

Оптимізація рухового режиму молодших школярів засобами футболу

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Рівень фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку постійно знижується [7], що зумовлено значним зниженням їхнього рухового режиму внаслідок приходу до школи [7].

Дійсно, за останнє десятиліття у зв'язку з упровадженням комп'ютерних технологій у побут діти значно менше часу стали проводити на вулиці за рухливими іграми, надаючи перевагу комп'ютерним іграм та спілкуванню в соціальних мережах.

Крім того, негативні тенденції поширюються у зв'язку з низькою мотивацією дітей до занять фізичними вправами: на жаль, сучасні діти не лише не прагнуть займатися фізичними вправами в позанавчальний час, але й не бажають відвідувати уроки фізичної культури в школі. Звичайно, це негативно вплинуло на всі показники фізичного стану дітей 7–10 років.

У сучасних умовах футбол є однією з найбільш видовищних ігор – це наймасовіший вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності [13]. Водночас великі футбольні турніри сьогодення широко висвітлюються й рекламуються по телебаченню. Це викликає зацікавлення дітей молодшого шкільного віку та може сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечить підвищення їхньої рухової активності.

Отже, наразі існує нагальна потреба в додаткових заходах, спрямованих на залучення молодших школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності засобами футболу.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Основною формою фізичного виховання в школі – обов'язкові для всіх учнів уроки фізичної культури. Проте, на жаль, вони не забезпечують необхідного для організму дітей обсягу рухової активності, який складає 1,5–2 години на добу [8], та не формують у школярів звички до систематичного виконання фізичних вправ.

Організація фізичного виховання в початкових класах здійснюється за навчальними програмами, причому в 1–4 класах як третій на тиждень урок із фізичної культури запроваджено урок футболу.

Урок фізичної культури з елементами футболу характеризується високою моторною цільністю, дає можливість компенсувати дефіцит рухової активності, який виникає в процесі навчання школярів [15].

Упровадження уроку футболу в навчальний процес молодших школярів дає можливість виконати такі важливі завдання, як зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку школярів, поглиблення теоретичних знань із питань впливу футболу на фізичний стан школярів, забезпечення оптимального рухового режиму [5].

Водночас урок футболу в позаурочний час фахівці розглядають як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, спілкування школярів, їхнього співробітництва з педагогами, батьками та іншими дорослими [5].

Відомо, що в ігрових ситуаціях футболу відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на функціональний стан організму дитини [5].

Як стверджують науковці, регулярні заняття футболом не лише дисциплінують школярів, виховують у них упевненість у своїх силах, сприяють їх соціалізації, але й сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, і таких психічних властивостей, як упевненість, наполегливість, рішучість, здатність швидко приймати правильне рішення [9], що доводить необхідність застосовувати засоби футболу з метою підвищення рухової активності молодших школярів.

Систематизація даних літератури дала змогу встановити, що дослідники приділяють достатньо уваги питанням розробки програм рекреаційно-оздоровчої направленості для школярів із використанням засобів футболу.

Авторську методику залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу запропонував А. О. Петров [11]. Зазначимо, що ця методика передбачала поетапне вивчення елементів техніки, починаючи з його назви та ролі в грі й закінчуючи показом і багаторазовим повторенням елемента.

Задля навчання футболу дітей 7–10 років А. В. Вальчук запропонував експериментальну програму, основу якої становить електронний підручник «Абетка юного футболіста», у якому подано методичний матеріал для навчання футболу на початковому етапі учнів молодших класів [2].

Згідно з результатами дослідження, проведеного Дмор Самер Маджед Мохаммедом [3], дієвою є методика навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій з урахуванням розподілу в річному циклі специфічних і неспецифічних засобів підготовки як 40 : 60 %. За твердженням автора, такий підхід сприяє підвищенню технічної підготовленості, розподілу та стійкості уваги, психофізіологічної підготовленості та теоретичної підготовленості молодших школярів.

Підвищення рівня психофізичних показників учнів молодших класів унаслідок упровадження в процес їхнього фізичного виховання третього уроку футболу й методик диференційованого навчання ігрових дій у футболі зафіксовано О. А. Архиповим [1].

На думку О.С. Коноха, заняття зі школярами, спрямовані на засвоєння елементів гри у футбол, потрібно проводити на основі спеціально розробленої методики, яка характеризується послідовним опануванням дітьми таких блоків вправ, як вправи на розвиток «почуття м'яча», на навчання ударів, зупинок і передач, ведення, а також вивчення комбінованих вправ, спрямованих на закріплення гри у футбол [6].

Зазначимо, що головне завдання в ході навчання футболу учнів молодших класів – це ознайомлення дітей з основними групами прийомів, що зумовлює формування знань учнів про рухові дії у футболі та, як наслідок, сприяє формуванню стійкого інтересу молодших школярів до футболу [12].

Утім, аналіз науково-методичної і спеціальної літератури засвідчив, що на сьогодні не повною мірою висвітлено питання оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами футболу.

Мета дослідження – розробити програму рекреаційно-оздоровчих занять футболом дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження нами застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз, систематизація й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури й ресурсів Інтернету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Унаслідок систематизації даних літератури й напрацювань педагогів і тренерів нами розроблено рекреаційно-оздоровчу програму оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами футболу, що передбачала застосування засобів футболу на уроках фізичної культури, на перервах, під час вихідних днів, а також відпочинку в літньому таборі (рис. 1).

У процесі розробки програми занять оздоровчої спрямованості з елементами футболу для дітей молодшого шкільного віку основну увагу ми звертали на підвищення інтересу учнів до футболу та формування їхньої мотивації на заняття футболом у позанавчальний час. При цьому пам'ятаємо, що особливу роль у роботі з учнями відіграють ігровий і змагальний методи. Варто зауважити, що застосування індивідуального підходу забезпечувало створення передумов для оволодіння техніко-тактичними діями та оптимізації рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

У ході оптимізації рухового режиму молодших школярів на початковому етапі ми передбачали опанування дітьми елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури з використанням спеціально розроблених вправ, об'єднаних у навчальну програму, які відповідають етапові початкового навчання й підпорядковуються основним принципам дидактики, а також супроводжуються поясненнями та демонстраціями вчителя. Наприкінці цього етапу, окрім теоретичних знань, учні мають засвоїти підкидання м'яча двома руками, ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, удари м'яча на дальність і точність.

Змагальний етап передбачав участь школярів у змаганнях у ролі гравців, так і вболівальників.

Крім того, згідно із запропонованою програмою, молодших школярів потрібно заохочувати грати у футбол у позанавчальний час, включаючи ігри в літніх таборах відпочинку.

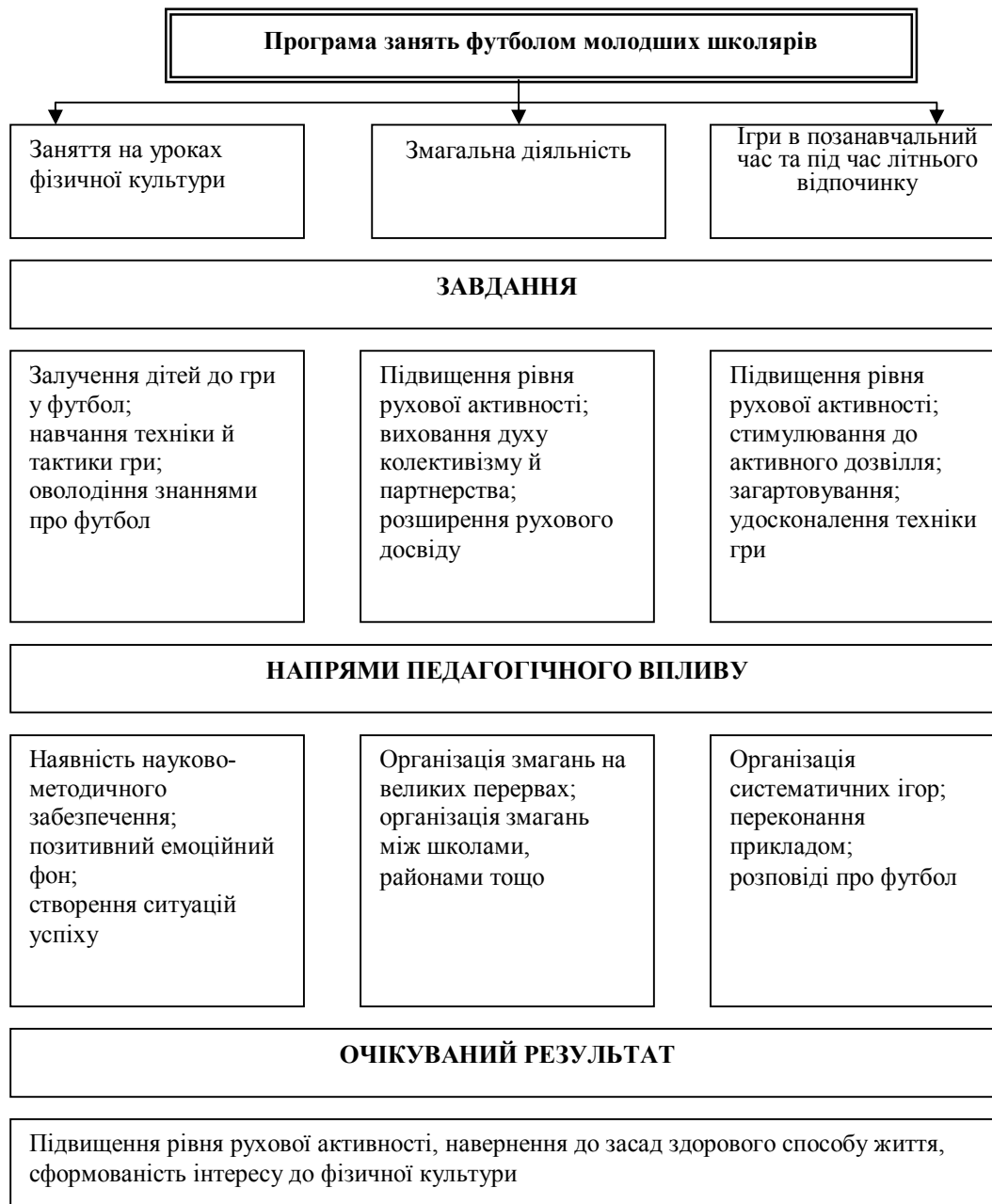


Рис. 1. Рекреаційно-оздоровча програма оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами футболу

Висновки. Стиль життя сучасних дітей вирізняється низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження всіх показників їхнього фізичного стану.

Футбол був і залишається найулюбленішою, найпопулярнішою й наймасовішою грою школярів і це варто використовувати з метою оптимізації рухового режиму школярів.

Програми фізичного виховання підростаючого покоління, які засновані на футболі, забезпечують ефективний розвиток морфологічних, рухових та психофізичних якостей молодших школярів, задовольняють їхню потребу в руховій активності та сприяють виконанню завдання збереження й зміцнення їхнього здоров'я.

Водночас футбол задовольняє потребу учнів початкових класів у змаганні, що сприяє підвищенню емоційності занять та, як наслідок, їхній мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

У ході дослідження ми розробили рекреаційно-оздоровчу програму оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами футболу, яка включає заняття футболом у навчальному процесі в ході уроків фізичної культури, змагальну діяльність у рамках навчального процесу під час великої перерви, а також змагальну діяльність у позанавчальному процесі у вихідні й святкові дні. Крім того, нами передбачено заняття футболом молодшими школярами під час дозвілля та в ході літнього відпочинку в літньому таборі.

На нашу думку, упровадження такої програми має оптимізувати рухову активність дітей 7–10 років, розширити їхній руховий досвід, стимулювати до активного способу життя та позитивно вплинути на їхнє фізичне здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Ми вважаємо, що подальше дослідження варто спрямувати на впровадження запропонованої рекреаційно-оздоровчої програми оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами футболу в процес їхнього фізичного виховання та перевірку її ефективності.

Джерела та література

1. Архипов О. А. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів / О. А. Архипов, Г. В. Кротов, Р. М. Мішаровській // Вісник. – 2013. – Т. 1, № 12. – С. 29–32.
2. Васильчук А. Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України / А. Г. Васильчук // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 2. – С. 46–50.
3. Дмор С. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / С. М. Дмор ; Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2014. – 22 с.
4. Жилін Є. І. Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболу / Є. І. Жилін // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 8. – С. 18–38.
5. Коломоєць Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу / Г. Коломоєць // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 11. – С. 30–32.
6. Конох О. Є. Методика проведення занять фізичної культури з дітьми 5-6 років з використанням елементів футболу / О. Є. Конох // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – № 2 (6). – С. 12–15.
7. Ключ О. А. Погіршення здоров'я молодших школярів внаслідок втоми від розумової діяльності / О. А. Ключ, В. У. Дорош // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2011. – Вип. 4. – С. 74–81.
8. Кравчук Л. В. Забезпечення рухової активності молодших школярів / Л. В. Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – № 3. – С. 43–51.
9. Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів / Т. Ю. Круцевич, О. В. Давиденко, Г. Г. Смоліус, І. О. Когут. – Київ : Наук. світ, 2004. – 18 с.
10. Мудрик С. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку / С. Мудрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2012. – №2 (18). – С. 183–187.
11. Петров А. О. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу / А. О. Петров, О. П. Петров // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2012. – Вип. 5. – С. 169–176.
12. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом : [посібник] / Є. Столітенко. – Київ : [б. в.], 2011. – 296 с.
13. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посібник / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.
14. Хрипко І. В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.01 / І. В. Хрипко ; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 20 с.
15. Ярий Р. О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дгтей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / Р. О. Ярий ; Харківська держ. академія фіз. культури. – Харків, 2010. – 23 с.

Анотації

За даними літературних джерел, доведено необхідність підвищувати рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Установлено, що футбол є популярною грою, а застосування його елементів сприяє підвищенню мотивації дітей до активного способу життя. З'ясовано, що заняття футболом позитивно впливають на фізичні й психофізіологічні показники учнів молодших класів, сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, забезпечують компенсацію дефіциту рухової активності та сприяють відновленню розумової працездатності. Виконано огляд науково-методичної й спеціальної літератури з питань розробки авторських методик та технологій навчання футболу молодших школярів. Теоретично обґрунтовано та розроблено рекреаційно-оздоровчу програму оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами футболу. Запропонована програма включає три складники. На початковому етапі передбачено опанування дітьми елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури з використанням спеціально розроблених вправ. Наприкінці цього етапу школярі повинні мати теоретичну базу про футбол та вміти підкидати м'яч двома руками, вести м'яч, обводити стійки, бити по воротах, виконувати удари м'ячем на дальність і точність. Змагальний етап передбачав участь школярів у змаганнях у ролі як гравців, так і вболівальників, що сприяє підвищенню емоційності занять та забезпечує зміцнення мотивації учнів молодших класів до систематичних занять фізичними вправами. Однією зі складових частини програми є заохочення школярів грати у футбол у позанавчальний час, включаючи ігри після уроків, під час вихідних днів та в літніх таборах відпочинку. На нашу думку, такий підхід до фізичного виховання молодших школярів забезпечить оптимізацію їхнього рухового режиму.

Ключові слова: *школярі, рухова активність, футбол, вплив, програма, оздоровлення, підвищення, показники.*

Оксана Ковтуненко, Сергей Соболюк. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами футбола. По данным литературных источников, доказана необходимость повышать уровень двигательной активности детей младшего школьного возраста. Установлено, что футбол является популярной игрой, а применение его элементов способствует повышению мотивации детей к активному образу жизни. Выявлено, что занятия футболом положительно влияют на физические и психофизиологические показатели

учеников младших классов, способствуют развитию силы, скорости, выносливости, обеспечивают компенсацию дефицита двигательной активности и способствуют восстановлению умственной работоспособности. Выполнен обзор научно-методической и специальной литературы по вопросам разработки авторских методик и технологий обучения футболу младших школьников. Теоретически обоснована и разработана рекреационно-оздоровительная программа оптимизации двигательного режима детей младшего школьного возраста средствами футбола. Предложенная программа включает три составляющие. На начальном этапе предусмотрено освоение детьми элементов техники игры в футбол на уроках физической культуры с использованием специально разработанных упражнений. В конце данного этапа школьники должны иметь теоретическую базу о футболе и уметь подбрасывать мяч двумя руками, вести мяч, обводить стойки, бить по воротам, выполнять удары по мячу на дальность и точность. Соревновательный этап, который предусматривал участие школьников в соревнованиях в качестве как игроков, так и болельщиков, способствует повышению эмоциональности занятий и обеспечивает укрепление мотивации учащихся младших классов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Одной из составляющих программы является поощрение школьников играть в футбол во внеурочное время, включая игры после уроков, во время выходных дней и в летних лагерях отдыха. По нашему мнению, такой подход к физическому воспитанию младших школьников обеспечит оптимизацию их двигательного режима.

Ключевые слова: школьники, двигательная активность, футбол, влияние, программа, оздоровление, повышение, показатели.

Oksana Kovtunenکو, Serhiy Sobotyuk. Motor Regime Optimization of Junior Pupils by Means of Football. We have grounded the need of improvement of the level of physical activity of children of primary school age. It has been found out that football is a popular game. In addition, the use of football elements increases children's motivation for active lifestyle. It was revealed that the game of football has positive effect on physical and physiological characteristics of pupils of elementary school. Under the influence of football strength, speed and stamina develop in children. In addition, the game of football provides compensation for deficit of motor activity and helps restore mental performance after school. We reviewed scientific-methodical and special literature on development of authors' methodologies and technologies of learning football of junior pupils. We theoretically proved and developed a program of optimization of motor regime of junior pupils by means of football. The proposed program consists of three components. At the initial stage children learn elements of the game of football. At the end of this phase students should have theoretical basis about football and be able to throw a ball with both hands, dribble, curl a ball over uprights, kick goalwards, hit the ball for distance and accuracy. Competition stage foresaw participation of junior pupils in the competition also as supporters. This improves emotional activity and increases strengthening of junior pupils' motivation for systematic physical practices. One of the components of the program is encouraging pupils to play football after school, during holidays and summer camps. In our opinion this approach to physical training of junior pupils will secure optimization of the motor regime.

Key words: pupils, motor activity, football, influence, program, health improvement, increasing, indices.