

УДК 796.01201:796.332-053.5 "465.8/.9"

## **ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

**Авраменко В. Г., Голуб В. А.**

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний  
інститут імені Тараса Шевченка*

**Анотація.** У статті виділено основні компоненти структури навчально-виховного процесу дітей 8-9 років, які займаються футболом. Розроблено методичні правила, які входять у структуру методики виховання фізичних здібностей юних футболістів, диференційовано оцінювання фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей 8-9-річного віку, які займаються футболом.

**Ключові слова:** моральні якості, фізичні здібності, діти 8-9 років, заняття з футболу, спортивно-ігровий метод, змагальний метод.

**Актуальність.** Розглядаючи фізичне виховання учнів молодших класів як педагогічний процес, у сучасних умовах слід спрямовувати його на комплексне підвищення фізичного, психічного та морального здоров'я дітей. У цьому процесі паралельно, але у взаємозв'язку вирішуються питання виховання фізичних, моральних і вольових здібностей дітей у процесі занять футболом. Такі завдання можуть бути вирішені тільки за умови поєднання та взаємозв'язку вікових закономірностей розвитку дитини і педагогічних умов – фізичного навантаження, обсягу й інтенсивності фізичних вправ, форм і методів організації занять тощо.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити виховання фізичних здібностей і моральних якостей у дітей 8-9 років у процесі занять футболом.

**Завдання дослідження:**

- 1) визначити шляхи удосконалення процесу виховання юних футболістів;
- 2) виділити основні компоненти структури навчально-виховного процесу дітей 8-9 років, які займаються футболом;
- 3) розробити методичні правила, які входять у структуру методики виховання фізичних здібностей юних футболістів.

**Методи дослідження** – анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, статистична обробка його результатів для аналізу стану сформованості фізичних здібностей і моральних якостей у дітей 8-9 років у процесі занять футболом і кінцевих результатів експериментальної роботи.

**Результати та їх обговорення.** Основну роль у моральному вихованні юних футболістів відіграє тренер, який насамперед сам розуміє всі поняття моральності, вміє організувати (змоделювати) навчально-виховний процес так, щоби ці знання використовували юні футболісти у своїй діяльності.

Таким чином, у структурі цього процесу ми можемо виділити перший компонент – **пізнавальний**, зміст якого – теоретичні основи моралі, відомості про моральні якості та їх значення у житті сучасної людини.

До цього ж пізнавального компонента належать і знання норм та правил поведінки під час занять футболом.

Фізкультурна та спортивна практика свідчить [2, 4, 5], що у дітей, які займаються футболом, в іграх вихо-

вуються основи поведінки, вміння виконувати правила загального порядку. У футболі виховуються найпростіші уявлення про норми і правила моралі. Ігри з розподілом на команди, в яких кожен учасник бореться за інтереси своєї команди, виручає товаришів, дають можливість виховувати моральні якості.

Зауважимо, що теорія та практика фізичного виховання свідчить [1, 3, 5] про можливість розвитку моральних і фізичних здібностей дітей з використанням не тільки ігрового методу, а й спортивно-ігрового.

Основою спортивно-ігрового методу дітей молодшого шкільного віку є змагальна діяльність команд при виконанні різноманітних вправ з фізичної культури.

Змагальна діяльність, яка на заняттях з футболу забезпечується ігровими та спортивно-ігровими методами фізичного виховання, дає можливість поєднаного виховання у юних футболістів, фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей, покращує рівень фізичного та психічного здоров'я.

Найвідповідальнішою частиною всього навчального процесу є створення такої ситуації, у якій юний футболіст повинен проявити свої моральні та фізичні здібності. Цей компонент у педагогічній діяльності тренера відзначається як практично-діяльнісний.

Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати фізичні та моральні якості в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті у процесі навчання. Цей метод використовують у роботі вітчизняні та зарубіжні тренери.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовуються ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та



весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

Щоби гра давала дитині насолоду і не набридла їй, одне й те саме завдання можна виконувати в різних варіантах, але при цьому потрібні певні підготовчі заходи до проведення занять, у яких використовуватиметься спортивно-ігровий метод.

Наукові дослідження, практика [1] й експерименти переконують у тому, що в молодшому шкільному віці найкраще зменшити дистанцію при виконанні фізичних вправ з максимальною інтенсивністю до 20-30 метрів. Для проведення занять потрібний майданчик довжиною 40-45 м. Щоб у процесі ігор-естафет юні футболісти не заважали один одному і своїм суперникам, відстань між командами повинна бути один-півтора метра, – якщо в класі чотири команди, ширина майданчика повинна бути 6-7 метрів.

Експериментально з'ясовано, що найбільшого ефекту при проведенні занять спортивно-ігровим методом можна досягти, коли в команді не більше як 7-8 учнів. Якщо фізична підготовка учнів недостатня, то збільшується кількість учнів у командах, тим самим збільшуються інтервали відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Навантаження під час проведення занять регулюється за допомогою таких прийомів:

- розподіл класу на більшу чи меншу кількість команд;
- збільшення або зменшення дистанції при виконанні тих чи інших фізичних вправ;
- збільшення або зменшення висоти зорових орієнтирів;
- збільшення чи зменшення кількості перешкод у процесі виконання ігрових вправ.

Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є навчально-тренувальна гра. Не менш важливим змістом **практично-діяльнісного компоненту** є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей.

У структуру методики виховання фізичних здібностей входять наступні методичні правила: **комплексність і послідовність**. Узагальнення й аналіз досліджень [1, 2] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей юних футболістів є комплексним з додержанням такої послідовності: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених програмою з футболу. Факт взаємозалежності фізичної і технічної підготовки учнів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж комплексне виховання фізичних здібностей юних футболістів закладає важливі передумови для успішної навчальної діяльності.

Заняття з футболу для розвитку моральних і фізичних здібностей проводиться за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина заняття – підготовча, загальнорозвиваючі вправи та вправи на виховання гнучкості тих суглобів, які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини заняття. Друга частина заняття (основна) – виховання спритності та навчання техніки рухів з використанням спортивно-ігрового методу, де вправа на спритність оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; виховання швидкості, сили чи витривалості. Завершальною основною частиною заняття є ігровий метод з використанням рухливих ігор. Третя частина заняття (заклучна) – організація учнів відповідно до загальнопри-

йнятого методичного положення, тривалість виконання вправ і обсяг навантаження. Ефективність виховання фізичних здібностей юних футболістів значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ і їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, вправи, які належать до розряду робіт максимальної потужності, виконуються з максимальною інтенсивністю. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60-120 с. Однак, інтервали відпочинку, так само як і навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Звичайно, це положення поширюється і на виховання інших фізичних здібностей. Так, при розвитку сили вправи виконуються в швидкому й середньому темпі, відповідно з малими й середніми навантаженнями. Кількість вправ, які задіюють різні групи м'язів, дорівнює 2-4; кожна вправа виконується 2-8-12 разів – залежно від віку і рівня фізичного розвитку.

Для виховання витривалості застосовують ігрові вправи, відпочинок між якими дуже короткий.

Вправи на спритність виконуються одними з перших, поки організм ще не втомлений.

Коли ставиться завдання на виховання гнучкості, тут потрібно знати, що тривалість вправи залежить від того, які суглоби навантажуються. Наприклад, гнучкість найкраще розвивається при такому дозуванні повторів: плечового суглоба – 30-40-50 разів, кульшового – 25-35-45, хребцевого – 30-40-50 разів. Таким чином, тривалість виконання вправ при вихованні фізичних здібностей залежить від інтенсивності й зумовлюється індивідуальними та віковими особливостями школярів, реакцією їхнього організму на навантаження.



При комплексному вихованні фізичних здібностей необхідно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності і фізичної підготовки. Крім того, треба враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Наприклад, у 8-9 років доцільніше планувати більше вправ на виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей. У зміст оцінюючих таблиць (табл. 1, табл. 2) увійшли найінформативніші 4 показники фізичної підготовленості (біг 30 м, біг 300 м, біг 15 м х 2 та стрибок у довжину з місця). Такий підхід і підтверджують наукові дані [1, 2] про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей.

Таблиця 1.

**Диференційована оцінка фізичної підготовленості та функціональних можливостей хлопчиків 8-річного віку, які займаються футболем**

| Фізичні якості                         | Рівень фізичної підготовленості |               |               |
|--|---------------------------------|---------------|---------------|
|  | низький                         | середній      | високий       |
|  | 1                               | 2             | 3             |
| <b>Хлопці</b>                          |                                 |               |               |
| <b>Біг 30 м (с.)</b>                   | 7,8 - 7,6                       | 7,7 - 7,1     | 7,2 - 6,9     |
| <b>Біг 300 м (с.)</b>                  | 81,7 - 77,7                     | 77,8 - 69,8   | 69,9 - 66,0   |
| <b>Біг 15 м х 2 (с.)</b>               | 8,5 - 8,3                       | 8,4 - 7,8     | 7,9 - 7,6     |
| <b>Стрибок у довжину з місця (см.)</b> | 118,7 - 125,5                   | 125,6 - 139,2 | 139,3 - 146,1 |
| <b>Індекс Гарвардського степ тесту</b> | 67,9 - 79,3                     | 79,4 - 86,8   | 86,9 - 98,2   |

Таблиця 2.

**Диференційована оцінка фізичної підготовленості  
та функціональних можливостей  
хлопчиків 9-річного віку, які займаються футболом**

| Фізичні якості                                 | Рівень фізичної підготовленості |               |               |
|--|---------------------------------|---------------|---------------|
|  | низький                         | середній      | високий       |
|  | 1                               | 2             | 3             |
| <b>Хлопці</b>                                  |                                 |               |               |
| <b>Біг 30 м (с.)</b>                           | 7,3 - 7,0                       | 7,1 - 6,4     | 6,5 - 6,3     |
| <b>Біг 300 м (с.)</b>                          | 84,5 - 79,7                     | 79,8 - 70,2   | 70,3 - 65,5   |
| <b>Біг 15 м х 2 (с.)</b>                       | 8,4 - 8,1                       | 8,2 - 7,5     | 7,6 - 7,2     |
| <b>Стрибок<br/>у довжину<br/>з місця (см.)</b> | 125,2 - 133,8                   | 133,9 - 151,1 | 151,2 - 159,8 |
| <b>Індекс<br/>Гарвардського<br/>степ тесту</b> | 70,9 – 83,5                     | 83,6 – 92,0   | 92,1 – 104,7  |

Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 60 хвилин навчально-тренувального заняття з футболу. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття. Річний обсяг і час визначається у плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку окремих фізичних здібностей.

**Інтервали відпочинку і їх характер.** Після закінчення певної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються. Спершу настає фаза зменшеної працездатності, потім працездатність повертається до вихідного рівня й перевищує його. Фаза працездатності найчастіше стабілізується на вихідному рівні.



Якщо юний футболіст виконуватиме вправу під час фази підвищеної працездатності, він може досягти вищих показників у розвитку своїх фізичних здібностей, крім витривалості, бо вона ефективно розвивається у фазі не відновлення.

Досліди свідчать: найефективнішими інтервалами відпочинку під час виховання швидкісних здібностей є перерви в межах 60-120 с. при дозуванні навантаження для молодших школярів – 30 метрів. Критерієм для продовження роботи може бути й частота пульсу, яка у дітей різного рівня фізичного розвитку не однакова після виконання роботи. Найбільша частота пульсу у момент найменшої працездатності.

### Висновок

Проведений аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволяють стверджувати, що зі застосуванням ігрового і змагального методів в сучасних умовах на заняттях з футболу у дітей 8-9 років підвищується рівень фізичної підготовленості та моральної вихованості.

### Список використаної літератури

1. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. *Волков Л.* Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : [навч. посіб.] / Волков Л., Голуб В., Коханець П. – К. : Освіта Укр., 2008. – 120 с.
3. *Голуб В. А.* Динаміка розвитку фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку 8 і 9 років / Голуб В. А. // Актуальні проблеми гуманітарної освіти : зб наук. пр. // за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Оникович Г. В. та канд. фіз.-мат. наук, проф. Ломаковича А. М. – Київ; Кременець : РВЦ, КОГП ім. Т. Шевченка, 2007. – с. 183-187.

4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навч. посіб. / Карпенчук С. Г. – К. : Вища шк., 1997. – С. 282.

5. Скрипченко О. В. Молодший шкільний вік / Скрипченко О. В. // Вікова та педагогічна психологія : [навч. посіб.] / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2006. – С. 114-175.

**EDUCATION OF PHYSICAL CAPABILITIES  
AND MORAL QUALITIES  
OF CHILDREN 8-9 YEARS OLD IN THE PROCESS  
OF ENGAGEMENT IN FOOTBALL**

**Avramenko V. G., Golub V. A.**

*Taras Shevchenko regional  
humanitarian-pedagogical institute of Kremenets*

**Abstract.** The article deals with principal components of the structure of education and upbringing process for eight and nine year old children attending football. Methodical rules are devised that are included into the structure of upbringing junior footballers' physical skills, as well as differentiated estimation of physical training and functional abilities of the eight and nine year olds attending football is elaborated.

**Key words:** moral qualities, physical skills, eight and nine years old children, football studies, sports and gaming technique, competitive method.