УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ

Сергій Трачук
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье представлена характеристика координационных способностей детей среднего школьного возраста, в частности – способность к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений; ориентировки в пространстве; способность к сохранению равновесия и произвольного расслабления мышц; координированности движений школьников. Проведенные исследования свидетельствуют, что занятия футболом во внеурочных формах занятий физическими упражнениями положительно способствуют развитию координационных способностей в различных формах ее проявления.

Ключевые слова: координационные способности, дети среднего школьного возраста, формы организации занятий.

Annotation

The article presents a characterization of coordination abilities of children of secondary school age, in particular the ability to evaluate and regulate the space-time and dynamic parameters of movements; orientation in space, and the ability to maintain balance and any relaxation of the muscles, co-ordination of movements students. The studies show that playing football in the form of after-hour of exercise positively contribute to the development of coordination abilities in a variety of forms of its manifestation.

Key words: coordination abilities of the children of secondary school age, forms of organization studies.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України (від 2 серпня 2005р. №458) [6] фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів, як обов'язковий та позаурочний.

Навчальний матеріал уроків фізичної культури регламентується змістом програми «Фізична культура для учнів 5-11 класів». Використання футболу у позаурочній роботі з фізичного виховання в загальноосвітніх школах розширює можливості учнів в удосконаленні технічних прийомів та підвищує інтерес через участь в змаганнях з цього виду спорту [5, 8]. Різноманіття і складність координаційних здібностей, що проявляються в цій руховій діяльності, як повсякденному житті так і в процесі фізичного виховання, зумовлюють необхідність їх розвитку в заняттях фізичними вправами [2, 3].

Водночас, не досить вивченими є питання про використання футболу в позаурочних формах занять з фізичного виховання з метою підвищення рівня координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку.

Мета роботи – удосконалення координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку у позаурочних формах занять.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнювати даних наукової літератури; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; статистичні методи обробки отриманих даних.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи м. Александрії Кіровоградської області. У дослідженнях взяли участь хлопці 12-13 років (n=46), які займаються футболом не тільки на уроках фізичної культури в рамках шкільної програми, але і ті, що систематично займаються в секції футболу в школі. Школярі контрольної групи відвідували тільки уроки з фізичної культури. Експериментальна група в позаурочний час відвідувала заняття з футболу в секції.

Різні прояви координаційних здібностей оцінювали за даними педагогічного тестування з визначенням результатів в наступних тестах: човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів; координаційний біговий тест Філіповича, Малінака; метання тенісного м'яча на точність, статична рівновага за методикою Бондаревського [1, 4, 7].

Результати комплексної оцінки координаційних здібностей, зокрема здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів; орієнтування в просторі; здібність до збереження рівноваги і довільного розслаблення м'язів; координованість рухів школярів 12 і 13 років, що відвідують тільки уроки фізичної культури і мають свої особливості представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Середньостатистичні значення показників координаційних здібностей школярів 12-13 років, що відвідують тільки уроки фізичної культури ($\overline{x}$ ±s)

ТЕСТИ	Контрольна група					
	12 лет n=14			13 лет n=12		
	$\overline{x}$	s	m	$\overline{x}$	s	m
"Човниковий" біг 3х10 м,с	8,93	0,18	0,05	8,82	0,32	0,09
Координаційний біговий тест Філіповича Малінака, с	3,44	0,23	0,06	3,18*	0,25	0,07
Метання тенісного м'яча на точність, см	65,55	8,81	2,35	75,30*	9,64	2,58
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с:						
із закритими очима	14,80	2,53	0,68	15,45	1,83	0,49
із відкритими очима	44,90	6,30	1,68	40,00*	2,83	0,76

Примітка: * достовірні відмінності в показниках при p<0,05

В вибірці школярів 12 і 13 років контрольної групи спостерігається позитивна динаміка в результатах тестів на оцінку координаційних здібностей з віком, зокрема в тесті човниковий біг 3х10 м.

В тесті – метання тенісного м'яча на точність – кращі показники спостерігаються у школярів 12 років, у 13-річних цей показник відрізняється в середньому на 10 см. від результатів 12-річних. В тесті оцінки статичної рівноваги із закритими очима кращі результати мають хлопчики 13 років, а хлопчики 12 років мають кращі показники в цьому ж тесті, тільки за умов, що очі відкриті.

У таблиці 2 представлено співставлення середньостатистичних

Таблиця 1

Середньостатистичні значення показників координаційних здібностей школярів 12-13 років, що додатково займаються футболом ($\overline{x}$ ±s)

ТЕСТИ	Контрольна група					
	12 лет n=14			13 лет n=12		
	$\overline{x}$	s	m	$\overline{x}$	s	m
"Човниковий" біг 3х10 м,с	8,50	0,26	0,07	8,42	0,21	0,06
Координаційний біговий тест Філіповича Малінака, с	3,03	0,28	0,07	2,82*	0,33	0,09
Метання тенісного м'яча на точність, см	54,59	19,83	5,30	65,80*	9,39	2,51
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с:						
із закритими очима	16,90	1,61	0,43	17,20	1,55	0,41
із відкритими очима	41,60	4,48	1,20	47,20*	4,47	1,19

Примітка: * достовірні відмінності в показниках при p<0,05

значень результатів з комплексної оцінки координаційних здібностей школярів 12-13 років експериментальної групи.

В групах 12 і 13-річних школярів, що додатково займалися футболом, покращилися результати в тесті «човниковий» біг 3х10 м, але не достовірно (p>0,05). При порівнянні результатів в біговому тесті Філіповича, Малінака в учнів 13 років, спостерігаються достовірно кращі результати. Аналогічні достовірні відмінності визначені в результатах метання тенісного м'яча на точність і при оцінці статичної рівноваги із відкритими очима за методикою Бондаревського (p<0,05).

За показниками в тесті метання тенісного м'яча на точність, хлопчики 13 років експериментальної групи мали кращі показники 65,80±9,39 м, в порівняні з хлопчиками контрольної групи 75,30±9,64 м, а при порівнянні з середньовіковими показниками представленими в літературі, хлопчики експериментальної групи відповідають вище середнього рівню розвитку даної рухової якості, а контрольної – середньому рівню.

За рівнем розвитку координаційних здібностей дітей результати «човникового бігу 3х10 м» розподілилися наступним чином:

- високий рівень розвитку координаційних здібностей мають лише 20 % дітей , що додатково займаються футболом в позаурочних формах організації занять;
- вище середнього рівень розвитку координаційних здібностей мають лише 30 % школярів експериментальної групи;
- 50 % у кожній вибірці дітей мають середній рівень розвитку координаційних здібностей за даним тестом;
- нижче середнього і низький рівень відповідно 30 % і 20 % - це школярі, які відвідують тільки уроки фізичної культури.

Аналогічна тенденція в динаміці результатів тесту Філіповича, Малінака: високий рівень розвитку координаційних здібностей за даним тестом мають лише 10 % школярів 12 і 13 років експериментальної групи, в експериментальній групі з'являються хлопчики (10 %), які мають нижче середнього рівень розвитку координаційних здібностей.

На рисунку 1. представлена порівняльна характеристика результатів рухових тестів школярів експериментальної і контрольної груп хлопчиків 12 і 13 років.

Кращі результати у виконаних тестах спостерігаються у хлопчиків 12 і 13 років експериментальної групи, що займаються футболом в секції.

На підставі результатів досліджень можливо припустити, що додаткові заняття футболом в секції (позаурочна форма занять фізичними вправами) позитивно впливають на рівень розвитку координаційних здібностей в різних формах її прояву.

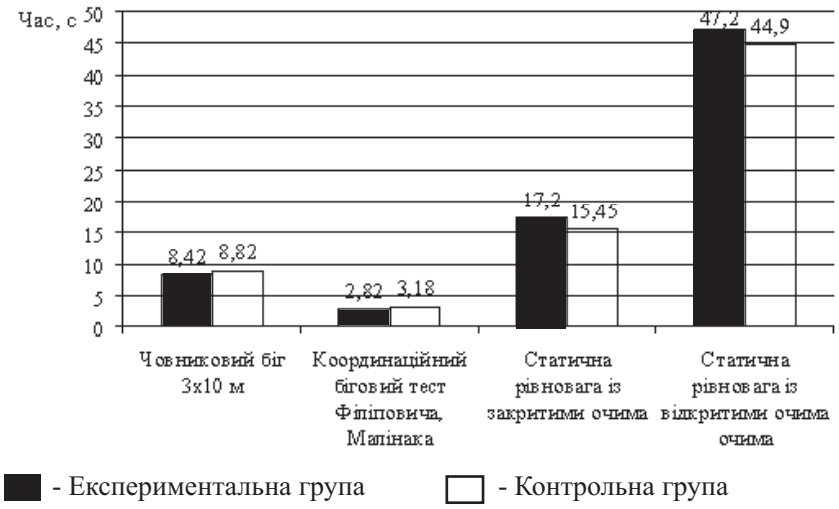

Рис. 1. Порівняльна характеристика прояву координаційних здібностей школярів 12 і 13 років за даними комплексного тренування, с

Висновок

Результати педагогічного тестування школярів показали, що рівень окремих проявів координаційних здібностей в експериментальній групі школярів достовірно вище, ніж в контрольної. За результатами тестів «човниковий біг 3х10 м», координаційний біговий тест Філіповича, Малінака, метання тенісного м'яча на точність, тест з статичної рівноваги (за методикою Бондаревського) визначена краща динаміка в експериментальній групі школярів 12 і 13 років, де рівень розвитку координаційних здібностей вище середнього, у контрольній групі школярів – середній рівень розвитку координаційних здібностей. Тобто, заняття футболом в цій групі школярів здійснило певний вплив на рівень розвитку рухових якостей.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оцінку внеску позаурочних заняттях футболом у добову рухову активність школярів 12-13 років.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /Ю.Ф Курамшин, В.И. Попова. – С-Пб., 1999. – 374 с.

3. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3–10.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України (від 02.08.2-005 N 458) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05.
7. Сергієнко А.П. Тестування рухових здібностей школярів/ А.П. Сергієнко. – К.: Олімп. л–ра 2001.– 440 с.
8. Титов С.Ю. Показатели координационных способностей у юных футболистов в возрасте 10-11 лет / С.Ю. Титов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №04. – С. 22-24.