

**TIME CHARACTERISTICS OF REPRODUCTION OF MOTIVE
RHYTHMS BY CHILDREN
OF LOW SCHOOL AGE
ROMAN PETRINA**

Lviv State Institute of Physical Culture

The outcomes of accuracy of reproduction of motive rhythms by children of low school age and optimal boundaries of reproduction various behind a duration of components of rhythms are covered in the article.

**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ ЕЛЕМЕНТАМ ГРИ У ФУТБОЛ**

ВАСИЛЬ БІГУН

Львівський державний інститут фізичної культури

Фізична культура є складовою частиною виховного процесу дітей та молоді. Її основні завдання - зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, підвищення фізичних та функціональних можливостей організму людини, забезпечення здоров'я підростаючого покоління.

Впродовж останніх років в Україні склалася тривожна ситуація - значне погіршення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Серед основних причин спеціалісти відзначають недостатні умови для занять фізичною культурою, відсутність культури ведення здорового способу життя, високий рівень захворюваності дітей.

Мала кількість уроків фізичної культури в молодших школярів формує у них звички систематично займатися фізичною культурою і спортом. Тому виникає дефіцит рухової активності молодого організму, який у віці 6-12 років складає 55-70% від необхідної підтримки нормального здоров'я і фізичних кондицій. А це, в свою чергу, призводить до помітного зниження фізичної працездатності школярів.

Проведені дослідження вченими (Фомін Н.А., 1975; Бальсевич В.І. 1983 та інші) виявили, що діти з низькою руховою активністю мають високий рівень захворювань внаслідок зниженого імунітету.

У зв'язку з тим, що загальна і спеціальна рухова активність дітей знижується з різних причин, постає необхідність організації високоєфективних урочних занять з фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку.

Одним з основних засобів фізичного розвитку і методом педагогічного впливу на дітей є рухливі та спортивні ігри. Граючись, діти набувають життєво необхідні рухові навички і вміння, розвивають силу, волю, кмітливість, уміння спілкуватися, поважати суперника. Ці ігри відіграють виняткову роль у становленні і зміцненні шкільного здоров'я.

В сучасних умовах фактичне знайомство зі спортивними іграми починається більш раніше ніж у попередні роки. Вже в дитинстві діти люблять грати в футбол, хокей, баскетбол, інші спортивні ігри. Систематичне навчання елементам найбільш поширених ігор, таких як футбол, баскетбол та інші вперше починається в дитячих садках. Завдяки цьому до моменту приходу в школи у дітей формується достатньо висока цікавість до таких ігор. Це дозволяє починати навчання і систематичну підготовку з учнями початкових класів, враховуючи вікові особливості.

При виборі ігор потрібно пам'ятати, що їх організм не готовий до виконання тривалих зусиль, їх сили швидко вичерпуються, але досить швидко і відновлюються.

Для учнів 1-2 класів ще недоступні ігри зі складними рухами і високими взаємовідносинами між учасниками які беруть участь в грі. Їх найбільш приваблюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Дії в колективі досить складні, тому їм більше до вподоби ігри пробіжками, стрибками, м'ячів.

Учні 3-4 класів помітно вдосконалюють координаційні можливості. Зростає сила, швидкості і витривалості, більш вдосконалене управління рухами і краща адаптація організму до фізичних навантажень, роблять привабливими для дітей цієї вікової категорії ігри досить складного змісту. У цій віковій також проходять зміни. Збільшення сили і рухливості викликає процесів притягує до себе підвищену стійкість уваги та інтересу до ігор. Розвиток мислення забезпечує вирішення більш складних завдань. Це особливо важливо, тому що в цьому віці дітей найбільш приваблювати ігри змагального характеру між класами, колективами. Вони більш схильні до ігор з елементами командної взаємовиручки і боротьби за м'яч. Особливий інтерес у цьому віку викликають ігри з м'ячем.

Саме тому актуальною є потреба розробки навчальної програми найбільш доступної і найбільш популярної ігри - футболу. Це дозволить оптимізувати процес фізичного виховання, підвищити його якість і ефективність, що буде сприяти гармонійному і психічному розвитку, збереженню здоров'я учнів, сприятиме розширенню їх рухових

можливостей і набуття ними стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Наукові дослідження вчених констатують, що є всі можливості починати заняття футболом з 6-7 років. Заняття футболом забезпечують великий позитивний вплив на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Навчання футболу не викликає великих фізичних і психічних затрат.

Враховуючи всі фізіологічні і психологічні особливості необхідно правильно дозувати заняття з учнями початкових класів. Для цього можна застосовувати спрощені правила гри у футбол, зменшення розмірів майданчика і м'яча та ін.

Вивчаючи з молодшими школярами техніку і тактику футболу необхідно більше використовувати рухливі ігри, які за своєю структурою рухів схожі на футбол. Рекомендується більшу частину часу занять відводити на ігрові вправи: змагання на чіткість, точність, швидкість дії без опору, з пасивною і активною протидією суперника. Навчання дітей техніці і тактиці футболу має бути наочним. А демонструвати прийоми техніки чи дію необхідно добре підготовленому спеціалісту.

В процесі занять футболом, виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і вдосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, покращується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності учнів.

Гра в футбол сприяє фізичному загартовуванню, підвищенню опору організму і розширенню адаптаційних можливостей. Вплив занять футболом в дитячому віці проявляється двояко: морфологічними змінами у вигляді підвищеного приросту антропометричних показників і функціональними зрушеннями у вигляді підвищення працездатності.

В заняттях футболом з дітьми необхідно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

- враховуючи фізіологічні властивості дітей молодшого шкільного віку необхідно, перш за все, звернути увагу на фізичний розвиток дітей тільки після цього навчати дітей елементам футболу;

- в одному занятті не рекомендується вирішувати відразу декілька навчальних задач і вивчати не більше двох нових прийомів техніки;

- враховуючи ступінь складності виконання техніко-тактичних дій переходити від однієї дії до другої тільки тоді, коли учень досягнув високої точності її виконання.

У дітей 6-8 років зміни в роботі пам'яті проявляються в тому, що запам'ятовування проходить не від конкретного до загального, а навпаки.

Тому техніку футболу в цьому віці доцільно вивчати цілісним методом з певним акцентом на ту чи іншу деталь. Здатність до запам'ятовування швидко росте від 6 до 12 років. В цей період значно покращується координація довільних рухів. Вони виконуються з відносно меншою ніж раніше, витратою енергії, стають більш точними і швидкими.

В заняттях з 8-10 річними учнями доцільно 60% часу відводити на загальну фізичну і 40% на технічну підготовку. Для цих вікових категорій з 50% часу, який відведено на фізичну підготовку, необхідно 20% часу відвести на швидкісно-силові та 40% - на загальнорозвиваючі вправи та гри; для 11-12 річних учнів це відношення у фізичній підготовці відповідно складає 20% і 50% часу. Заняття футболом з 8-10 річними дітьми рекомендується проводити 4 рази на тиждень: 2 заняття в перший час згідно розкладу (по 45 хв.) і 2 в секції (по 90 хв.).

З 11-12 річними учнями необхідно займатися 4 рази в тиждень по 90 хвилин. Внутрішньошкільні змагання доцільно проводити на майданчиках розмірами 55x25, 60x40 метрів. Тривалість гри - 2 тайми по 15 хв. з перервою 10 хв. для 8-10 річних і два тайми по 20 хв. з перервою 10 хв. для 11-12 річних школярів.

На нашу думку ефективність фізичного розвитку у дітей молодшого шкільного віку (6-11 років) може бути підвищена за рахунок використання науково-обґрунтованого співвідношення і дозування навантажень.

Зведення футболу, як засобу всебічного гармонійного розвитку дітей цього віку в програму фізичного виховання дозволить підсилити і привести у відповідність до сучасних вимог програми, методики підготовки дітей в цьому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. -К.: Рад. школа, 1990.-192с.
2. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. - Изд. 3-е, перераб., доп. / Под. ред Ю.И. Баранова. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 344 с.
3. Щурухина В.К. Игры на переменах для учащихся 1-3 классов // Педагогическая культура в школе, 1980.№7, -С.43-46.
4. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Книга для вчителя. -К.: Рад. школа, 1983.-1994 с.
5. С.Н.Андреев. Футбол - твоя игра.- Москва: Просвещение, 1989. - 192 с.
6. Бабітьєвич В.К. Проблемы физического воспитания младших школьников. Сов. пед., 1983. №8.

7. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта. - Челябинск, 1975.

8. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной програм? для детей и молодежи // Теор. и практ. физ. культ., 1995, №4.

THE PECULIARITIES OF EDUCATIONAL PROCESS OF YOUNG SCHOOLCHILDREN USING FOOTBALL VASYL BIGUN

Lviv State Institute of Physical Culture

The article by Vasyly Bigun "The peculiarities of educational process of young schoolchildren using football" demonstrates using of football in process of education of children 6-12 years. This will give possibility to improve level of physical preparation, physical development and health.

Insertion of football in to the program of physical education will allow to intensify the program and bring it to modern standards in method and physical training of children of such an age.

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ ТА СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

ОКСАНА СОРОКІНА

Харківський державний інститут фізичної культури

Науково-технічний прогрес суттєво змінює характер вимог до рухових здібностей людини і, у зв'язку з цим, встановлює нові завдання в галузі фізичного виховання населення. В сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності в ситуаціях, що несподівано виникають. Це вимагає винахідливості, швидкості реакції, здібності к концентрації та переключенню уваги, просторово-часової точності рухів та біомеханічної раціональності.

Більшість вітчизняних та закордонних авторів (М.О. Бернштейн, 1947; В.М.Заціорський, 1970; В.П. Філін, 1974 Л.П. Матвеев, 1977; В.І.Лях, 1986; Blume D, 1984; Hirts P., 1985; Winter R., 1984) розглядають спритність або як комплексну рухову (фізичну) якість або як сукупність означених здібностей людини.