

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ З М'ЯЧЕМ У ФУТБОЛІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Бурла А. О., Дарвіш А. І.**  
*Сумський державний університет*

**Бурла О. М., Бутенко В. С.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Введення уроку з футболу у закладі дошкільної освіти пов'язано з тим, що цей вид спорту став надзвичайно популярним і поширеним серед дітей старшого дошкільного віку. Заняття з футболу сприяють їхньому різнобічному фізичному розвитку, формуванню основних рухових якостей: у дітей розвивається швидкість, координація, сила, витривалість, покращується процес формування нових рухів і одночасно збагачується запас наявних рухових навичок.

Уроки з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку мають бути цікавими, захоплюючими і в жодному разі не виснажливими для дітей. Завдання фізичного виховання виходять на ключові позиції після прийняття законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «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.

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 2005; М. І. Станкін, 2004).

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, які не склалися в єдиний напрямок і не мають єдиної теоретичної основи.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методики й педагогічні умови, які

сприяють ефективному навчанню дітей старшого дошкільного віку ігор та ігрових вправ з елементами футболу.

**Виклад основного матеріалу.** 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 правильні методи навчання вправ з елементами футболу. Головну роль у формуванні навичок гри в футбол відіграють дії з м'ячем, які складають основу ігрової діяльності. Їх можна згрупувати таким чином: удари, зупинки та ведення м'яча, відбір та введення м'яча із-за бокової лінії, дії воротаря.

Програмою виховання та навчання дітей старшої групи закладу дошкільної освіти передбачено вивчення елементів футболу: прокочування м'яча правою і лівою ногою в заданому напрямку; обведення м'яча навколо предметів; забивання м'яча у ворота; удари м'ячем об стінку кілька 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. Загальновідомо, що для успішного оволодіння діями з м'ячем необхідно навчити дітей таких рухів, як ходьба, біг, стрибки, повороти, зупинки.

У результаті дослідження з'ясовано, 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.

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 футболі найбільш доцільним є оволодіння спочатку ударів 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.

У зв'язку з цим нами виявлено, 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 півнік») 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.

Проаналізувавши дані *таблиці 1*, можна стверджувати, що до початку експериментальної роботи діти обох груп краще володіли ударами по м'ячу носком та внутрішньою стороною стопи.

**Таблиця 1 – Середні показники виконання ударів по м'ячу в ціль**

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

Це пояснюється тим, що вони, згідно з існуючими методичними рекомендаціями навчалися на заняттях з фізичної культури та на прогулянках зазначених способів виконання ударів. 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 р. влучали у ворота із п'яти спроб при затраті часу 9,7 с, тоді як діти першої групи – 1,9 р. 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.

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 2 – Середні показники ведення м'яча**

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть 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). Крім зазначених вище способів, здійснювалося навчання дітей виконанню зупинок м'яча, який опускається з високою траєкторією, підйомом ноги та тулубом. При цьому виявилось, що лише 10% дітей змогли виконати поставлене завдання. Таким чином, ми прийшли до висновку, що останніх двох способів зупинок доцільно навчати в старшому віці.

Таблиця 3 – Середні показники зупинок м'яча

№ гр.	Спосіб виконання	№ заняття					
		1		12		24	
		Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть втрат	Час, сек.	К-ть втрат
1	Внутрішньою стороною стопи	20,3	1,8	20,1	1,4	18,4	1,2
2	Підошвою	20,5	2,5	20,0	2,1	19,0	1,6

**Висновки.** 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. Систематизація дій з м'ячем на основі схожості структури, виділення способів і умов їх виконання дає змогу доцільно вибрати їх для реалізації певних педагогічних завдань.

#### Список використаних джерел:

1. Адашкявичене Є. И. Спортивні ігри і вправи у дитячому садку. М.: Просвещение. 2003. С.159–168.
2. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К.: Рад. шк., 1989. 175 с.
3. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К., 1998.
4. Вільчковський Є. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : Університетська книга, 2005.
5. Токарев А. Ю. Использование футбола в физкультурных занятиях в детском саду. СПб.: Реноме, 2012. 47 с.
6. Фролов В. Г. Фізкультурні заняття у повітрі з дітьми дошкільного віку. М.: Просвещение, 2003. 67 с.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

**Бурла А. О., Возний А. П., Бурла О. А.**

*Сумський державний університет*

**Величко О. О.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної і фізичної підготовленості спортсменів, особливо у зв'язку зі змінами умов змагальної діяльності, обумовлених постійним удосконаленням правил змагань.

Повсюдне поширення вітчизняної школи боротьби, а також можливості науки та техніки, що постійно зростають, дозволяють