які дозволяють гравцеві діяти як індивідуально, так і з партнерами за командою.

У процесі оволодіння дітьми тактикою гри вирішуються такі завдання:

- розвиток творчого мислення при вирішенні раптово виникаючих ігрових ситуацій, орієнтування в просторі;
- навчання індивідуальних дій з м'ячем та найпростіших взаємодій з партнерами;
- розвиток умінь швидко переключатися з одних командних дій на інші в залежності від ігрових обставин.

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що систематизація дій з м'ячем на основі схожості структури, виділення способів і умов їх виконання дають змогу доцільно вибирати їх для реалізації певних педагогічних завдань.

3.2. 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, волеволі якості, виробляється свідоме і відповідальне ставлення до своїх вчинків, до взаємовідносин з однолітками.

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.

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. Звідси випливають 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. Установка супроводжується утворенням орієнтовної основи дії, тобто сприйняття і аналізу всього того, що необхідно для її здійснення. Орієнтовна основа складається із одержаної

інформації від вихователя 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 (кегля, куб, м'яч та ін.).

Перші спроби виконувати рухові дії ведуть до формування динамічного стереотипу. 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.

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.

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.

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.).

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.

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

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.

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.

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.

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.

У процесі організації ігрової діяльності ми враховували доступність ігор для дітей даного віку, забезпечували послідовне їх ускладнення. Доступність ігри 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.

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

Спочатку нами використовувались 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.

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.

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»). Виявилось, 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.

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.

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.

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 змійкою та влуч в ціль» застосовували таку комбінацію: 5 кеглів, 3 куба та одна дуга.

З метою навчання дітей передачі м'яча на відстань по заданій траєкторії і вироблення кінестетичних відчуттів та створення зорового образу дітям давалась вправа на виконання ударів по м'ячу через вірвовку, натягнуту на висоті 20 см від землі.

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.

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 виграє вся команда, що приносить задоволення всім її гравцям.

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.

Особливе місце в процесі проведення експериментальної роботи відводилось плануванню навчального матеріалу. При підборі вправ та ігор з м'ячем суттєве значення мало дотримання принципу послідовності, згідно якого вправи та ігри підбирались таким чином, щоб нові дії засвоювались на основі уже відомих дітям. А засвоєні дії у вправах удосконалювались в іграх з м'ячем. У процесі навчання рухових дій з м'ячем широко застосовували підготовчі вправи, які мали суттєву схожість з розучуваною дією або її окремими частинами, але були більш простими і легкими для дітей. При навчанні ударів по м'ячу в ціль, підготовчими були вправи в передачах м'яча в парах, про кочуванні його в обруч та під дугою та ін. Ці вправи входять у програму навчання та виховання дітей у дитячому садку «Малютко». На основі уже наявних у дітей навичок володіння м'ячем створювались

передумови для засвоєння більш складних дій з м'ячем, зокрема, таких як удари, ведення, зупинки, дії воротаря та ін.

Завдання навчання рухових дій з м'ячем у старшій та підготовчих групах дитячого садка були суттєво відмінними. Так, в старшій групі ставилось завдання виробити у дітей «відчуття м'яча», а також сформувати уміння співвідносити власні рухи з рухами м'яча. У зв'язку з цим для дітей цієї вікової групи ми намагались давати більше вправ, які забезпечували різноманітність рухів. Тому нерідко дії з м'ячем розучувались на одному-двох заняттях, а потім включались в ігрові вправи та ігри. При цьому ігрова діяльність організовувалась таким чином, щоб кожна дитина або більшість із них одночасно діяли з м'ячем.

Спочатку нами планувалось навчання дітей ударів по м'ячу, на основі чого перейшли до розучування ведення, а потім і зупинок м'яча. Підібрані вправи та ігри в майбутньому створювали умови для поєднання зазначених дій з м'ячем.

Завдання навчання рухових дій з м'ячем у підготовчій групі 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.

Поступове ускладнення розучуваних дій з м'ячем планувалось нами таким чином. Спочатку виконувалась імітація дії, потім дія включалась у вправи на місці, після чого – в русі, з протидією іншого гравця та у поєднанні з іншими діями з м'ячем і без нього. Далі вона ускладнювалась в ігрових вправах та іграх, де спочатку виконувались окремі дії з м'ячем, а потім вони поєднувались; поступово ускладнювалась взаємодія гравців шляхом

включення дій в індивідуальні ігри. На заключному етапі навчання нами проводилась гра за спрощеними правилами.

Зміст навчання дій з м'ячем дітей старшої та підготовчої групи відповідно до етапів навчання й описаних нами принципів та методів розкривається в розроблених нами методичних рекомендаціях.

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.

З метою визначення впливу на організм дитини занять з елементами футболу нами були побудовані на основі вивчення частоти серцевих скорочень (ЧСС) фізіологічні криві.

Для того, щоб мати такі криві. На початку, протягом заняття, та в кінці його реєструють зміну ЧСС. Одержані показники дають змогу графічно відобразити зміну ЧСС у дітей в залежності від тривалості занять та інтенсивності виконуваних вправ. Хід пульсової кривої, яка показує послідовність і обсяг навантаження, дозволяє оцінити, чи правильно розподілений навчальний матеріал і чи відповідає навантаження рівню розвитку та підготовленості дітей. Аналіз пульсової кривої дає змогу визначити фізичні навантаження дітей під час занять і правильно розв'язати питання про добір та послідовність виконання фізичних вправ.

Нами фіксувалась ЧСС дитини безпосередньо на занятті та після нього протягом п'яти хвилин. Підрахунок ЧСС проводився на початку та на 3, 10, 17, 24, 30, 35 хвилинах заняття, на третій та п'ятій хвилинах після його

закінчення, а також у кінці виконання вправи та після відпочинку, якщо вони не співпадали із вказаним часом підрахунку. Підвищення ЧСС підраховувалось у порівнянні з вихідними даними, які приймались за 100%, і на основі цього будувались фізіологічні криві.

У ході попереднього етапу експерименту обстежено 23 дитини. Перед нами стояло завдання визначити, чи забезпечується поступовість підвищення фізичних навантажень на організм дітей під час занять, побудованих за розробленою нами методикою, та доступність їх для дітей даної вікової групи. Критеріями доступності і доцільності запропонованого фізичного навантаження виступали коливання ЧСС після виконання вправ та в реституційний період. Швидке підвищення ЧСС на початку заняття, відсутність його падіння в кінці заняття і тривалий реституційний період, а також недостатнє навантаження [в межах 10 – 20%] в кульмінаційний момент занять вказують на необхідність побудови занять з урахуванням змісту вправ та ігор, і перш за все, їх інтенсивності.

Всі дії з м'ячем (передача м'яча на відстань, влучення його в ціль, зупинка та ін.), які виконувались на місці до 7 – 10 хвилин, збільшували ЧСС на незначну величину, що становить 20 – 40 % від вихідного рівня.

Виконання цих дій у русі, при такій і навіть при меншій тривалості давало підвищення ЧСС від 50 до 90%. Найбільше навантаження спостерігалось у рухових іграх, в яких часто використовувався біг у поєднанні з ударами, веденням та зупинкою м'яча. Як приклад, наводимо показники ЧСС Антона Толстих (вік 5,7 років) при проведенні експериментального заняття [табл. 3.2.1].

Одержані дані свідчать про те, що фізичне навантаження у вправах та іграх з м'ячем залежить головним чином від рухової активності дітей. У обстежуваного в процесі проведення естафети з веденням м'яча тривалістю в три хвилини ЧСС досягла 168 уд/хв., а в малорухливій грі «М'яч у ворота»

[тривалість 6,5 хв.] ЧСС знизилась до 113 уд/хв. Аналогічні результати одержані при обстеженні інших дітей.

За середніми показниками зміни ЧСС у дітей експериментальної групи в процесі проведення занять з елементами футболу побудована умовна фізіологічна крива. Як бачимо, найбільший підйом ЧСС спостерігається у дошкільників під час виконання ними вправ та ігор в основній частині заняття, а зниження – в кінці його.

Таблиця 3.2.1

Показники ЧСС Антона Толстих під час проведення експериментального заняття.

Частини заняття	Зміст заняття	Час	ЧСС	% до вихідного рівня
Підготовча	На початку заняття	-	92	-
	Організаційні дії	3	110	119,5
	Загальнорозвиваючі вправи у русі	5,4	128	142,2
Основна	Вправи на ведення м'яча	7,6	144	156,5
	Ігрова вправа «Обведи та передай»	5,2	155	168,5
	Естафета з веденням м'яча	3	168	182,6
Заключна	Гра «М'яч у ворота»	6,5	113	122,8
	На 3-5 хв відпочинку	-	102	110,8

Тривалість респіраційного періоду незначна: у 60 % дітей пульс відновлювався наприкінці третьої хвилини, у решти – на п'ятій хвилині відпочинку. Пульс вважався відновленим, якщо його відхилення від початкового значення було в межах 10 – 15 %. Візуальні спостереження за станом дітей показали, що негативних змін його від перевертми за зовнішніми ознаками не виявлено. Звідси можна зробити висновок, що фізичні навантаження, в процесі яких ЧСС досягає 162 уд/хв. або 179% від початкового рівня, відповідають віковим можливостям дітей шести років життя.

Аналіз фізіологічних кривих переконав у тому, що фізичні навантаження на заняттях знаходяться у прямій залежності від змісту вправ та ігор з м'ячем, від їх послідовності та методики проведення. Це дало нам можливість розробити зміст та структуру занять з елементами футболу.

У процесі планування занять враховувались такі умови у підборі вправ та ігор з м'ячем:

- відповідність їх швидкому формуванню навичок володіння м'ячем;
- забезпечення високої рухової активності дітей і разом з цим їх доступність, емоційність, привабливість;
- сприяння всебічній руховій підготовленості дітей.

На одному занятті передбачалось виконання від однієї до трьох дій, одна-дві гри високої інтенсивності і одна – малорухлива. Були також інші поєднання. Докладно це подається у методичних рекомендаціях «Заняття з елементами футболу в дитячому садку».

Заняття з елементами футболу здебільшого складались із загально розвиваючих, ігрових вправ та ігор. При цьому на різних етапах навчання структура занять була різною. Навчання рухових дій на прогулянці проводилось переважно в іграх з метою закріплення та удосконалення набутих навичок володіння діями з м'ячем на фізкультурних заняттях.

3.3. Формування навичок і прийомів гри в футбол у дітей старшого дошкільного віку.

Під час експериментальної роботи велись систематичні спостереження за змінами, які відбувалися в структурі рухів при виконанні дій з м'ячем, та взаємоузгоджень окремих частин тіла між собою і з м'ячем. Вони фіксувались візуально та за допомогою фото і відіозйомки як безпосередньо на занятті, так і в процесі виконання контрольних завдань.

Аналіз відіозйомок допоміг нам проникнути в деталі техніки виконання рухових дій та окремих їх частин, переглянути їх повторно в

уповільненому темпі, що неможливо при візуальному спостереженні. На їх основі були складені контурограми.

Відіозйомка велась у процесі опанування дітьми основних дій з м'ячем (удару, ведення, зупинки, ловлі та вкидання м'яча із-за бокової лінії), які складають основу ігрової діяльності і обумовлюють змістовність, ефективність та результативність самої гри.

У результаті дослідження з'ясувалось, що якісне виконання дій з м'ячем потребує від дітей дошкільного віку значних фізичних зусиль. Це пов'язано в першу чергу зі складністю структури зазначених дій. Тому за допомогою кінограм виявлялись типові помилки, яких допускали дошкільники під час виконання завдань. Це давало змогу вчасно попереджати їх, у результаті чого формувати і закріплювати правильну навичку володіння руховою дією.

Удар по м'ячу. 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.

На перших порах у процесі виконання удару діти експериментальної групи не вміли переходити по удару, тобто збільшувати чи зменшувати в залежності від відстані передостанній крок; виконувати замах ударною ногою і при цьому правильно ставити ударну ногу. У результаті вони не рідко втрачали рівновагу, не могли передати м'яч на потрібну відстань і влучити в ціль. Через невміння узгоджувати рухи рук та ніг діти не могли прикладати до м'яча ту силу, яку вони мають, і посилати м'яч більше, ніж на 5-6 м.

Уже на перших заняттях навчання удару по м'ячу дошкільники могли виконувати підготовчі вправи (розбіг, замах та ін.), 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 під час проведення педагогічного експерименту 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 (Рис. 3.3.1).



Рис. 3.3.1. Контурограма ударів м'яча

Отримані дані свідчать про те, що під впливом навчання ударів по м'ячу діти послідовно навчаються керувати предметом, з яким вони діють, надавати йому потрібний напрямок і відповідну силу для передачі на певну відстань. При цьому рухи дитини стають більш точними, узгодженими і результативними.

Ведення м'яча. За допомогою ведення м'яча, який знаходиться під постійним контролем дитини, здійснюються різноманітні переміщення по майданчику.

При веденні м'яча діти привчалися пересуватись на злегка зігнутих ногах, нахилиючи при цьому тулуб вперед, руки зігнуті в ліктях, кисті розслаблені; наносити удар по м'ячу в нижню частину з тим, щоб придати йому зворотне обертання. При веденні м'яча діти привчалися пересуватись на злегка зігнутих ногах, нахилиючи при цьому тулуб вперед, руки зігнуті в ліктях, кисті розслаблені; наносити удар по м'ячу в нижню частину з тим, щоб придати йому зворотне обертання. Як показало дослідження, на початковому етапі навчання ведення м'яча дітьми допускався цілий ряд типових помилок. Так, багато із них намагались вести м'яч перед собою. Не відпускаючи його на потрібну відстань, що заважало швидкому пересуванню

дитини вперед, оскільки при цьому можливе переміщення тільки маленькими, частими і нерівномірними кроками. Майже 78% дошкільників не вміли узгоджувати ритм руху рук з ритмом роботи ніг, тому дуже часто втрачали м'яч під час ведення. Найпоширенішим недоліком було те, що рухаючись, діти не могли тимчасово відірвати погляд від м'яча. Останнє є вкрай необхідним для організації гри (передачі м'яча партнерові, обведення суперника, забивання м'яча у ворота).

Уже після трьох тижнів навчання більше половини дітей безпомилково виконували ведення м'яча. на заключному етапі у старших дошкільників виробились уміння досить успішно керувати м'ячем, навіть без зворотного контролю, змінювати темп бігу і поєднувати його з ходьбою, розраховувати силу удару по м'ячу та напрямок його переміщення тощо. Встановлено, що найбільш прийнятним ритмом ведення м'яча є такий, у процесі якого на два кроки дитини доводиться один удар по м'ячу. У цьому випадку вона рухається невимушено, а крок її широкий і вільний [рис. 3.3.2].



Рис. 3.3.2. Контурограма ведення м'яча.

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, амортизаційного руху, переходу від зупинки до іншої дії.

На початку освоєння зазначеної дії діти часто втрачали м'яч, не могли оволодіти ним з причини недостатньої координованості рухів. Оскільки дошкільникам доводилось зупиняти м'яч, який котиться не на зупиняючого,

а в бік від нього або ближче чи далі, то вони привчалися враховувати це і рухатись назустріч м'ячу у відповідному напрямку. У результаті діти поступово навчалися правильно сприймати властивості м'яча і застосовувати ті рухи, які були в даній ситуації найбільш економними.

Аналізуючи отримані результати, зауважимо, що деяка динаміка показників формування рухів при зупинці м'яча спостерігалась уже після перших двох тиждів 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. Деяко пізніше помічено нами формування умінь зустрічати м'яч і гасити його швидкість, спів вимірювати відстань з польотом м'яча.

На заключному етапі педагогічного експерименту ми переконались у тому, що у 100% дітей сформована навичка прийняття вихідного положення, про що свідчить зникнення скованості, напруженості. 90,2% із них навчилися переносити вагу тіла на опорну ногу під час зупинки.

У результаті багаторазового виконання зупинок м'яча у дітей виробилось уміння спів вимірювати відстань і розміщення об'єктів у просторі. Контурограма виконання зупинки м'яча подана на (рис. 3.3.3.)



Рис. 3.3.3. Контурограма зупинки м'яча.

Відбивання та ловля м'яча, який котиться або летить у повітрі, є основними засобами гри воротаря. Успішне виконання ловлі м'яча багато в чому залежить від правильного прийняття вихідного положення, яке характеризується стійкою ноги нарізно, трохи зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктях, долоні повернуті всередину. Таке вихідне положення

дозволяє переносити загальний центр ваги на площу опори, що дає можливість гравцеві виконувати переміщення вправо чи вліво.

Аналіз кінограм показав, що на перших порах дитина діяла з м'ячем стоячи на прямих зігнутих ногах з опущеними вниз руками. Така стійка не забезпечувала стійкого положення тулуба, тому нерідко спостерігалась втрата дітьми рівноваги в наступних діях.

На перших заняттях було виявлено невміння дітей розподіляти вагу тіла на обидві ноги і правильно утримувати тулуб. Разом з тим зазначимо, що формування стійки у дітей відбувалось дуже швидко, уже через 4-5 заняття вони приймали правильне вихідне положення. Це дозволяло їм стежити за діями, що проходили на майданчику, швидко включатись до активних дій.

На початковому етапі навчання вміли зустрічати м'яч руками 13,8% дітей, ловили його – 46,0% могли утримувати тільки 37,5% дошкільників. У процесі експериментальної роботи ми намагались навчити дітей зустрічати м'яч як можна раніше, головну увагу приділяли на вміння притягувати м'яч до грудей м'яким амортизуючим рухом. З цією метою їм давалось завдання виконувати передачі м'яча руками в парах, що привчало до поступового сприйняття ними траєкторії і швидкості його польоту.

Результати експерименту свідчать про те, що під впливом цілеспрямованого навчання ловлі м'яча у дітей сформувалась стійка навичка виконання цієї рухової дії (рис. 3.3.4).



Рис. 3.3.4 Контурограма ловлі м'яча.

Вкидання м'яча двома руками із-за голови. Структура рухів вкидання м'яча багато в чому визначається вимогами умов гри і має свої складнощі.

Щоб виконати кидок м'яча на велику відстань, необхідні спеціальні навички, певна сила груп м'язів живота і рук.

Із-за невміння поєднувати рухи рук і ніг спочатку навчання діти не могли посилати м'яч на велику відстань. Викликало труднощі правильне утримання м'яча руками та відведення його за голову, поєднання кидка з розгинанням ніг, не відриваючи їх від землі. У процесі дій з м'ячем діти привчалися прикладати до нього необхідну силу.

На основі отриманих даних можна констатувати, що діти старшого дошкільного віку спроможні досить успішно оволодіти необхідними параметрами руху під час вкидання м'яча, що забезпечує точність і дальність його польоту [рис. 3.3.5].



Рис. 3.3.5. Контурограма вкидання м'яча способом з-за голови

У процесі навчання дітей дій з м'ячем (удару, ведення, зупинки, ловлі, вкидання) у дітей успішно формуються просторові, силові та часові параметри руху. Поступове оволодіння дітьми окремими рухами зазначених дій відображає динаміка їх формування.

Правильно сформована рухова навичка вплинула на результативність і точність виконання дій з м'ячем. У процесі дослідження нами аналізувалась динаміка швидкості і точності виконання дій з м'ячем протягом всієї експериментальної роботи 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 шестилітки, в основному, закріплювали і удосконалювали її, формуючи стійку навичку.

На високі результати ведення м'яча, показані дітьми експериментальних груп, вплинули, як було нами помічено, не тільки сформована навичка цієї рухової дії, але і вміння застосовувати доцільні в конкретній ситуації способи ведення, що обумовило незначну кількість втрат м'яча.

Аналогічна картина спостерігалась і при виконанні дітьми контрольної вправи на виявлення кількісних показників зупинки м'яча. Тут формування навички у дітей експериментальних груп протягом всього періоду дослідження відбувалось у хлопчиків майже рівномірно: після першого року приріст показників склав 14,5%, другого – 15,9%, а за весь період – 28,1%; у дівчаток – відповідно 16,4%, 8,8% та 23,7%. Якщо дошкільники, залучені до

навчання дій з м'ячем, використовували під час виконання вправи різноманітні способи і майже не втрачали м'яча, то діти з контрольних груп в переважній більшості користувались способом – носком, не враховуючи при цьому траєкторію, швидкість та напрямок польоту м'яча. Тому і результати вони показали значно нижчі: за весь період приріст показника у хлопчиків склав 18,1%, а у дівчаток – 10,9%, що ми пов'язуємо з віковим становленням рухових функцій та певною мірою впливом традиційної системи фізичного виховання в дитячому садку.

Ігрові дії з м'ячем потребують від дитини вміння диференціювати як часові, так і просторово-силові параметри руху. Під час гри в футбол дитина виконує удари по м'ячу з різною силою та в різних напрямках. Причому всі дії виконуються нею за певний, попередньо оговорений відрізок часу.

Просторово-силовий та часовий параметри руху мають чітку тенденцію до поліпшення з віком дітей як експериментальних, так і контрольних груп. Однак ці зміни відбуваються неадекватно для різних груп. Так, після першого року експерименту результати просторово-силових показників у дітей експериментальних груп були вищими у порівнянні з контрольними: у хлопчиків – на 13,7%, у дівчаток – на 9,6%, а часового параметру – відповідно на 4,9% і 5,7%.

Наприкінці педагогічного експерименту результати у просторово-силових показниках були значно вищими у хлопчиків (на 16,2%) і дещо кращими у дівчаток (на 3,9%), у часових – відповідно на 11,7% та на 5,6%. Статистичний аналіз отриманих даних підтвердив значущість різниці показників між контрольними та експериментальними групами.

Позитивні зрушення вказаних показників, які відбулись у експериментальних групах, свідчать про ефективність запропонованих нами спеціальних засобів (вправ та ігрових дій з м'ячем) на формування у старших дошкільників здібностей диференціювати часові та просторово-силові параметри руху. Формування їх у дітей у дошкільний період життя має

виняткове значення для опанування в майбутньому складних професійних навичок, які потребують чіткого диференціювання м'язових зусиль у часі і просторі.

З метою вивчення вміння орієнтуватись у просторі під час ігрової діяльності нами вивчалась просторова точність руху у дітей 5-6 років. Одержані дані свідчать про те, що протягом двох років у дошкільників обох груп спостерігається поступове поліпшення результатів за всіма основними характеристиками.

Аналіз результатів виконання дітьми контрольної вправи на перевірку просторової орієнтації до початку експерименту свідчить про відсутність статистично значимої різниці між хлопчиками і дівчатками контрольних та експериментальних груп ($P < 0,05$).

У процесі наступного обстеження дітей виявлена суттєва різниця у поліпшенні результатів у дітей експериментальних і контрольних груп. Так, хлопчики експериментальних груп виконали контрольне завдання на 1,86 с (7,6%), а дівчатка на 2,54 с (7,4%) швидше своїх однолітків з контрольних груп. Більш високі показники дітей експериментальних груп пояснюються тим, що серед них широко застосовувались ігрові вправи з м'ячем. Вони справили позитивний вплив на удосконалення рухової функції дітей, зокрема орієнтаційних здібностей у просторі.

3.4. Наслідки експериментальної перевірки ефективної технології формування у дітей старшого дошкільного віку мотивації до занять фізичною культурою засобами футболу.

Для перевірки ефективності розробленої технології формування у дітей дошкільного віку стимулів до занять фізичною культурою засобами футболу проводився педагогічний експеримент. Початкові показники фізичного стану та мотиваційно-ціннісних орієнтацій дітей контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнялися ($p < 0,05$).

Формуючий педагогічний експеримент засвідчив високу ефективність запропонованої технології формування у дітей старшої вікової групи стимулів до занять фізичної культурою засобами футболу.

Розвиток стимулів до занять впливає на рівень рухової підготовленості дітей. Дані обстеження фізичної підготовленості залежно від статі дітей шостирічного віку, наведені на слайдах. На підставі отриманих даних фізичної підготовленості показники тестування експериментальної групи переважають показники контрольної групи.

Таблиця 4.4

**Фізична підготовленість учнів експериментальної і контрольної груп
наприкінці педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)**

Показники	Стать	Групи дітей		Вірогідність різниці, P
		Експериментальна група (n=22)	Контрольна група (n=22)	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Х	12,40 ± 0,87	10,50 ± 0,96	<0,001
	Д	6,16 ± 0,45	5,32 ± 0,54	<0,05
Підтягування на низької перекладині, разів	Х	3,6 ± 0,27	2,30 ± 0,24	<0,05
	Д	0,86 ± 0,08	0,48 ± 0,10	<0,001
Вис на зігнутих руках, с	Х	11,9 ± 0,66	9,10 ± 0,98	<0,05
	Д	4,86 ± 0,72	4,0 ± 0,89	>0,05
Піднімання в сід за хв, разів	Х	13,53 ± 0,64	11,10 ± 0,85	<0,001
	Д	10,26 ± 0,83	8,20 ± 0,78	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Х	117,53 ± 2,49	112,0 ± 2,70	<0,05
	Д	110,40 ± 2,58	108,0 ± 2,00	<0,001
Біг 30 м, с	Х	8,48 ± 0,57	8,21 ± 0,68	>0,05
	Д	9,03 ± 0,59	9,18 ± 0,62	>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Х	9,06 ± 0,58	4,15 ± 0,48	<0,001
	Д	12,40 ± 0,64	5,41 ± 0,69	<0,001

Аналізуючи результати, слід зазначити, що найбільша різниця спостерігається у таких показниках, як гнучкість – $p < 0,001$ (нахил тулуба

вперед з положення сидячи) і силі – $p < 0,001$ (підтягування на низької перекладині).

Якісні і кількісні показники у цих видах тестування дають змогу говорити про те, що результати тестів залежать від результатів якісного виконання навчального процесу, сформованості мотивацій, які повинні зростати від низького до високого рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, у проведенні формуючого експерименту ми прийшли до висновку про те, що впроваджена система організаційних форм на заняттях з футболу, дозволила підвищити значення фізичної культури у дитячому садку і це дало можливість дітям старшого дошкільного віку усвідомити навчальні та пізнавальні мотиви, при цьому важливе значення у цьому процесі відіграв ігровий метод навчання.

Ми вважаємо, що це є покращанням внутрішніх мотивів кожної дитини. Така залежність у фізичній підготовленості визначається найсуттєвішим чинником сформованості мотивації до підвищення рівня фізичної підготовленості, граючи в футбол.

Отже, педагогічний експеримент засвідчив високу ефективність запропонованої технології формування у дітей старшого дошкільного віку мотивації до систематичних занять фізичними вправами, зокрема, футболом, що є основою для її широкого впровадження у практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Висновки до розділу 3

1. Проведене дослідження підтвердило положення про те, що формування у старших дошкільників мотивації до занять фізичної культури може бути здійснено при створенні відповідних педагогічних умов: застосування системи вправ та ігор з елементами футболу.
2. 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.

3. Система експериментальних занять, які були спрямовані на формування та удосконалення у старших дошкільників рухових дій з м'ячем, позитивно вплинула на стан здоров'я, опірність організму до респіраторних захворювань та фізичний розвиток дітей. Заняття та ігри проводилися переважно на свіжому повітрі, що, поряд з тренуючим ефектом, сприяло загартуванню.
4. Діти, які навчалися за запропонованою нами системою, за значно коротший термін, ніж при загальноприйнятому підході, оволоділи діями з м'ячем. Просторово-силові якості покращились у хлопчиків експериментальних груп, у порівнянні з контрольними на 29,9%, у дівчаток – на 13,4%; часові – відповідно на 16,6% та 11,4%; кількісні показники під час виконання дій з м'ячем: ударів – на 9,6% – у хлопчиків і 9,0% – у дівчаток, ведення – відповідно на 27,0% та 25,5%, зупинок – на 10,0% та 12,8%.
5. У результаті застосування експериментальної методики встановлено вірогідне підвищення розвитку рухових якостей старших дошкільників. Суттєво покращились показники фізичних якостей дітей експериментальних груп, у порівнянні з контрольними. Це дає підстави рекомендувати систематичне проведення з дітьми старшого дошкільного віку запропонованих нами ігор та ігрових вправ з елементами футболу в системі фізичного виховання дітей дошкільних закладах.
6. Широке застосування ігор з м'ячем під час занять з фізичної культури та рухливих ігор під час прогулянок сприяє вихованню у дітей дисциплінованості, дружніх взаєностосунків, рішучості і колективізму.

ВИСНОВКИ

Програмою виховання та навчання в дитячому садку у старшій групі передбачено вивчення елементів футболу: прокочування м'яча правою і лівою ногою в заданому напрямку; обведення м'яча навколо предметів; забивання м'яча у ворота; ударяння м'ячем об стінку кількох разів підряд; передача м'яча ногою один одному у парах. У підготовчій до школи групі матеріал поступово ускладнюється: діти вчаться передавати м'яч один одному, відбиваючи його правою та лівою ногою, стоячи на місці та у русі; вести м'яч «змійкою» між розставленими предметами; влучати в предмети; забивати м'яч у ворота.

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. Дії виконуються із різних вихідних положень, правою та лівою ногою, в поєднанні із рухами, стрибками, зупинками, поворотами та інші. При цьому іноді змінюються завдання для дітей. Кожна дія може відбуватись в різних умовах: на місці, під час руху, зі зміною напрямку і т. п. Розроблена система значно полегшує підбір вправ та ігор з м'ячем з урахуванням їх поступового ускладнення.

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.

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

Проведене дослідження підтвердило, що у дітей старшого дошкільного віку можна досить успішно формувати мотивацію до занять фізичної

культури з використанням футболу. Під час занять футболом створюються сприятливі ситуації в різних вправах з м'ячем, де загострюється увага дитини на виконанні запропонованої рухової дії за встановлений проміжок часу. У процесі рухової діяльності дитина поступово привчається діяти економно, прискорювати або уповільнювати темп у залежності від ігрової ситуації.

Список літератури

1. Адашкявичене Є.И. Спортивні ігри і вправи у дитячому садку / Є.И. Адашкявичене. – М.: Просвещение. 2003. – 159 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – друге вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 384 с.
3. Бельский О. М. Параметри фізичних навантажень під час розвитку рухових якостей у школярів 10–12 років / О. М. Бельский // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції [“Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”]. – К. – Луцьк : Вежа, 1996. – С. 355–359.
4. Білітюк С. А. Мотиви спортивної діяльності юних плавців / С. А. Білітюк // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали 4-ї Міжнар. наук. конф. студентів і аспірантів. – Х., 2002. – С. 101 – 103.
5. Білітюк С. А. Ставлення дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням, до фізичного виховання і спорту / С. А. Білітюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – С. 54 – 60.
6. Богомолова Ф. А. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста / Ф. А. Богомолова. – М. : УДН, 1990. – 48 с.
7. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7 – 8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 22 с.
8. Боровиков В.П. Statistica. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. – М. : Инф.-изд. дом “Филин”, 1997. – 608 с.
9. Букреева Д. П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7–16 лет. : автореф. дисс. на соиск. научн. степ. канд. пед. наук /

Д. П. Букряева. – М., 1995. – 26 с.

10. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – К., 1995. – 320 с.

11. Васьков Ю.А., Пашков І.М. Уроки футболу в школі. – Харків: Торсінг, 2003. – 186 с.

12. Васьков Ю.А., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4 класи. – Харків: Торсінг, 2003. – 208 с.

13. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів звички займатися фізичною культурою і спортом / Б. Ф. Ведмеденко // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1 (6). – С. 109 – 113.

14. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – М., 1998. – № 2. – С. 21–27.

15. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К. : Рад. шк., 1989. – 175 с.

16. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. — К., 1998.

17. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I–III рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.

18. Вільчковський Є. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2005.

19. Вовченко И. И. Оценка уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста / И. И. Вовченко, И. Ю. Берестецкая // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 602 – 605.

20. Волков Л. В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в

- спортивної підготовці дітей і підлітків / Л. В. Волков. – Переяслав-Хмельницький, 1990. – 26 с.
21. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
22. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.
23. Голуб О. В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / О. В. Голуб. – К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2004. – 18 с.
24. Державна національна програма “Освіта” : “Україна ХХІ століття”. – К. : Веселка, 1994. – 62 с.
25. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – № 9. – С. 9–15.
26. Державні тести і норматива оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
27. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.02.02 / В. С. Добринський. – Луцьк, 2001. – 17 с.
28. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора пед. наук / П. К. Дуркин. – М., 1994. – 40 с.
29. 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.
30. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на

уроках фізичного виховання з учнями молодших класів / В. Жилюк // Матеріали I Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту [“Молода спортивна наука України”]. – Львів, 1997. – С. 56–57.

31. Заїкіна Г. Л. Методика проведення оздоровчих заходів під час навчального процесу для молодших школярів у навчальних закладах засобами фізичного виховання / Г. Л. Заїкіна, І. В. Іваній. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 31 с.

32. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К. : Альтерпрес, 1998. – 216 с.

33. Зимкин Н. В. Особенности адаптации у спортсменов к эмоциональным воздействиям и физическим напряжениям / Н. В. Зимкин // Проблемы психологии спорта. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – С. 134–143.

34. Ісмаїлов А. В. Формування стійкого інтересу до занять спортом на етапі початкової спортивної підготовки / А. В. Ісмаїлов // Теорія і практика фізичної культури. – 1982. – № 2. – С. 30–32.

35. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 286 с.

36. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2000. – 288 с.

37. Кардяліс К. К. Педагогічні основи інформаційного впливу на ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук / К. К. Кардяліс. – М., 1990. – С. 17–40.

38. Кекух Л. В. Формування стимулів до педагогічної творчості у майбутніх учителів початкових класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Л. В. Кекух. – К., 2001. – 22 с.

39. Коханець П. П. Педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки / П. П. Коханець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 74–79.

40. Коханець П. П. Фізичні вправи як один із засобів формування вольових

якостей у юних спортсменів / П. П. Коханець // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.– Херсон, 2003. – С. 89–93.

41. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 231 с.

42. Куланин Б. Дошкольники и спортивные игры Играем в футбол / Б. Куланин // «Дошкольное воспитание», 2005. – 46 с.

43. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А. С. Куц. – К.: Искра 1993. – 256 с.

44. Лайзане С. Я. Диагностика уровня развития воли и внимания детей / С. Я. Лайзане // Диагностика интеллектуального развития учащихся. – Рига, 2005. – С.78–81.

45. Леськів А.Д., Дзюбатинський А.Б., Левчук В.А. Підготовка юного футболіста. – Тернопіль: Астон, 2001. – 80 с.

46. Максименко І.Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов // Інформаційно-довідкова, навчальна, тестова програма. - Луганський нац. пед. університет ім. Т. Шевченка, 2003. – 49 с/

47. Малашенко М. Вплив засобів та форм занять фізичними вправами на рухову діяльність та стан здоров'я дітей 5–7 років / М. Малашенко // Матеріали I Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – К.,1995.– С. 17–20.

48. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена : учебное пособие / Л. П. Матвеев. – К., 1999. – 239 с.

49. Міщенко О.В., Гончаренко В.І., Кравченко І.М. Рухливі ігри та естафети на уроках футболу. – Суми, 2006. – 44 с.

50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение : учеб. тренера высшей

- квалификации / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
51. Сергиенко Л. П. Генетика и спорт / Л. П. Сергиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 172 с.
52. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : у 2 кн. Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору : підр. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга, – Богдан, 2009. – 672 с.
53. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту : підр. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга, – Богдан, 2010. – 784 с.
54. Станкін М. І. Виховання школярів на уроках фізичної культури і занять у спортивних секціях / М. І. Станкін. – К. : Радянська шкала, 1994. – 34 с.
55. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для высших учеб. заведений физического воспитания и спорта] : [в 2 т.] / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – 423 с.
56. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для высших учеб. заведений физического воспитания и спорта] : [в 2 т.] / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения. – 391 с.
57. Токарев А.Ю. Использование футбола в физкультурных занятиях в детском саду / А.Ю.Токарев. – СПб.: Реноме, 2012. – 47 с.
58. Фролов В.Г. Фізкультурні заняття у повітрі з дітьми дошкільного віку / В.Г.Фролов. – М.: Просвещение, 2003 – 67 с.
59. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 58 с.
60. Шаленко В.В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за

редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №1. - С. 119-122.

61. Шаленко В.В. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання / В.В.Шаленко, В.І, Перевозник . – Харків: ХДАФК, 2003. – 189 с.

62. Шамардин В.Н. Система підготовки юних футболістів – Днепропетровск, 2001. – 104 с.

63. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – С. 66.

64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2002. – Ч. 2.– 248 с.

65. Шульга Т. И. Проблема волевой регуляции в онтогенезе /Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – 168 с.

66. Юрко Г.П. Медико – педагогічний контроль за фізичним розвитком дітей дошкільного віку / Г.П.Юрко, Л.Б.Ященко. – К.: Знання України, 2009. – 68 с.

67. Яковлев В. Л. Методика диференційного підходу при розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності / В. Л. Яковлев, В. А. Зозуля, В. А. Козак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : ІІ Міжнародна науково-практична конференція. – Вінниця, 1996. – Ч. 2. – С. 91–93.