

Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Рівень розвитку сучасного футболу пред'являє високі вимоги до підготовленості футболістів. Відомо [1; 3; 4], що підготовленість будь-якого спортсмена, і футболіста в тому числі, залежить, передусім, від особливостей навчально-тренувального процесу, урахування тренером і спортсменом усіх компонентів і складових частин їх підготовки

Розглядаючи фізичну підготовку юних футболістів 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 і моральних якостей у процесі занять футболом. Такі завдання можуть бути розв'язані тільки за умови поєднання та взаємозв'язку вікових закономірностей розвитку дитини й педагогічних умов – фізичного навантаження, обсягу та інтенсивності фізичних вправ, форм і методів організації занять та інше.

Заняття футболом дітей і молоді створюють конкретні умови для соціальної адаптації та інтеграції дитини, формуючи певний тип поведінки через свій специфічний характер. Дотримання спортсменом у змаганнях та суперництві принципів «чесної гри» (Fair Play) є одним із найважливіших чинників формування поведінкового компонента моральних якостей у спортивній діяльності. Згідно з Європейською хартією спорту, дотримання відповідних принципів духовно збагачує особистість юного спортсмена та суспільства в цілому. Ці принципи ґрунтуються на загальнолюдських моральних цінностях, таких як чесність, благородність, повага, і виявляються в таких принципах «чесної гри», як благородство відносно суперника, ведення чесної боротьби. Окрім того, заняття футболом стимулюють розвиток такої якості, як виконання ролі, адже гравці повинні в різних ситуаціях ураховувати очікування і своїх партнерів по команді, і суперників.

Завдання дослідження – розробити методичні правила та виділити основні компоненти структури навчально-виховного процесу (фізичної підготовки) юних футболістів 8–9 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Основну роль у моральному вихованні юних футболістів відіграє тренер, який насамперед сам розуміє всі поняття моральності, уміє організувати (змодельовати) навчально-виховний процес так, щоб ці знання використовували юні футболісти у своїй діяльності.

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

До цього ж пізнавального компонента потрібно віднести й знання норм та правил поведінки під час занять футболом.

На думку багатьох дослідників, гра має великі можливості як *мотиваційно-емоційний* компонент виховання моральних якостей молодших школярів.

Фізкультурна й спортивна практика, як відзначено в працях [2; 5; 6] та ін., передбачає, що в дітей які займаються футболом, в іграх виховуються основи поведінки, уміння виконувати правила загального порядку. У футболі виховуються найпростіші уявлення про норми й правила моралі. Ігри з розподілом на команди, у 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 із використанням не тільки ігрового методу, а й спортивно-ігрового.

Основа спортивно-ігрового методу дітей молодшого шкільного віку – змагальна діяльність команд під час виконання різноманітних вправ із фізичної культури.

Змагальна діяльність, яка на заняттях із футболу забезпечується ігровими та спортивно-ігровими методами фізичного виховання й дає можливість поєднаного виховання в юних футболістів, фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей, покращує рівень як фізичного, так і психічного здоров'я.

Найбільш відповідальна частина всього навчального процесу – створення такої ситуації, у якій юний футболіст повинен проявити свої здібності, як моральні, так і фізичні. 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 в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі і вітчизняні, і зарубіжні тренери.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовують 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.

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

Наукові дослідження, практика [1] переконують у тому, що в молодшому шкільному віці найкраще зменшити дистанцію при виконанні фізичних вправ із максимальною інтенсивністю до 20–30 метрів. Для проведення занять потрібний майданчик довжиною 40–45 метрів. Щоб у процесі ігор-естафет юні футболісти не заважали один одному й своїм суперникам, відстань між командами повинна бути один-півтора метра, якщо в групі чотири команди, то 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 7–8 осіб. Якщо фізична підготовка недостатня, то збільшується кількість дітей у командах, тим самим збільшуються інтервали відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Навантаження під час проведення занять регулюється за допомогою таких прийомів:

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

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

У структуру методики виховання фізичних здібностей входять такі методичні правила:

– *комплексність і послідовність*. Узагальнення та аналіз досліджень [1; 2; 3] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей юних футболістів є комплексним із 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 й 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 та фізичних якостей проводиться за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина заняття – підготовча, загальнорозвивальні вправи й вправи на виховання гнучкості тих суглобів, які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини заняття. Друга частина заняття (основна) – виховання спритності й навчання техніки рухів із використанням спортивно-ігрового методу, де вправа на спритність оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; виховання швидкості, сили або витривалості. Завершальною основною частиною заняття є ігровий метод із використання рухливих ігор. Третя частина заняття (завершальна) – організація учнів відповідно до загальноприйнятого методичного положення;

– *тривалість виконання вправ та обсяг навантаження*. Ефективність виховання фізичних здібностей юних футболістів значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ і їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, що належить до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між ними 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 й на виховання інших фізичних якостей. Так, при розвитку сили вправи виконуються у швидкому й середньому темпі, відповідно, із малими й середніми навантаженнями. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, дорівнює 2–4; кожна вправа виконується 2–8–12 разів – залежно від віку й 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. Отже, 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 якостей потрібно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності й 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 якостей. У зміст оцінюючих таблиць (табл. 1, табл. 2) увійшли найбільш інформативні чотири показники фізичної підготовленості (біг 30 м, біг 300 м, біг 15 м х 2 та стрибок у довжину з місця). Такий підхід підтверджують наукові дані [1; 2; 3] про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей.

Таблиця 1

Диференційована оцінка фізичної підготовленості хлопчиків 8-річного віку, які займаються футболом

Фізичні якості	Рівень фізичної підготовленості		
	низький	середній	високий
	1	2	3
<i>Хлопці</i>			
Біг 30 м (с)	7,8–7,6	7,7–7,1	7,2–6,9
Біг 300м (с)	81,7–77,7	77,8–69,8	69,9–66,0
Біг 15м х 2 (с)	8,5–8,3	8,4–7,8	7,9–7,6
Стрибок у довжину з місця (см)	118,7–125,5	125,6–139,2	139,3–146,1

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 визначаються в плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку окремих фізичних здібностей.

Таблиця 2

Диференційована оцінка фізичної підготовленості хлопчиків 9-річного віку, які займаються футболом

Фізичні якості	Рівень фізичної підготовленості		
	низький	середній	високий
	1	2	3
<i>Хлопці</i>			
Біг 30 м (с)	7,3–7,0	7,1–6,4	6,5–6,3
Біг 300м (с)	84,5–79,7	79,8–70,2	70,3–65,5
Біг 15м х 2 (с)	8,4–8,1	8,2–7,5	7,6–7,2
Стрибок у довжину з місця (см)	125,2–133,8	133,9–151,1	151,2–159,8

Інтервали відпочинку та 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, то він може досягти більш високих показників у вихованні своїх фізичних здібностей, крім витривалості, бо вона ефективно розвивається у фазі невідновлення.

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 в дітей різного рівня фізичного розвитку неоднакова після виконання роботи. Найбільша частота пульсу – у момент найменшої працездатності.

Проведення корекційних дій у процесі педагогічної діяльності (**корекційно-оцінюючий компонент**) потребує зворотного зв'язку від юного футболіста до тренера, що досягається за допомогою різних методів: педагогічного спостереження, тестування, контрольних вимірів, анкетування тощо.

Висновки. Отже, у структурі цього процесу ми можемо виділити перший компонент – пізнавальний, зміст якого – теоретичні основи моралі, відомості про моральні якості та їх значення в житті сучасної людини. На думку багатьох дослідників, гра має великі можливості як мотиваційно-емоційний компонент виховання моральних якостей молодших школярів. Найбільш відповідальною частиною всього навчального процесу є практично-діяльнісний компонент – створення такої ситуації, у якій юний футболіст повинен проявити свої здібності, як моральні, так і фізичні. Корекційно-оцінювальний компонент передбачає проведення корекційних дій у процесі педагогічної діяльності та потребує зворотного зв'язку від юного футболіста до тренера.

Перспективи подальших досліджень. Розглянута проблема в подальшому може бути досліджена в аспектах, що стосуються виховання фізичних і моральних якостей юних футболістів різного віку й статі як у процесі занять фізичною культурою, так і спортивної підготовки.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 296 с.
2. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.
3. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : [навч. посіб.] / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 390 с.
4. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков – М. : Сов. спорт, 2012. – 176 с.
5. Карпенчук С. Г. Теория і методика виховання : навч. посіб. – К. : Вища шк., 1997. – С. 282.
6. 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.

Анотації

У цьому дослідженні розглянуто процес фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років, як комплексне виховання фізичних та моральних якостей. Обґрунтовано методичні правила та виділено основні компоненти структури навчально-виховного процесу (фізичної підготовки) юних футболістів. Під час комплексного виховання фізичних і моральних якостей використовували такі компоненти, як пізнавальний (основи теоретичних знань та правил і норм поведінки юного футболіста), мотиваційно-емоційний (позитивні емоції, зацікавленість у виконанні вправ ігрової й змагальної спрямованості), практично-діяльнісний (спортивно-ігрове та змагальне виконання вправ), корекційно-оцінювальний (тести). Розроблені таблиці диференційованої оцінки фізичної підготовленості хлопчиків 8–9 років, які займаються футболістом.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, моральні якості, юні футболісти.

Виктор Голуб, Ярослав Кравчук, Виктор Слюсарчук. Комплексное воспитание физических и моральных качеств в процессе физической подготовки юных футболистов 8–9 лет. В данном исследовании рассматривается процесс физической подготовки юных футболистов 8–9 лет как комплексное воспитание физических и моральных качеств. Обосновываются методические правила и выделяются основные компоненты структуры учебно-воспитательного процесса (физической подготовки) юных футболистов. При комплексном воспитании физических и моральных качеств использовались такие компоненты, как познавательный (основы теоретических знаний и правил и норм поведения юного футболиста), мотивационно-эмоциональный (положительные эмоции, заинтересованность в выполнении упражнений игровой и соревновательной направленности), практически-деятельностный (спортивно-игровое и соревновательное выполнения упражнений), коррекционно-оценивающий (тесты). Разработаны таблицы дифференцированной оценки физической подготовленности мальчиков 8–9 лет, которые занимаются футболом.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, моральные качества, юные футболисты.

Viktor Golub, Yaroslav Kravchuk, Viktor Slyusarchuk. Complex Training of Physical and Moral Qualities in the Process of Physical Training of Young Football Players Aged 8–9. The process of physical training of young football players aged 8–9 as complex training of physical and moral qualities is revealed in the investigation. Methodological

rules are grounded and principal components of the education process structure (physical training) of young football players are proved. During the process of complex training of physical and moral qualities the following components were used: cognitive (basis of theoretical knowledge, rules and norms of behavior of a young football players), motivational and emotional (positive emotions, interest in doing exercises of playing and competitive orientation), practical and activit-oriented (sport and game and competitive performing of exercises), correctional and evaluating (tests). The tables of differentiated evaluation of physical training of football players aged 8–9 were developed.

Key words: *physical training, physical qualities, moral qualities, young football players.*