

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. ДРАГОМАНОВА**

КУЦЕНКО ОЛЕКСІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 373.5.091.26:796.332/.333(043.3)

**МЕТОДИКА ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНОГО ФОРМУВАННЯ
РУХОВИХ ДІЙ І РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Державному вищому навчальному закладі «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор **Волков Леонід Вікторович**,
Державний вищий навчальний заклад
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор **Архипов Олександр Анатолійович**,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту;

кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник
Остапенко Олександр Іванович,
Інститут проблем виховання НАПН України,
завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя.

Захист відбудеться 18 грудня 2019 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 18 листопада 2019 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



Ж. Г. Дьоміна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. У відповідності до соціально-економічних потреб суспільства, реального стану здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління неодноразово спостерігалися спроби вдосконалення законодавчої бази та програмно-нормативного забезпечення системи фізичної культури (Закон України про фізичну культуру і спорт, Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту, Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» та ін.). Однак, за даними О. В. Андреєвої, В. Г. Ареф'єва, Н. В. Москаленко, С. В. Трачука та М. В. Чернявського, уроки фізичної культури й досі забезпечують лише 10-13 % необхідного обсягу рухової активності школярів. Водночас збільшення обсягу навчального навантаження в умовах закладів загальної середньої освіти і підвищення популярності молорухомих способів проведення дозвілля з використанням комп'ютерної та електронної техніки створюють передумови для розвитку гіпокінезії учнів уже на етапі початкової школи, що викликає у подальшому зростання контингенту спеціальних медичних груп.

Так, результати досліджень Т. Ю. Круцевич, Н. І. Соколової, Р. В. Чудної, статистичні дані МОЗ України та нормативні документи підтверджують, якщо у молодшому шкільному віці відхилення у стані здоров'я мають близько 5-6% дітей, то у старших класах їх кількість становить понад 30%, причому одним із сумних «лідерів» є захворювання серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, що у більшості випадків є наслідком недостатньої м'язової активності. На думку М. М. Булатової, Г. П. Виноградова, В. Л. Волкова, М. В. Дутчака, О. В. Тимошенка, така ситуація відображає прорахунки в системі фізичного виховання школярів, що насамперед характеризуються відсутністю науково обґрунтованого методичного інструментарію реалізації оздоровчих завдань, ігноруванням інтересів і потреб учнівської молоді.

30 листопада 2005 року Міністерством освіти і науки України та Федерацією футболу України укладено Договір про взаємодію щодо розвитку шкільного футболу в загальноосвітніх навчальних закладах України в 2005-2008 рр. Найбільшим досягненням у його реалізації є активізація роботи щодо розвитку дитячо-юнацького футболу в нашій країні. Проте результати досліджень А. Г. Васильчука та П. Є. Перепилиці свідчать, що наявність третього уроку фізичної культури з елементами футболу спостерігається у 7-15% закладів загальної середньої освіти, а тому єдиним педагогічним механізмом реалізації проекту є застосування позаурочних форм організації навчання футболу у вигляді спортивних секцій. Секційні заняття спрямовані на підвищення фізичної і функціональної підготовленості школярів та передбачають можливість формування життєво необхідних і спеціальних рухових умінь та навичок, що дозволяє повною мірою реалізувати оздоровчі завдання фізичного виховання (О. І. Остапенко).

О. А. Архипов, Л. В. Волков, В. М. Кириченко, Т. В. Павлова,

С. В. Сембрат доводять, що в період активного біологічного розвитку для дітей і підлітків, які займаються спортивними іграми, першочерговим завданням є не досягнення високих результатів, а всебічний і гармонійний фізичний розвиток, що передбачає не тільки активне формування техніко-тактичного арсеналу, а й створення фундаменту для підвищення функціональних резервів їх організму.

Як показують результати досліджень Р. М. Мішаровського, Ф. Х. Хоршида, на сучасному етапі розвитку футболу спостерігається зменшення віку дітей для початку занять, що обґрунтовує підвищення уваги до навчання гри учнів початкової школи. Однак аналіз сучасної педагогічної теорії засвідчив недостатність науково обґрунтованих методик одночасного розвитку фізичних якостей та накопичення рухового досвіду молодших школярів з урахуванням вікових особливостей, що визначає актуальність обраної теми дисертаційного дослідження **«Методика взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження відповідає Зведеному плану науково–дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту у межах теми 3.2 «Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та учнівської молоді», є складовою тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень ДВНЗ «Переяслав–Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту та бюджетною науково-дослідницькою темою «Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті дітей і молоді України» (номер державної реєстрації № 0112U005310), відповідає паспорту спеціальності п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя». Тему дисертаційного дослідження затверджено на вченій раді ДВНЗ «Переяслав–Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (протокол № 5 від 24 березня 2014 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 4 від 26 квітня 2016 року).

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати методику взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення мети вирішувалися наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання молодших школярів засобами футболу;

2. Вивчити вікову динаміку суб'єктивного стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та координаційно-технічної підготовленості учнів початкової школи, які займаються футболом.

3. Визначити критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років, які займаються футболом;

4. Дослідити структуру загальної фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років у футболі та на цій основі розробити методiku взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу, а також перевірити її ефективність в мовах секційних занять.

Об'єкт дослідження – освітній процес з фізичної культури у початковій школі.

Предмет дослідження – зміст, засоби і методи взаємопов'язаного формування рухових дій та розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі секційних занять з футболу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, що дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації та змісту процесу фізичної підготовки та формування рухового досвіду дітей молодшого шкільного віку засобами футболу;

- *емпіричні*: анкетування для визначення суб'єктивного стану здоров'я дітей, педагогічне спостереження для оцінки впливу фізичних навантажень на організм учнів, антропометрія для оцінки показників фізичного розвитку, педагогічне тестування для діагностики рівня фізичної, координаційної і технічної підготовленості молодших школярів;

- *педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи)* проводився з метою отримання інформації, необхідної для обґрунтування методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу та перевірки її ефективності.

- *методи обробки статистичних даних*, що включають вибірковий метод і факторний аналіз для опрацювання цифрових результатів дослідження та оцінки їх достовірності.

Наукова новизна отриманих даних полягає в тому, що:

– *вперше* розроблено методiku взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу та експериментально доведено її ефективність; визначено структуру фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років у футболі з урахуванням вікових особливостей; науково обґрунтовано співвідношення обсягу фізичних навантажень різної спрямованості в процесі фізичної та координаційно-технічної підготовки хлопчиків 7-9 років засобами футболу; запропоновано критерії оцінювання рівня фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років з футболу;

– *удосконалено* процес навчання футболу молодших школярів у

позаурочній формі занять;

– подальшого розвитку набули питання розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами футболу та навчання техніки гри учнів початкової школи.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у розробці методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу та її впровадженні у секційну роботу з фізичного виховання учнів ЗЗСО № 26 імені І. Ф. Момота м. Черкаси (довідка № 36/05 від 23 травня 2019 року), ЗЗСО № 30 м. Черкаси (довідка № 51/06 від 10 червня 2019 року).

Основні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані на уроках фізичної культури в початковій школі та в секційній роботі з футболу для молодших школярів, під час викладання дисциплін «Теорія і методика викладання футболу», «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів факультетів фізичного виховання, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Особистий внесок здобувача у працях, опублікованих у співавторстві, полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, формулюванні висновків [5; 9].

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи» (Краснодар, 2017); XII Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та реабілітації» (Дніпро, 2017); X Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (Київ, 2019), науково-звітних конференціях викладачів, аспірантів і докторантів Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (2014 -2017).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 9 наукових праць, з яких 5 статей опубліковано у фахових наукових виданнях України, 2 статті у збірниках, віднесених до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, 1 стаття апробаційного характеру та 1 публікація, що додатково відображає наукові результати дослідження, 7 публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації - 213 сторінок, з них 164 – основного тексту. Список використаних джерел включає 244 найменування, з них 19 – іноземною мовою. Робота проілюстрована 11 рисунками та доповнена цифровим матеріалом у вигляді 14 таблиць та 3 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження; висвітлено наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, відображено інформацію про особистий внесок автора, апробацію та впровадження результатів дослідження у практику навчання футболу учнів початкової школи.

У першому розділі **«Аналіз проблеми реалізації оздоровчих завдань засобами футболу в системі фізичного виховання молодших школярів»** охарактеризовано сучасний стан здоров'я дітей та підлітків як проблему системи фізичного виховання учнівської молоді; розкрито особливості методичного забезпечення розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами футболу.

Визначено, що на сучасному етапі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, що найперше визначається способом життя дітей і підлітків, а також є ознакою наявності кризи у вітчизняній системі фізичного виховання школярів (Г. Л. Апанасенко, В. П. Неділько, С. Л. Няньківський, Л. М. Слободченко, Е. Braunwald). Це пов'язано з низьким обсягом раціонально організованої рухової активності дітей, з наявністю у шкільних програмах із предмету «Фізична культура» дисбалансу між вирішенням освітніх і оздоровчих завдань, невідповідністю їх змісту функціональним можливостям, стану здоров'я та сенситивним періодам рухового розвитку сучасних школярів (О. В. Андрєєва, М. В. Дутчак, Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц та ін.).

У результаті суперечності між недостатнім обсягом рухової активності школярів та необхідністю забезпечення оздоровчо-розвивального ефекту на заняттях фізичними вправами функціональний стан організму більшості дітей і підлітків упродовж навчання в школі не покращується формуванням необхідних резервів, що у період активного біологічного та психічного розвитку призводить до появи різноманітних патологій (В. Г. Ареф'єв, Л. В. Волков, О. Д. Дубогай та ін.)

Недостатність науково обґрунтованих педагогічних технологій у системі навчання фізичної культури школярів, що, з одного боку, відповідали би віковим особливостям психофізичного розвитку організму, а з іншого – інтересам і потребам дітей, повинна бути нівельована за рахунок упровадження третього уроку з футболу (А. Г. Васильчук, В. В. Шаленко). До того ж зміст загальної фізичної підготовки сучасних школярів майже не враховує їх індивідуальні можливості та не здатний повною мірою реалізовувати оздоровчі завдання. Більшість методичних рекомендацій, що втілюються у практику різних форм організації занять фізичними вправами в умовах закладів загальної середньої освіти, розроблені без урахування ЧСС - найоб'єктивнішого і найдоступнішого показника реакції організму на фізичні навантаження, а особливості регулювання обсягу та інтенсивності м'язової роботи мають приблизні характеристики (В. Г. Ареф'єв, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко).

Водночас традиційні програми та рекомендації щодо навчання футболу школярів містять співвідношення засобів різної спрямованості, що здебільшого

не відповідають сенситивним періодам психофізичного розвитку організму дітей (К. Л. Віхров, І. В. Макущенко, Р. М. Мішаровський та ін.). Однією з ефективних технологій навчання футболу є взаємопов'язане формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

У другому розділі **«Обґрунтування та розробка методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу»** розкрито загальну методику дисертаційного дослідження; визначено методичні особливості формування рухових умінь і навичок гри у футбол молодших школярів у процесі розвитку координаційних якостей; вивчено вікову динаміку суб'єктивного стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7–9 років, які займаються футболом; досліджено структуру фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років у футболі з урахуванням вікових особливостей; науково обґрунтовано співвідношення обсягу фізичних навантажень різної спрямованості в процесі фізичної та координаційно-технічної підготовки хлопчиків 7-9 років засобами футболу; розроблено методику взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася протягом 2014–2019 років та включала чотири взаємопов'язаних етапи. На першому етапі (вересень 2014 – вересень 2016 рр.) виконано теоретичний аналіз стану проблеми дослідження обґрунтовано актуальність теми, визначено понятійно-категоріальний апарат та алгоритм проведення дослідження. Другий етап дослідження (жовтень 2016 – червень 2017 рр.) включав констатувальний етап педагогічного експерименту, де взяли участь 157 дітей молодшого шкільного віку: 50 річних хлопчиків 7 років, 55 хлопчиків 8 років та 52 хлопчиків 9 років, які займаються футболом в умовах секційних занять. На цьому етапі проведено анкетування для визначення суб'єктивного стану здоров'я дітей, антропометрію для оцінки показників фізичного розвитку, педагогічне тестування для діагностики рівня фізичної, координаційної і технічної підготовленості молодших школярів; виконано обробку цифрових даних, досліджено структуру фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років у футболі з урахуванням вікових особливостей, науково обґрунтовано співвідношення обсягу фізичних навантажень різної спрямованості в процесі фізичної та координаційно-технічної підготовки хлопчиків 7-9 років засобами футболу та розроблено методику взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу. Четвертий етап дослідження (вересень 2017 – січень 2019 рр.) включав формувальний етап педагогічного експерименту, під час якого здійснено апробацію методики в освітній процес секційних занять з футболу учнів початкової школи експериментальної групи (ЕГ; n=78) та перевірку її ефективності. Молодші школярі, які входили до контрольної групи (КГ; n=79), займалися за традиційною програмою навчання футболу дітей

7-9 років. На цьому ж етапі виконано аналіз отриманих результатів та формулювання висновків.

За результатами аналізу суб'єктивних відчуттів молодших школярів визначено, що за більшістю показників (сон, енергопотенціал, який характеризується бажанням рухатися, харчування, фізичне навантаження, стомлюваність, наявність больових відчуттів тощо) у дітей 8 років спостерігається складний адаптаційний період, що відображається у перенапруженні деяких функцій організму, пов'язаному з навчальною діяльністю та збільшенням обсягу рухової активності за рахунок відвідування секційних занять з футболу.

Антропометричні вимірювання підтвердили, що з 7 до 9 років показники тотальних розмірів тіла учнів зростають, що пов'язано з віковими особливостями фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Досліджено вікову динаміку фізичної підготовленості учнів початкової школи (рис. 1).

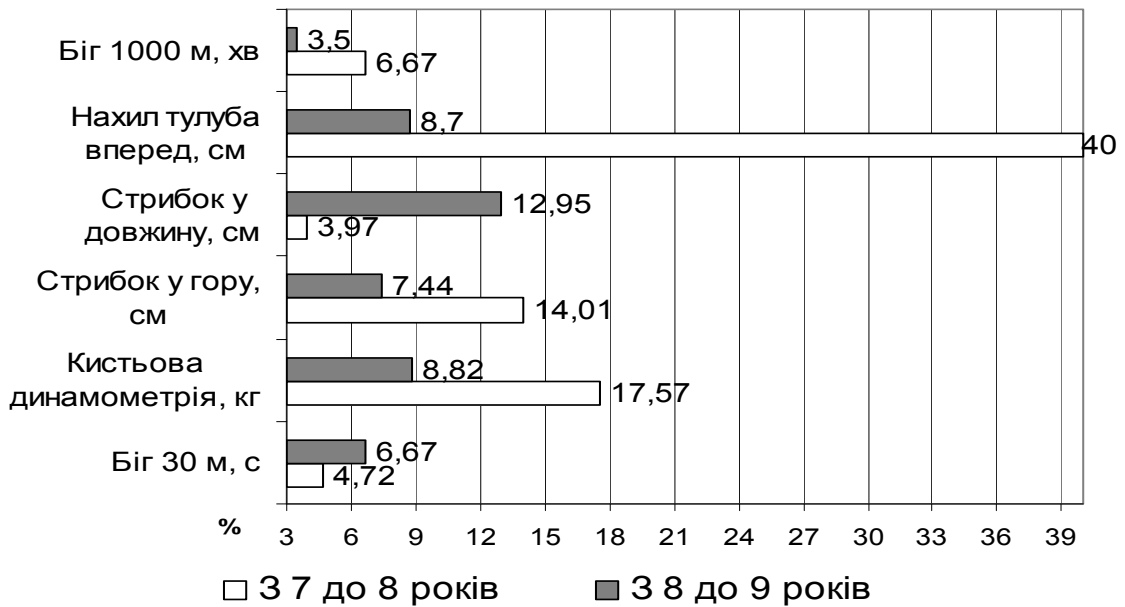


Рис. 1. Вікова динаміка розвитку фізичних якостей хлопчиків з 7 до 9 років

Так, з 7 до 9 років прослідковується позитивна статистично значуща динаміка розвитку фізичних якостей за всіма досліджуваними показниками, але найбільший приріст з 7 до 8 років спостерігається у результатах нахилу тулуба (40,0%), кистьової динамометрії (17,6%) та стрибка вгору (14,0%) при $P < 0,001$; з 8 до 9 років найбільш стрімка позитивна динаміка визначена за показниками стрибка у довжину з місця (12,9%), кистьової динамометрії (8,8%), нахилу тулуба (8,7%) та бігу на 30 м (7,1%) при $P < 0,001$.

Вивчено вікову динаміку координаційно-технічної підготовленості учнів початкової школи. Так, з 7 до 8 років у хлопчиків покращується кількість накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м на 56,0% та зменшується відхилення від прямої лінії в процесі ходьби без зорового орієнтиру на 22,7%, час трьох перекидів вперед скорочується на 14,4%, а диференціація м'язових

зусиль за показниками 50% від максимальної динамометрії покращується на 7,0% ($P < 0,001$). З 8 до 9 років точність просторової орієнтації без зорового орієнтиру підвищується на 50,5%, показники зупинки м'яча та точність ударів покращуються на 16,0%, результати ударів на дальність та жонгливання м'ячем - на 10,8% відповідно ($P < 0,001$).

За допомогою факторного аналізу визначено структуру фізичної підготовленості хлопчиків 7-9 років у футболі з урахуванням вікових особливостей, що складається з наступних факторів:

– у 7 років ($\sum f = 82,7\%$) – «силові та швидко-силові якості» – 38,1%; «гнучкість та швидкість» – 32,9%; «загальна витривалість» – 11,7%;

– у 8 років ($\sum f = 80,5\%$) – «швидко-силових якості, сила та гнучкість» – 49,8%; «швидкість» – 21,1%; «загальна витривалість» – 9,6%;

– у 9 років ($\sum f = 82,7\%$) – «швидко-силові та силові якості» – 52,1%; «сила та загальна витривалість» – 19,9%; «гнучкість» – 11,5%.

Визначено факторну структуру координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років у футболі з урахуванням вікових особливостей, що складається з наступних факторів:

у 7 років ($\sum f = 83,5\%$) – «м'язово-дистанційне відчуття та просторова орієнтація» – 26,6%; «точність, загальна та спеціальна диференціація м'язових зусиль і відчуття швидко-просторових параметрів» – 24,8%; «загальна координація та точність» – 16,3%; «швидкісна координація та рівновага» – 11,6%; «балістична сила» – 4,2%;

• у 8 років ($\sum f = 84,4\%$) – «просторова орієнтація та спеціальна диференціація м'язових зусиль і відчуття швидко-просторових параметрів» – 35,4%; «загальна координація та спеціальна швидкісна диференціація зусиль і відчуття дистанції» – 28,6%; «балістична сила» – 8,3%; «диференціація м'язових зусиль та швидкісна координація» – 7,9%; «спеціальна точність та рівновага» – 4,2%;

• у 9 років ($\sum f = 85,4\%$) – «точність, спеціальна та загальна диференціація зусиль» – 33,1%; «швидкісна координація та просторова орієнтація» – 27,6%; «спеціальна диференціація м'язових зусиль і відчуття швидко-просторових параметрів та рівновага» – 11,9%; «спеціальна диференціація м'язових зусиль» 7,7%; «балістична сила» – 5,1%.

Визначено факторну структуру фізичної і координаційно-технічної підготовленості дітей 7-9 років, що сформована завдяки високому рівню значущості наступних показників:

– у 7 років ($\sum f = 87,1\%$) у 1-му факторі (42,7%) – кистьова динамометрія, стрибок угору з місця, біг на 30 м, удар м'яча на дальність та нахил тулуба; у 2-му факторі (20,1%) – накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м; ходьба по прямій без зорового орієнтиру та якість зупинки м'яча підошвою; у 3-му факторі (9,4%) – стискання динамометра 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, жонгливання м'ячем; у 4-му факторі – (6,7%) – тест «Фламінго», удари по м'ячу на точність; у 5-му факторі (4,2%) – біг 2x15 м та три перекиди вперед; у 6-му факторі (4,0%) – біг 1000 м;

– у 8 років ($\Sigma f=87,6\%$) у 1-му факторі (32,6%) – стрибок у довжину, кистьова динамометрія та нахил тулуба; у 2-му факторі (25,9%) – зупинка м'яча, ходьба по прямій без зорового орієнтиру, швидкість трьох перекидів вперед; у 3-му факторі (11,0%) – ведення м'яча стопою, біг 2x15 м, біг 1000 м; у 4-му факторі - (9,2%) – удари по м'ячу на дальність, біг 30 м; у 5-му факторі (5,2%) – тест «Фламінго» та удари по м'ячу на точність; у 6-му факторі (3,7%) – стискання динамометра 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру;

– у 9 років ($\Sigma f=88,5\%$) у 1-му факторі (28,4%) – швидко-силові якості; удар по м'ячу на дальність; кистьова динамометрія та біг на 30 м; у 2-му факторі (24,9%) – удар по м'ячу на точність, нахил тулуба вперед, ведення м'яча стопою, стискання динамометра 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру; у 3-му факторі (14,2%) – три перекиди вперед та біг 2x15 м; у 4-му факторі - (13,9%) – ходьба по прямій без зорового орієнтиру та зупинка м'яча подошвою; у 5-му факторі (5,1%) – жонгливання м'ячем та біг на 1000 м.

Вивчення структури фізичної і координаційно-технічної підготовленості дітей 7-9 років дозволило обґрунтувати раціональне співвідношення обсягу фізичних навантажень різної спрямованості у процесі занять з футболу за навчальний рік. Так, для хлопчиків 7 років рекомендується відводити на загальну фізичну підготовку 43%, для розвитку координаційних здібностей - 31%, на навчання техніки гри – 26% загального часу занять з футболу. Для учнів 8 років пропонується відводити на загальну фізичну підготовку 43%, для розвитку координаційних здібностей та навчання техніки гри – по 28,5% загального часу занять з футболу. Для школярів 9 років оптимально відводити на загальну фізичну підготовку 35%, для розвитку координаційних здібностей - 29,5% та на навчання техніки гри – 35,5% загального часу занять з футболу.

Вивчення факторної структури фізичної підготовленості дітей 7-9 років дозволило визначити зміст та розрахувати розподіл обсягу фізичних навантажень різної спрямованості в процесі фізичної підготовки молодших школярів засобами футболу. Так, рекомендований обсяг часу на розвиток швидкості становить: у 7 років – 10%, у 8 років – 5%, у 9 років – 8%; для розвитку сили – у 7 років – 10%, у 8 років – 11%, у 9 років – 8%; для розвитку швидко-силових якостей складає: у 7 років – 10%, у 8 років – 12%, у 9 років – 12,5%; для розвитку гнучкості становить: у 7 років – 9%, у 8 років – 11%, у 9 років – 7%; для розвитку загальної витривалості – у 7 років - 4%, у 8 років – 4%, 9 років – 4%.

Аналогічним чином визначено зміст та розраховано раціональне співвідношення обсягу фізичних навантажень різної спрямованості в процесі координаційно-технічної підготовки хлопчиків 7-9 років засобами футболу (табл. 1).

На основі раціонального співвідношення часу на реалізацію освітніх та оздоровчих завдань у процесі занять з футболу розроблено методику взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів. Її зміст побудований за етапами навчання гри у футбол та

передбачає поступове формування технічних умінь і навичок відповідно до сенситивних періодів вікового розвитку фізичних якостей та координаційно-технічних можливостей. Планування навчального матеріалу з футболу передбачало використання таких засобів, як загальнорозвивальні, підготовчі, підвідні та основні вправи з арсеналу техніки футболу, що виконувалися за ігровим, коловим та змагальним методами у певному співвідношенні з урахуванням вікових особливостей дітей 7-9 років. Загальна фізична підготовка учнів початкових класів уключала застосування загальнорозвивальних та підготовчих вправ для розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості та загальної витривалості.

Таблиця 1

Розподіл фізичних навантажень різної спрямованості в процесі координаційно-технічної підготовки хлопчиків 7-9 років засобами футболу

Компонент підготовленості / Вік	Обсяг у процесі координаційно-технічної підготовки, %		
	7 років	8 років	9 років
Рівновага	6,5	4	7
Просторова орієнтація	15,0	21	12
Швидкісна координація	18,5	21	20
М'язово-дистанційна диференціація зусиль	16,0	2	2
М'язове відчуття	11,0	5	12,5
Швидкісно-просторова диференціація м'язових зусиль	2,0	16	13
М'язово-просторова диференціація зусиль	18	20	14
Балістична сила	4,0	8	6
Точність і відчуття швидкісно-просторових параметрів	9,0	3	13,5

У процесі координаційно-технічної підготовки застосовувалися різноманітні вправи з м'ячем - удари, зупинки, передачі, ведення, жонглювання, їх комбінації на місці та в русі за допомогою додаткового інвентарю – стійок, фішок, бар'єрів тощо переважно в умовах ігор, естафет та колового методу. Крім цього, використовували вправи та рухові завдання спеціальної спрямованості, що сприяють розвитку рівноваги, точності відчуття та диференціації просторових, часових, динамічних параметрів рухів, балістичної сили та координації рухів.

У третьому розділі «Дослідно-експериментальна перевірка ефективності впровадження методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу» представлено критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років, які займаються футболом; подано результати апробації методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у

процесі занять з футболу в секційну роботу з молодшими школярами.

З метою контролю успішності у процесі секційних занять з футболу у початковій школі розроблено критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років, що представлено у вигляді оціночних таблиць для кожного віку за рівнями (табл. 2).

Таблиця 2

Критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 8 років з футболу

№	Показник	Рівень підготовленості		
		Високий	Середній	Низький
1	Біг 30 м, с	5,5-5,9	6,0-6,4	6,5-6,9
2	Кистьова динамометрія, кг	15,0-18,0	11,5-14,5	8,0-11,0
3	Стрибок у гору, см	36,0-39,5	32,0-35,5	28,0-31,5
4	Стрибок у довжину, см	142,0-157,5	126,0-141,5	110,0-125,5
5	Нахил тулуба вперед, см	8-9	6-7	4-5
6	Біг 1000 м, хв., с	4,5-5,3	5,4-6,2	6,3-7,1
7	Тест «Фламінго», с	17,9-19,9	15,8-17,8	13,7-15,7
8	Біг 2 x 15 м, с	7,1-7,9	8,0-8,8	8,9-9,7
9	Ходьба по прямій із закритими очима, см	24-28	29-33	34-38
10	Накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м, разів	3	2	1
11	Три перекиди вперед, с	4,8-5,4	5,5-6,1	6,2-6,8
12	50% від макс. зусилля без зоров. орієнтиру, кг	10-11	8,5-9,5	7,0-8,0
13	Ведення м'яча стопою 15 м x 2, с	10,0-11,4	11,5-12,9	13,0-14,4
14	Зупинка м'яча підошвою, балів	3	2	1
15	Удари по м'ячу на дальність, м	32-35	28,5-31,5	25-28
16	Удари по м'ячу на точність, бали	3	2	1
17	Жонглювання м'ячем, разів	8-9	5-7	3-4

Запропоновані критерії водночас визначають ефективність реалізації завдань освітнього процесу – оздоровчих та освітніх і виступають засобом якісної оцінки результату взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі секційних занять з футболу, що виражається у рівні навчальних досягнень тих, хто займається.

Ефективність запропонованої методики вивчалася з позиції оцінки динаміки показників фізичної підготовленості та технічної майстерності учнів початкової школи на формувальному етапі педагогічного експерименту. Встановлено, що приріст показників розвитку фізичних якостей і координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років ЕГ є достовірним за більшістю досліджуваних показників і знаходиться в межах від 9,4% до 53,6% при $p \leq 0,05-0,001$, проте динаміка результатів тестів на прояв загальної витривалості (біг 1000 м, хв, с), рівноваги (тест «Фламінго», с), швидкісної координації (біг 2x15 м, с), м'язового відчуття (точність відтворення 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, кг), м'язово-дистанційної диференціації зусиль виявилася недостовірною ($p > 0,05$). Щодо учнів молодших

класів КГ, то достовірна динаміка спостерігається у тих самих показниках, що і хлопчиків ЕГ і коливається в межах 4,6-48,9% при $p \leq 0,05-0,001$, в інших показниках природи виявилися статистично не значущими ($p > 0,05$).

Таким чином, наявність вищих приростів рухових якостей та координаційно-технічної підготовленості молодших школярів ЕГ підтверджує ефективність методики взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз стану реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання молодших школярів засобами футболу засвідчив ознаки кризи у вітчизняній системі фізичного виховання школярів, що найперше пов'язано зі способом життя дітей і підлітків, стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я підростаючого покоління, недостатнім обсягом раціонально організованої рухової активності дітей, наявністю дисбалансу між вирішенням освітніх і оздоровчих завдань під час викладання предмету «Фізична культура» та невідповідністю їх змісту сенситивним періодам рухового розвитку сучасних школярів. З позиції сьогодення спостерігається недостатність науково обґрунтованих педагогічних технологій у системі навчання фізичної культури школярів, що, з одного боку, відповідали би віковим особливостям психофізичного розвитку організму, а з іншого – інтересам і потребам дітей та одночасно сприяли реалізації оздоровчих завдань. Традиційні програми та рекомендації щодо навчання футболу школярів містять співвідношення засобів різної спрямованості, що здебільшого не відповідають сенситивним періодам психофізичного розвитку організму дітей, а тому однією з ефективних технологій навчання футболу є взаємопов'язане формування рухових умінь та навичок та розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

2. Вивчення динаміки суб'єктивного стану здоров'я показало, що у дітей 8 років спостерігається складний адаптаційний період, що відображається у перенапруженні деяких функцій організму, пов'язаному з навчальною діяльністю та збільшенням обсягу рухової активності за рахунок відвідування секційних занять з футболу. Антропометричні вимірювання підтвердили, що показники тотальних розмірів тіла хлопчиків 7-9 років зростають, що пов'язано з віковими особливостями розвитку дітей молодшого шкільного віку. Простежено динаміку розвитку фізичних якостей та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7- 9 років, визначено, що з 7 до 8 років найбільший приріст спостерігається у результатах нахилу тулуба (40,0%), кистьової динамометрії (17,6%) та стрибка вгору (14,0%) при $P < 0,001$; з 8 до 9 років найбільш стрімка позитивна динаміка визначена за показниками стрибка у довжину з місця (12,9%), кистьової динамометрії (8,8%), нахилу тулуба (8,7%) та бігу на 30 м (7,1%; при $P < 0,001$; з 7 до 8 років у хлопчиків покращується кількість накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м на 56,0% та зменшується відхилення від прямої лінії в процесі ходьби без зорового орієнтиру на 22,7%, час трьох перекидів вперед скорочується на 14,4%, а диференціація м'язових

зусиль за показниками 50% від максимальної динамометрії покращується на 7,0% ($P < 0,001$); з 8 до 9 років точність просторової орієнтації без зорового орієнтиру підвищується на 50,5%, показники зупинки м'яча та точність ударів покращується на 16,0%, результати ударів на дальність та жонгливання м'ячем - на 10,8% відповідно ($P < 0,001$).

3. Визначено факторну структуру фізичної і координаційно-технічної підготовленості дітей 7-9 років, які займаються футболом в умовах секційних занять. Так, у 7 років ($\Sigma f = 87,1\%$) у 1-му факторі (42,7%) – кистьова динамометрія, стрибок у гору з місця, біг на 30 м, удар м'яча на дальність та нахил тулуба; у 2-му факторі (20,1%) – накидання кілець на штатив з відстані 3,5 м; ходьба по прямій без зорового орієнтиру та якість зупинки м'яча підшоною; у 3-му факторі (9,4%) – стискання динамометра 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, жонгливання м'ячем; у 4-му факторі – (6,7%) – тест «Фламінго», удари по м'ячу на точність; у 5-му факторі (4,2%) – біг 2 x 15 м та три перекиди вперед; у 6-му факторі (4,0%) – біг 1000 м; у 8 років ($\Sigma f = 87,6\%$) у 1-му факторі (32,6%) – стрибок у довжину, кистьова динамометрія та нахил тулуба; у 2-му факторі (25,9%) – зупинка м'яча, ходьба по прямій без зорового орієнтиру, швидкість трьох перекидів вперед; у 3-му факторі (11,0%) – ведення м'яча стопою, біг 2 x 15 м, біг 1000 м; у 4-му факторі - (9,2%) – удари по м'ячу на дальність, біг 30 м; у 5-му факторі (5,2%) – тест «Фламінго» та удари по м'ячу на точність; у 6-му факторі (3,7%) – стискання динамометра 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру; у 9 років ($\Sigma f = 88,5\%$) у 1-му факторі (28,4%) – швидко-силові якості; удар по м'ячу на дальність; кистьова динамометрія та біг на 30 м; у 2-му факторі (24,9%) – удар по м'ячу на точність, нахил тулуба, ведення м'яча стопою, стискання динамометра 50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру; у 3-му факторі (14,2%) – три перекиди вперед та біг 2 x 15 м; у 4-му факторі - (13,9%) – ходьба по прямій без зорового орієнтиру та зупинка м'яча підшоною; у 5-му факторі (5,1%) – жонгливання м'ячем та біг на 1000 м.

4. З метою контролю успішності у процесі секційних занять з футболу у початковій школі розроблено критерії оцінювання фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років, що представлено у вигляді оціночних таблиць для кожного віку за рівнями – низьким, середнім та високим. Запропоновані критерії водночас визначають ефективність реалізації завдань освітнього процесу – оздоровчих та освітніх і виступають засобом якісної оцінки результату взаємопов'язаного формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу, що виражається у рівні навчальних досягнень тих, хто займається.

5. Обґрунтовано раціональне співвідношення обсягу фізичних навантажень різної спрямованості у процесу занять з футболу за навчальний рік. Так, для хлопчиків 7 років рекомендується відводити на загальну фізичну підготовку 43%, для розвитку координаційних здібностей - 31%, на навчання техніки гри – 26% загального часу занять з футболу відповідно. Для учнів 8 років пропонується відводити на загальну фізичну підготовку 43%, для

розвитку координаційних здібностей та навчання техніки гри – по 28,5% загального часу занять з футболу відповідно. Для школярів 9 років оптимально відводити на загальну фізичну підготовку 35%, для розвитку координаційних здібностей - 29,5% та на навчання техніки гри – 35,5% загального часу занять з футболу відповідно. Розроблено методику взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів, зміст якої побудований відповідно до сенситивних періодів вікового розвитку фізичних якостей та координаційно-технічних можливостей. Планування навчального матеріалу передбачало використання таких засобів, як загальнорозвивальні, підготовчі, підвідні та основні вправи з арсеналу техніки футболу, що виконувалися за ігровим, коловим та змагальним методами у певному співвідношенні з урахуванням вікових особливостей дітей 7-9 років. Фізична підготовка включала застосування загальнорозвивальних та підготовчих вправ для розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості та загальної витривалості. У процесі координаційно-технічної підготовки застосовувалися різноманітні вправи з м'ячем - удари, зупинки, передачі, ведення, жонглювання, їх комбінації на місці та в русі за допомогою додаткового інвентарю – стійок, фішок, бар'єрів тощо переважно в умовах ігор, естафет та колового методу. Крім цього, використовували вправи та рухові завдання спеціальної спрямованості, що сприяють розвитку рівноваги, точності відчуття та диференціації просторових, часових, динамічних параметрів рухів, балістичної сили та координації рухів.

6. Ефективність запропонованої методики підтверджено динамікою показників фізичної підготовленості та технічної майстерності учнів початкової школи. Так, упродовж навчального року приріст показників розвитку фізичних якостей і координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років ЕГ виявився достовірним за більшістю досліджуваних показників в межах від 9,4% до 53,6% при $p \leq 0,05-0,001$ та вищим, ніж у КГ, проте динаміка результатів тестів на прояв загальної витривалості, рівноваги, швидкісної координації, м'язового відчуття, м'язово-дистанційної диференціації зусиль виявилася недостовірною ($p > 0,05$). Щодо учнів молодших класів КГ, то достовірна динаміка спостерігалася у тих самих показниках, що і хлопчиків ЕГ і коливається в межах 4,6-48,9% при $p \leq 0,05-0,001$, в інших показниках природи виявилися статистично не значущими ($p > 0,05$).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів підвищення ефективності навчання футболу молодших школярів. Подальшого вивчення потребують особливості реалізації освітніх та оздоровчих завдань в умовах секційних занять з футболу з учнями основної школи.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Куценко О. В. Проблеми розвитку футболу в дітей молодшого шкільного віку / О. В. Куценко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та

спорт: зб. наук. пр. – Чернігів, 2016. – Вип. 139. – Том II. – С. 241-245.

2. Куценко О. В. Співвідношення засобів фізичної підготовки молодших школярів на початковому етапі навчання футболу / О. В. Куценко // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». – Слов'янськ, 2018. – № 5 (91). – С. 364-376.

3. Куценко О.В. Методичні особливості розвитку сили та швидкісно-силових якостей у молодших школярів засобами футболу / О. В. Куценко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К., 2019 – Випуск 3К (110) 19. – С. 314-318. (Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

4. Куценко О. В. Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу / О. В. Куценко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський, 2019. – Вип. 12. – С. 39-42.

Статті у виданнях, віднесених до міжнародних наукометричних баз даних:

5. Волков В. Л. Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів на початкових етапах навчання футболу / О. В. Куценко, В. Л. Волков // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Випуск 12 (94) 17 – С. 22–25. (Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

6. Куценко О. В. Вікові особливості координаційно-технічної підготовленості молодших школярів на початкових етапах навчання футболу / О. В. Куценко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К., 2018. – № 12 (106). – С. 64-67. (Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

Опубліковані праці апробаційного характеру:

7. Куценко А. В. Возрастные особенности обучения техническим действиям и развития физических качеств у младших школьников во время занятий футболом / А. В. Куценко // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи: материалы XIII международной научно-практической конференции (г. Краснодар, 2017). – Краснодар, 2017. - С. 33-43.

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

8. Куценко О. В. Єдність навчання руховим діям та розвиток фізичних здібностей дітей 6-9 років під час занять футболом / О. В. Куценко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2016. – № 2. – С. 31-37.

9. Волков Л. В. Вікові особливості формування структури загальної спортивної обдарованості хлопчиків на етапі початкової спортивної підготовки / Л. В. Волков, О. В. Куценко, Т. В. Павлова // Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та реабілітації: матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 26-27 жовтня 2017 р.). – Дніпро, Спортивний вісник Придніпров'я, 2017. – №2. – С. 35-39.

АНОТАЦІЇ

Куценко О. В. Методика взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2019.

Дисертація присвячена вирішенню проблеми підвищення ефективності навчання футболу молодших школярів. Теоретично підтверджено недостатність реалізації завдань фізичного виховання молодших школярів. Вивчено вікову динаміку суб'єктивного стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та координаційно-технічної підготовленості учнів початкової школи, які займаються футболом. Визначено факторну структуру фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років у футболі з урахуванням вікових особливостей. Запропоновано критерії оцінювання рівня фізичної та координаційно-технічної підготовленості хлопчиків 7-9 років з футболу. Науково обґрунтовано співвідношення обсягу фізичних навантажень різної спрямованості в процесі фізичної та координаційно-технічної підготовки хлопчиків 7-9 років засобами футболу. Розроблено методику взаємопов'язаного формування рухових дій і розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі занять з футболу. Її зміст побудований за етапами навчання гри у футбол та передбачає поступове формування технічних умінь і навичок відповідно до сенситивних періодів вікового розвитку фізичних якостей та координаційно-технічних можливостей. Експериментально підтверджено ефективність запропонованої методики в умовах секційних занять з футболу у початковій школі.

Ключові слова: молодші школярі, секційні заняття з футболу; рухові вміння і навички, фізичні якості, здоров'я, інтереси та потреби, координаційна підготовка, технічна підготовка.

Куценко А. В. Методика взаимосвязанного формирования двигательных действий и развития физических качеств младших школьников в процессе занятий по футболу. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая

культура, основы здоровья). - Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2019.

Диссертация посвящена решению проблемы повышения эффективности обучения футболу младших школьников. Теоретически подтверждена недостаточность реализации задач физического воспитания младших школьников. Изучена возрастная динамика субъективного состояния здоровья, физического развития, физической и координационно-технической подготовленности учащихся начальной школы, которые занимаются футболом. Определена факторная структура физической и координационно-технической подготовленности мальчиков 7-9 лет в футболе с учетом возрастных особенностей. Предложены критерии оценки уровня физической и координационно-технической подготовленности мальчиков 7-9 лет по футболу. Научно обосновано соотношение объема физических нагрузок различной направленности в процессе физической и координационно-технической подготовки мальчиков 7-9 лет средствами футбола. Разработана методика взаимосвязанного формирования двигательных действий и развития физических качеств младших школьников в процессе занятий по футболу. Ее содержание построено по этапам обучения игры в футбол и предусматривает постепенное формирование технических умений и навыков в соответствии с сенситивными периодами возрастного развития физических качеств и координационно-технических возможностей. Экспериментально подтверждена эффективность предложенной методики в условиях секционных занятий по футболу в начальной школе.

Ключевые слова: младшие школьники, секционные занятия по футболу; двигательные умения и навыки, физические качества, здоровье, интересы и потребности, координационная подготовка, техническая подготовка.

Kutsenko O. V. Methods of interconnected formation of motor actions and development of physical qualities of younger students in the course of football lessons. - Manuscript.

The dissertation for the Candidate of Pedagogical Sciences Degree in Specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Learning (Physical Culture, Fundamentals of Health). – National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2019.

The dissertation is devoted to the solution of the problem of providing educational and educational effect on football lessons of younger students, which would allow simultaneous strengthening of the functional state of various systems of the body by means of physical training, as well as the formation of specific motor skills and abilities taking into account the age characteristics of children.

In the dissertation the technique of interconnected formation of motor actions and development of physical qualities of younger schoolchildren in the process of football lessons is revealed, theoretically substantiated and experimentally tested. Prepared and implemented in the educational process integrated pedagogical approach provides for the most informative means of physical and technical training of boys 7-9 years, ways of their implementation, methods of organization of classes

and the possibility of differentiation of the contingent on the level of preparedness on the basis of evaluation tables, taking into account the age characteristics of younger pupils.

The practical value of the data is in the formation of methodological support for the improvement of technical coordination and development of physical qualities of younger students by means of football, as well as the development of those elements of management of the educational process that provide feedback from student to teacher.

In the process of experimental study revealed that the vast majority of indicators of subjective assessment of health there is a complex adaptation period of 8 years, which may reflect the overstrain of body functions due to the complexity of the curriculum of secondary school, and by increasing the special means inherent in the game of football. According to other indicators, the dynamics is versatile, which may indicate the need for an individual approach and requires systematic medical and biological control over the health of children.

Factor analysis of the structure of the General physical, as well as coordination and technical readiness of boys showed the presence of age-specific factors as contributions and their content.

The model of complex pedagogical influence in the process of interconnected formation of motor actions and development of physical qualities of younger schoolboys at football lessons is developed.

The corresponding model contains theoretical bases, the basic elements of management and means and ways of their introduction which are stated taking into account age dynamics of physical development, development of physical and coordination qualities and features of improvement of an impellent Arsenal of boys of 7-9 years, specific for a game of football.

The author's methodological tools for the interrelated development of physical qualities and the formation of specific motor skills of boys 7-9 years in the process of football involves the availability of means of implementation of the tasks, ways of their application both in the special preparatory and in the educational (main) part in the conditions of different methods of organization of classes, the ratio of physical exercises of different nature, as well as those controls that provide feedback from the student to the teacher-control and evaluation.

The proposed approach takes into account both the age characteristics of primary school children and the stages of learning to play football with the use of the gradual formation of specific skills and abilities in accordance with the sensitive periods of not only the development of physical qualities, but also coordination and technical features of the development of various sensory and adaptive systems of the body of boys;

Planning of the physical volume and training loads of different orientation allowed us to determine the following relationship:

For boys of 7 years it is recommended to allocate 43% of educational time for General physical training. For the development of General coordination qualities offered 31%, and the formation of special skills in football - 26%. For boys of 8 years

it is recommended to allocate 43% of educational time for General physical training. For the development of General coordination qualities and the formation of special skills of playing football is offered – 28,5%. For 9-year-old it is recommended to allocate 35% of the educational time for General physical training. For the development of General coordination qualities is offered 29,5%, and for the formation of special skills in football - 35,%.

Improving the efficiency of management of the educational process in the classroom football provides evaluation tables, taking into account the age characteristics of the development of physical and coordination qualities, as well as the formation of special skills of possession of the ball in schoolchildren 7-9 years.

The author's approach allows to differentiate the contingent according to the level of preparedness, as well as to determine the most important components and conduct operational control, which in turn provides the possibility of systematic correction of educational and pedagogical actions of both General-developing and special-preparatory nature;

Experimental verification of the effectiveness of the author's methodological tools for the interrelated development of physical qualities and the formation of motor skills of boys 8 years showed significant advantages for students of the experimental group in all indicators, changes in which are of statistical significance.

The increase in the above-mentioned indicators in boys who carried out the educational process according to the generally accepted program ranges from 4.6 to 48.9%, while their peers who were engaged in football by the author's method, the corresponding dynamics is from 9,4 to 53,6%.

The greatest difference in the overall physical fitness of students in both groups was determined by the results of running at 30 m – 11,7% vs. 6,7%, and torso forward – 15.5% vs. 8.8%.

Among the indicators of the state of development of General coordination qualities, such a situation is recorded in the process of manifestation of spatial orientation (53,6% vs. 48.9%) and speed coordination (12,6% vs. 7.2%).

The formation of special motor skills allowed us to note that the greatest difference in the dynamics of growth in both groups of students in the indicators of hitting the ball on the accuracy-21,3% against 8.3%, as well as juggling the ball – 18.5% against 4.6%.



Підписано до друку 15.11.2019 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Наклад 100 пр. Зам. № 334
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26.