

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”**

ДМОР САМЕР МАДЖЕД МОХАММЕД

УДК 373.3.016:796.332(043.3)

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
ФУТБОЛУ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ
З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луганськ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Максименко Ігор Георгійович**, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, директор інституту фізичного виховання і спорту.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Мітова Олена Олександрівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, завідувач кафедри спортивних ігор.

Захист відбудеться 2 липня 2014 року о 9 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К.29.053.04 у Державному закладі „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” за адресою: 91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, буд.2, ауд. 376.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, буд.2).

Автореферат розіслано 2 червня 2014 р.



**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

Т. М. Бугеря

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. За даними офіційної статистики всіх країн світу рівень здоров'я мешканців планети в останні десятиріччя неупинно знижується. Особливе занепокоєння визиває те, що ця негативна тенденція притаманна й для дітей, підлітків та юнацтва. До головних причин такого становища вчені відносять соціально-економічні умови життя, погіршення екології навколишнього середовища, поширення наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління, зниження якості харчових продуктів, недостатню рухову активність (Г. Апанасенко, 1992; Н. Соколова, 2005). Підсумки багаточисельних досліджень із значним контингентом школярів переконливо свідчать про те, що одним із найважливіших факторів залучення до здорового способу життя, укріплення здоров'я та відволікання від впливу вулиці дітей і підлітків є заняття фізичною культурою та спортом. Два уроки фізичної культури на тиждень не в змозі вгамувати „руховий голод” (Д. Уїлмор, 1997; Т. Круцевич, 2003; Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2004). Оскільки збільшити кількість уроків із різних причин не вдається, залишається можливість використовувати різні засоби рухової активності у позакласні часи. У цьому плані найбільш привабливими є заняття у шкільній секції футболу, який за визначенням мільярдної армії вболівальників отримав звання „король спорту”. Природно, що починати залучати до занять футболу необхідно з молодшого шкільного віку. Між тим, на жаль, науково-обґрунтованої системи підготовки у шкільному футболі не створено, хоча вирішенню проблем тренування дорослих футболістів, як початківців так і кваліфікованих, присвячена значна кількість досліджень (А. Беляков, 1986; А. Барамідзе, 1990; М. Годик, 2006; В. Костюкевич, 2013). Зазначене вище й стало підґрунтям для вибору теми, формулювання мети та задач дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, що виконується за проблемою „Теоретико-методичні основи навчання фізичній культурі та культурі здоров'я учнівської молоді” (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами), номер держреєстрації 0110U000394.

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (протокол № 9 від 30 березня 2012 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 4 від 24 квітня 2012 року).

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій.

Відповідно до мети було сформульовано такі **задачі дослідження**:

1. Дослідити сучасний стан проблеми навчання молодших школярів спортивним іграм.

2. Виявити оптимальне співвідношення специфічних і неспецифічних засобів підготовки у річних програмах позаурочних занять футболу учнів першого та другого класів.

3. Визначити часові межі використання комп’ютерного посібника в заняттях з футболу зі школярами першого та другого класів.

4. Дослідити ступінь ефективності застосування інформаційних технологій у процесі навчання молодших школярів футболу.

5. Обґрунтувати методику позаурочного навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій.

Об’єкт дослідження – фізичне виховання молодших школярів у процесі позаурочних занять.

Предмет дослідження – методика навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій.

Методологічну та теоретичну основу дослідження складають положення теорії діяльності, навчання й розвитку особистості (Б. Ананьєв, 1968; Д. Леонтєв, 1997; С. Рубінштейн, 1999), педагогічні системи фізичного виховання (Ю. Бокарев, 1990; О. Дубогай, 2005; Л. Лубишева, 2007; В. Лук’яненко, 2009); концепції теорії і методики фізичного виховання (Л. Матвєєв, 1970–2000); Б. Ашмарін, 1979, Т. Круцевич, 2005–2013) та спортивного тренування юних і кваліфікованих спортсменів (В. Філін, 1970–1982; Л. Матвєєв, 1972–1987; В. Платонов, 1975–2013), теоретико-методичні засади підготовки футболістів

(В. Шамардін, 1981, А. Зеленцов, В. Лобановський, 1985; М. Годик, 1987–1995, О. Золотарьов, 1995; Г. Лісенчук, 1997; І. Максименко, 2010; В. Костюкевич, 2012), праці з проектування педагогічних технологій (О. Коберник, 1995; М. Дука, 1999; В. Докучаєва, 2005).

Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних даних за темою дослідження, узагальнення передового досвіду фахівців з фізичного виховання і тренерів шляхом бесід і анкетування; антропометричні методи досліджень; тестування; електронне хронометрування; метод оцінки фізичної працездатності з використанням проби Руф'є; функціональні методи дослідження серцево-судинної і дихальної систем; методи психофізіологічної діагностики; метод реєстрації частоти серцевих скорочень та витрат енергії; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження. Експериментально-дослідницька робота проводилася на базі лабораторії теорії і методики спортивного тренування і культури здоров'я ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” та ЗОШ № 36 м. Луганська і № 60 м. Луганська. Усього у дослідженнях взяли участь 108 учнів віком семи та восьми років.

Наукова новизна отриманих результатів. У виконаній дисертаційній роботі вперше:

- обґрунтовано дворічну програму позаурочних занять футболом для учнів першого та другого класів, використання якої забезпечує помітне покращення фізичного здоров'я, функціональної, фізичної та психофізіологічної підготовленості;

- визначено кількісні характеристики функціональної, фізичної, технічної, теоретичної підготовленості та психофізіологічних показників учнів молодших класів у процесі навчання футболу;

- виявлено часові межі активного сприйняття інформації семирічними та восьмирічними футболістами під час роботи з електронним посібником;

- встановлено ступінь впливу використання інформаційних технологій на характеристики технічної, теоретичної підготовленості, розподілу й стійкості уваги та психофізіологічні показники учнів у процесі навчання футболу;

- експериментально обґрунтовано методику позаурочного навчання молодших школярів футболу з використанням

інформаційних технологій.

Доповнено базу даних про особливості вдосконалення рухових якостей та навичок у семи-восьмирічних дітей в процесі занять футболом.

Практична значущість роботи. Результати дослідження впроваджено у практику секційних занять з футболу загальноосвітніх шкіл № 36, 52 м. Луганськ і Хорошанської ЗОШ Слав'яносербського району Луганської області та у практику роботи ДЮСШ № 2 м. Рубіжне Луганської області.

Матеріали дослідження використовуються у навчальному процесі інституту фізичного виховання і спорту в процесі викладання дисциплін „Теорія і методика тренування”, „Теорія і методика юнацького спорту”, та „Спортивно-педагогічне вдосконалення”.

Дані таблиць, висновків і практичних рекомендацій можуть використовуватися у навчальному та навчально-тренувальному процесах під час застосування інформаційних технологій у дитячо-юнацьких спортивних школах та шкільних секцій з футболу. Це надасть можливість помітно покращити швидкість та якість засвоєння матеріалу, що вивчається.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, аналізі й узагальненні даних літературних джерел за обраною темою, визначенні мети, об'єкта, предмета та задач дослідження, виборі адекватних методів дослідження, організації і проведенні педагогічних експериментів, статистичній обробці, узагальненні й інтерпретації отриманих результатів.

У спільних публікаціях автору належать матеріали, що відображують зміни у показниках фізичної, функціональної та технічної підготовленості юних футболістів під впливом фізичних навантажень.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретико-методичні положення та практичні рекомендації дисертаційної роботи висвітлені в доповідях на XIII міжнародній конференції з проблем фізичного виховання учнів „Людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється” (м. Коломна, Росія, 2013 р.), IX–XI міжнародних науково-практичних конференціях „Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах” (м. Луганськ, 2012–2014 р.), обласних конференціях тренерів з футболу (м. Луганськ, 2012–2014 р.), засіданнях кафедри

олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (м. Луганськ, 2012–2014 р.).

Публікації. За темою дисертації автором опубліковано 9 наукових праць, у тому числі 5 – у спеціалізованих фахових виданнях України.

Структура і обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг дисертації 202 сторінки, у тексті міститься 33 таблиці та 8 рисунків. Список використаної літератури включає 248 джерел, з яких 32 – зарубіжних фахівців.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, сформульовано мету, завдання, об’єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, описано сферу їх апробації, зазначено кількість публікацій, представлено структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі – „**Загальний стан проблеми навчання молодших школярів спортивним іграм у процесі позаурочних занять**” – висвітлено ступінь наукової розробки досліджуваної проблеми.

За даними офіційної статистики та проведених досліджень фізичного стану та роботоздатності 65–70 % дітей молодшого шкільного віку в Україні мають вади здоров’я (Г. Апанасенко, 1998; Н. Соколова, 2005; І. Хмельницька, 2006). Одним із головних чинників укріплення здоров’я дітей, запобігання різних захворювань є здоровий спосіб життя, основу якого складають заняття фізичною культурою і спортом. У віці 7–10 років такі заняття сприяють формуванню основних систем та забезпечують зростання функціональних можливостей дитячого організму (П. Анохін, 1980; М. Набатнікова, 1982; Т. Круцевич, 2003).

Встановлено, що два уроки фізичної культури на тиждень не дозволяють молодшим школярам задовольнити „руховий голод”; для цього необхідно присвячувати фізичним вправам 12–14 годин, що може бути реалізовано лише у процесі позаурочних занять. За даними практичного досвіду, педагогічних спостережень та соціологічних досліджень встановлено, що найбільш привабливими для молодших школярів із усіх видів рухової

активності є заняття футболом. Ефективне впровадження таких занять у практику позаурочної роботи потребує розробки основних положень системи підготовки у шкільному футболі з використанням інноваційних підходів й інформаційних технологій в тому числі (І. Максименко, 2003; Є. Столітенко, 2011).

У другому розділі – „**Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень першокласників протягом першого року занять футболом**” – описано методи й організацію дослідження, обґрунтовано річну програму занять футболом школярів-першокласників.

Дослідження з теми дисертації проводилися у період з жовтня 2011 р до березня 2014 р з участю 108 учнів віком семи та восьми років. Проведенню експериментальних досліджень передували глибокий аналіз зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, а також анкетування й бесіди з 46 тренерами ДЮСШ та 38 вчителями фізичної культури ЗОСШ Луганської і Донецької областей.

З метою виявлення оптимального співвідношення у річному циклі занять футболом специфічних і неспецифічних засобів було проведено порівняльний педагогічний експеримент. В ньому взяли участь дві групи (група А і група Б) першокласників (по 18 чол. у кожній), які до цього не займалися спортом. Обидві групи не мали суттєвих відмінностей у показниках фізичної і функціональної підготовленості та пройшли поглиблене медичне обстеження. Заняття з футболу проводилися у позакласний час тричі на тиждень протягом 60 хв кожне. За задумом експерименту учні групи А виконували річне навантаження у співвідношенні – 40 % специфічних і 60 % неспецифічних засобів, учні групи Б – 50 % специфічних і 50 % неспецифічних засобів. З метою виявлення впливу фізичних навантажень протягом річного експерименту у школярів обох груп тричі проводилося тестування рівнів функціональної, фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості – на початку, через п'ять місяців та в кінці експерименту.

Підсумки проведеного педагогічного експерименту (табл. 1) дозволили відзначити помітну перевагу школярів групи А за більшістю використаних показників, що свідчить про ефективність застосування у річній програмі занять футболом першокласників 40 % специфічних та 60 % неспецифічних засобів.

Таблиця 1

**Показники фізичної, технічної та психофізіологічної
підготовленості школярів-футболістів
груп А і Б в кінці експерименту**

Контрольні показники	Група А (n=18)		p	Група Б (n=18)	
	\bar{X}	m		\bar{X}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	5,97	0,03	<0,05	6,21	0,02
Стрибок угору з місця, см	26,92	0,49	<0,05	24,18	0,47
Човниковий біг 4x9 м,	10,82	0,04	<0,05	11,42	0,05
Сила кисті (права), кг	12,14	0,04	<0,05	9,47	0,05
Сила кисті (ліва), кг	11,08	0,05	<0,05	9,19	0,05
Біг на 600 м, хв., с	2.58,8	0,51	<0,05	3.01,5	0,50
Тест на рівновагу, с	6,75	0,04	<0,05	4,11	0,05
Жонгливання м'ячем, раз	10,52	0,06	>0,05	10,81	0,06
Удари на дальність, м	21,15	0,06	>0,05	20,87	0,07
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	294,5	4,18	<0,05	306,8	4,21
Латентний період реакції вибору одного із трьох подразників, мс	449,2	5,02	<0,05	463,6	5,13
Латентний період реакції вибору двох із трьох подразників, мс	543,3	5,08	>0,05	554,8	5,15
Функціональна рухомість нервових процесів, с	77,3	0,46	<0,05	79,4	0,49
Сила нервових процесів, кіль. знаків за 5 хв	489,6	7,01	<0,05	468,9	6,98

У третьому розділі – „Обґрунтування методики навчання молодших школярів футболу із застосуванням інформаційних технологій” експериментально обґрунтовано часові межі використання комп'ютерного посібника в заняттях з футболу зі школярами першого і другого класів, а також методику навчання учнів футболу із застосуванням інформаційних технологій.

Відомо, що у фізичному вихованні взагалі, та у футболі зокрема, однією із найбільш актуальних проблем є впровадження у

процес навчання інформаційних технологій. З цією метою було апробовано електронний навчальний посібник „Основи відбору, навчання та тренування футболістів” (І. Максименко, 2002), який отримав гриф Міністерства освіти і науки України та був рекомендований Федерацією футболу України.

Особливістю посібника є те, що у теоретичній частині поряд із текстом містяться мультимедійні зображення. Під час перегляду цих зображень фігурки футболістів „оживають” і починають виконувати ту чи іншу вправу. При цьому опановування кожним прийомом гри починається з детального алгоритму його виконання, після чого йде мультимедійний рис.; далі подаються вправи які слід застосовувати під час навчання. Після цього представлено типові помилки, що виникають у процесі опанування цим прийомом, та надано рекомендації для їх виправлення.

У зв'язку з вищезазначеним були проведені експериментальні дослідження, метою яких стало виявлення часових меж, які найбільш оптимальними для сприйняття навчального матеріалу. Дослідження склалися з двох етапів. На першому етапі участь брали школярі першого класу – новачки у футболі. На другому – учні другого класу, які вже один рік займалися футболі. В експерименті на першому етапі було задіяно 18 школярів семирічного віку. За задумом дослідження з дітьми було проведено 12 занять, тривалістю 45 хв кожне, у комп'ютерному класі. Кожен школяр працював з комп'ютером наодинці.

За планом експерименту, кожне 45-ти хв заняття було розділене на чотири 10-хвилинні та один 5-ти хвилинний відрізки, на кожному з яких у початківців за допомогою пульсометричної системи „Polar Team System” та приладу з вимірювання квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку (КСП) реєстрували показники, що відображають реакцію дітей на перегляд матеріалу. Так, на основі використання цих приладів на кожному з п'яти відрізків упродовж експерименту фіксували наступні параметри:

- ЧСС ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$);
- КСП (ум. од.);
- витрат енергії (ккал).

Названі показники були зареєстровані у 48 випадках.

Із рис. 1, де відображено середні результати досліджень, видно, що у першокласників-початківців найбільш високий рівень психічної работоздатності та розумової активності спостерігався протягом перших десяти хвилин заняття.

Аналогічні дослідження були проведені й на другому етапі, де взяли участь 16 школярів другого класу, які мали річний стаж занять футболом. З ними було проведено 12 занять по 45 хвилин у комп'ютерному класі. Статистична обробка 45 випадків (табл. 2) дозволила встановити, що у школярів найбільша ефективність сприйняття матеріалу відзначалася протягом перших 12 хвилин заняття.

Таблиця 2

Зміни показників ЧСС, КСП та витрат енергії у восьмирічних футболістів під час заняття з електронним посібником

Відрізки часу заняття, хв	Зміни показників, що характеризують активність сприйняття інформації восьмирічними футболістами					
	ЧСС, уд · хв ⁻¹ (n=45)		КСП, ум. од. (n=45)		Витрати енергії, ккал (n=45)	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m	\bar{X}	m
0 – 12	100,8	1,54	68,5	0,57	14,6	0,19
12 – 20	88,5	1,46	47,6	0,44	9,3	0,18
20 – 30	80,1	1,24	40,7	0,43	8,8	0,16
30 – 40	79,2	1,15	31,8	0,40	8,4	0,17
40 – 45	79,0	1,07	29,5	0,37	4,1	0,15

З метою виявлення впливу використання засобів інформаційних технологій на ефективність формування рухових якостей та навичок у восьмирічних футболістів був організований формуючий педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи учнів другого класу, які мали річний стаж занять футболом. Обидві групи включали по 19 школярів і не відрізнялися за показниками фізичного стану, фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості.

За задумом експерименту протягом року юними футболістами групи 1 та групи 2 виконувалося співвідношення специфічних і неспецифічних засобів навантажень у пропорції 45 % : 55 %. Такі обсяги навантажень базувалися на результатах

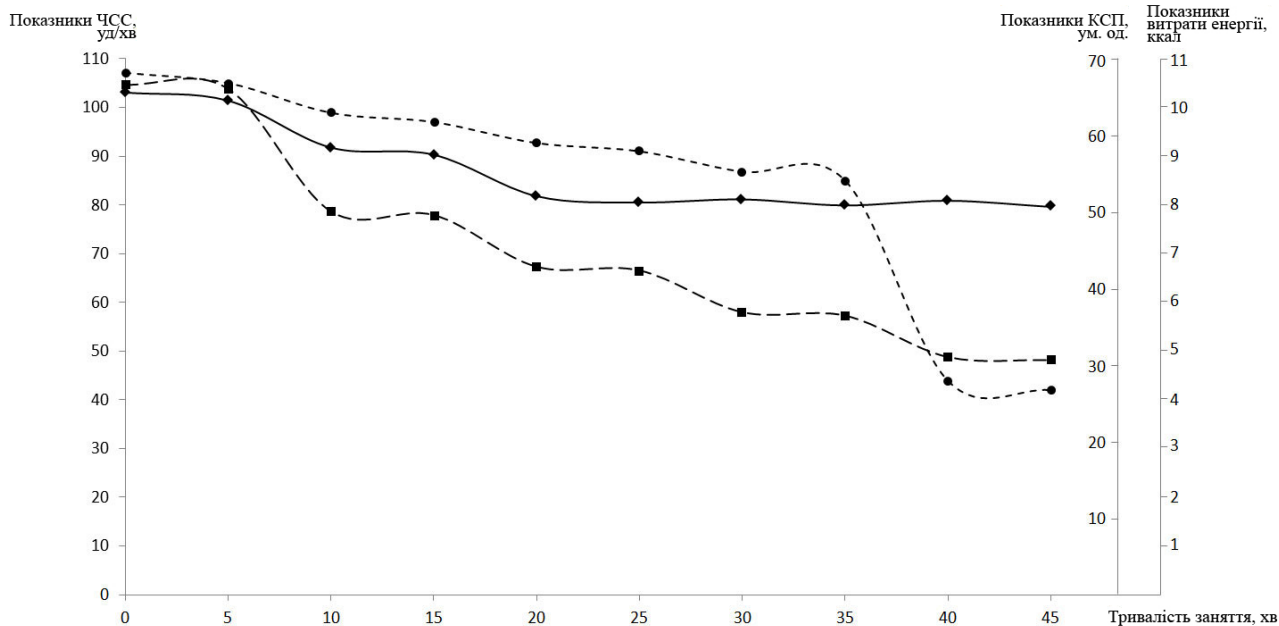


Рис. 1 Характеристика активності сприйняття інформації семирічними дітьми під час використання в занятті електронного посібника:

- — зміни показників ЧСС,
- — зміни показників КСП
- .-.-.-.- — зміни показників ВЕ

описаного вище порівняльного експерименту. За його підсумками у семирічних футболістів найбільш оптимальним є розподіл річних засобів відповідно у пропорції 40 % : 60 %. З урахуванням набутого річного стажу тренувань у восьмирічних спортсменів це співвідношення було збільшено на 5 % на користь специфічних навантажень і склало 45 % : 55 %. Група 1 та група 2, виконуючи у річному циклі такі обсяги засобів, мали наступні відмінності у плануванні занять. У групі 1 двічі на тиждень заняття починалися у комп'ютерному класі, де протягом 12 хвилин футболісти спостерігали та аналізували матеріали з навчання техніці гри у футбол, а також з історії футболу та гігієни занять. При цьому використовувався електронний посібник „Основи відбору, навчання та тренування футболістів” (І. Максименко, 2002). Після перегляду матеріалів посібника школярі протягом 20 хвилин на полі виконували ті вправи, з якими познайомилися в комп'ютерному класі.

У групі 2 також двічі на тиждень планувалася робота з оволодіння технікою футбольних вправ; вона тривала 30–32 хвилини на початку заняття на полі. Таким чином, при однакових обсягах навантажень в обох групах, головною відмінністю у них було те, що група 1 аналізувала технічні прийоми спочатку в комп'ютерному класі, після чого засвоювала їх на полі, а група 2 такий же відрізок часу присвячувала оволодінню технікою гри на футбольному полі.

В обох групах заняття проводилися чотири рази на тиждень по 60 хвилин, що за десять місяців експерименту склало 160 год.

Тестування функціональних та рухових характеристик юних футболістів, проведене по закінченню формуючого експерименту, дозволило зареєструвати зростання всіх досліджуваних показників в обох групах. При цьому відмінностей між відповідними показниками групи 1 та групи 2 не виявлено ($p > 0,05$). На відміну від підсумків тестування фізичних кондицій, у показниках технічної підготовленості та якостей уваги в кінці річного експерименту помітну перевагу було зафіксовано у юних футболістів групи 1 (табл. 3).

Використання в заняттях з юними футболістами групи 1 інформаційних технологій позитивно вплинуло й на функціональний стан психофізіологічних показників школярів (табл. 4).

Таблиця 3

Показники технічної підготовленості та якостей уваги у юних футболістів групи 1 і групи 2 в кінці формуючого експерименту

Контрольні випробування	Група 1 (n=19)		p	Група 2 (n=19)	
	\bar{X}	m		\bar{X}	m
Ведення м'яча по прямій 30 м, с	7,45	0,03	<0,05	7,78	0,02
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	8,91	0,04	<0,05	9,35	0,05
Удари на точність, раз	3,94	0,11	<0,05	3,53	0,09
Удари на дальність, м	31,57	0,76	>0,05	30,86	0,81
Укидання м'яча з-за бічної лінії, м	7,85	0,06	<0,05	6,27	0,07
Жонгливання м'ячем, раз	15,21	0,08	>0,05	14,78	0,07
Розподіл уваги, кільк. чис.	12,15	0,06	<0,05	9,07	0,08
Стійкість уваги, кільк. знак.	5,81	0,02	<0,05	5,35	0,04

Таблиця 4

Параметри психофізіологічних показників у школярів-футболістів групи 1 та групи 2 в кінці формуючого експерименту

Психофізіологічні показники	Група 1 (n=19)		p	Група 2 (n=19)	
	\bar{X}	m		\bar{X}	m
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	262,6	3,14	>0,05	270,5	3,18
Латентний період реакції вибору одного із трьох подразників, мс	410,1	4,51	<0,05	440,6	4,78
Латентний період реакції вибору двох із трьох подразників, мс	502,5	5,15	<0,05	531,7	5,23
Функціональна рухомість нервових процесів, с	75,3	0,47	<0,05	78,8	0,48
Сила нервових процесів, кільк. знаків за 5 хв.	511,4	4,89	<0,05	470,1	4,96

Так, латентний період простої зорово-моторної реакції в цій групі склав 262,6 мс проти 270,5 мс у групі 2. Латентний період реакції вибору одного з трьох подразників та латентний період реакції вибору двох із трьох подразників в групі 1 та групі 2

відповідно склали: 410,1 і 440,6 мс та 502,5 і 531,7 мс ($p < 0,05$). Статистично значущою є перевага юних футболістів групи 1 над однолітками з групи 2 й у показниках функціональної рухомості нервових процесів (75,1 с проти 78,8 с) та сили нервових процесів (511,4 знак. проти 470,1 знак.).

В кінці річного формуючого експерименту у юних футболістів обох груп було проведено тестування рівня теоретичної підготовленості. Воно здійснювалося на основі використання комп'ютерної програми описаного вище електронного посібника „Основи відбору, навчання та тренування футболістів”. Оцінювання теоретичної підготовленості юних гравців виявило беззаперечну перевагу школярів групи 1 над однолітками групи 2 за рівнем знань по всіх підрозділах, що вивчалися. Тим самим ще раз було підтверджено ефективність використання у процесі навчання футболу молодших школярів інформаційних технологій.

Проведені нами дослідження, що охарактеризовані вище, дозволяють рекомендувати наступну структуру технологічного процесу навчання молодших школярів футболу із застосуванням інформаційних технологій (рис. 2).

Як видно із рис. 2, перед початком першого року занять футболу у школярів необхідно продіагностувати рівень здоров'я, зафіксувати антропометричні і функціональні показники, провести тестування фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості, після чого можна реалізовувати річну програму навантажень, яка включає 40 % специфічних і 60 % неспецифічних засобів. При цьому двічі на тиждень по 10 хв передбачаються заняття у комп'ютерному класі.

У кінці першого року занять досліджується рівень здоров'я учнів, фіксуються антропометричні і функціональні характеристики, реєструються зрушення у показниках фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості. За підсумками одержаної інформації проводиться корекція обсягів навантажень кожного учня. При цьому планується виконання програми занять другого року, яка передбачає використання 45 % специфічних та 55 % неспецифічних засобів. Протягом усього року з учнями двічі на тиждень по 12 хв проводяться заняття у комп'ютерному класі.

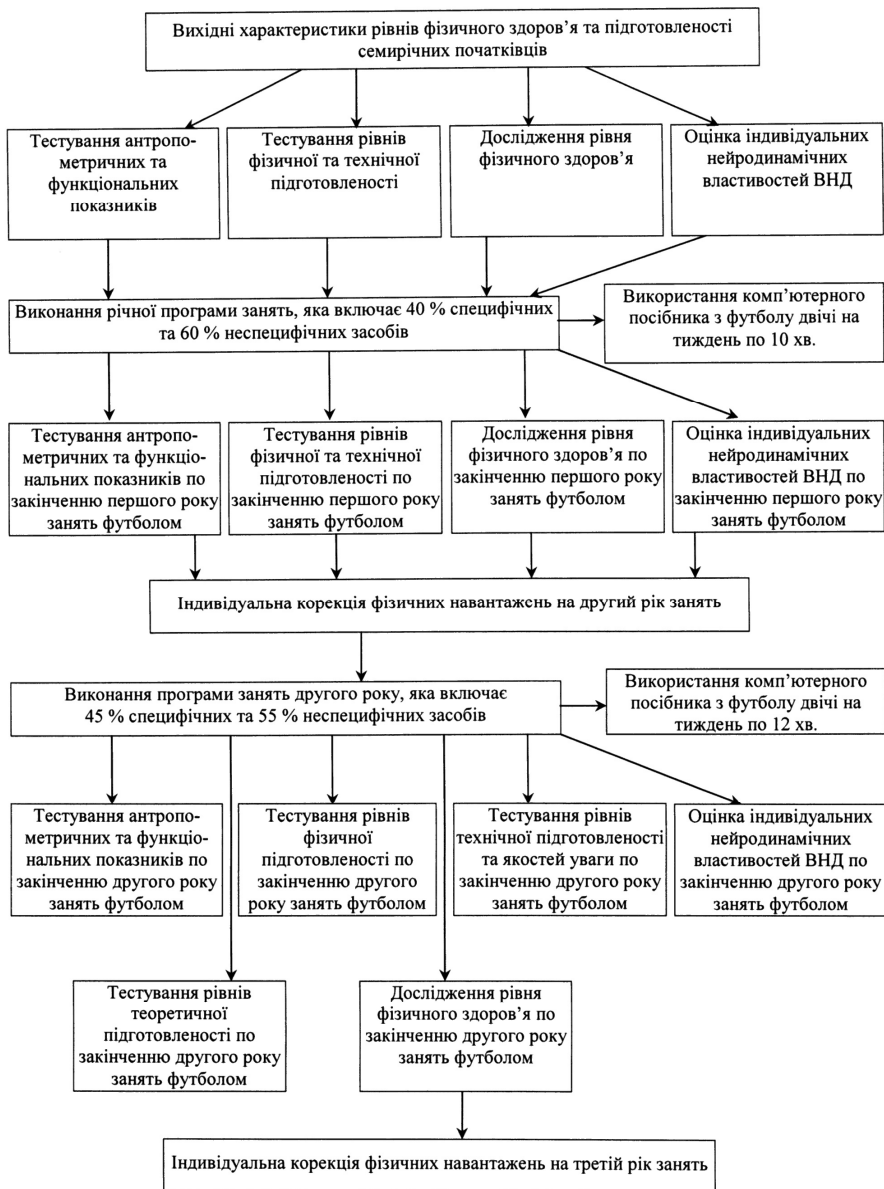


Рис. 2 Структура технологічного процесу навчання молодших школярів футболу із застосуванням комп'ютерного посібника

Після двохрічних занять футболом у учнів оцінюється стан здоров'я, тестуються антропометричні і функціональні показники, аналізуються зрушення у рівнях фізичної, технічної, психофізіологічної підготовленості та якостей уваги. Крім того, у юних футболістів діагностується й рівень теоретичної підготовленості. На основі цих даних планується програма занять футболом на третій рік.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та експериментальне обґрунтування методики навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій.

Проведене дослідження дозволило не тільки вирішити поставлені задачі, але й доповнити банк даних про особливості впливу занять футболом на показники фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості учнів початкових класів. Зазначене стало підґрунтям для формулювання наступних висновків.

1. У зв'язку зі світовою тенденцією погіршення здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що є загрозливим і для України, виникає нагальна потреба залучення їх до оздоровчих заходів і занять фізичною культурою та спортом. За даними опитувань та соціологічних досліджень із усіх видів рухової активності найбільш привабливим, видовищним та доступним для школярів є футбол, що й обумовлює необхідність розробки стрижневих положень підготовки учнів з цієї спортивної дисципліни.

2. Проведення двохрічного педагогічного експерименту дозволило встановити ефективність використання під час позаурочних занять футболом річних програм підготовки, що передбачали застосування специфічних і неспецифічних засобів учнями першого класу в пропорції 40 % : 60 %, учнями другого класу – 45 % : 55 %. Такий розподіл фізичних навантажень забезпечив помітну перевагу юних футболістів над однолітками, які не займаються спортом:

- у показниках фізичної роботоzдатності та функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем на 13,3 та 11,2 і 14,1 %;
- у даних фізичної підготовленості від 7,6 до 15,5 %;

– у показниках психофізіологічної підготовленості від 4,5 до 16 %.

3. Виявлено структуру та кількісні характеристики показників функціональної, фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості учнів першого й другого класів у процесі позаурочного навчання футболу, які дозволяють контролювати стан здоров'я та формування бази рухових якостей і навичок юних футболістів. Так, показники функціональної підготовленості у них після першого та другого року занять складають – проба Штанге – 28,75 і 31,78 с; проба Генчі – 21,57 і 22,82 с; проба Руф'є – 11,19 і 10,06 ум. од.; показники фізичної і технічної підготовленості відповідно – біг на 30 м з високого старту – 5,97 і 5,51 с; стрибок угору з місця – 26,92 і 29,49 см; човниковий біг 4 x 9 м – 10,82 і 10,59 с; сила кисті (права) – 12,14 і 13,61 кг; сила кисті (ліва) – 11,08 і 12,57 кг; біг на 600 м – 2.58,8 і 2.56,1 хв., с; тест на рівновагу – 6,75 і 8,81 с; жонгливання м'ячем – 10,52 і 15,21 раз; удари на дальність – 21,15 і 31,57 м; психофізіологічні показники відповідно – латентний період простої зорово-моторної реакції – 294,5 і 262,6 мс; латентний період реакції вибору одного із трьох подразників – 449,2 і 410,1 мс; латентний період реакції вибору двох із трьох подразників – 543,3 і 502,5 мс; функціональна рухомість нервових процесів – 77,3 і 75,1 с; сила нервових процесів – 489,6 і 511,4 знак.

4. На основі дослідження динаміки показників частоти серцевих скорочень, квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку та витрат енергії протягом роботи з електронним посібником з футболу встановлено, що найбільш активним часом сприйняття інформації для семирічних початківців є перші десять хвилин, для восьмирічних футболістів – перші дванадцять хвилин заняття. Так, у семирічних футболістів в перші десять хвилин названі показники складають $101,4 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, 64,9 ум. од та 10,5 ккал; у наступні десять хвилин вони знижуються відповідно до $90,3 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, 48,7 ум. од і 9,7 ккал; а в кінці заняття зменшуються до $79,6 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, 30,1 ум. од та 4,2 ккал.

Аналогічне зниження показників частоти серцевих скорочень, квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку та витрат енергії зафіксовано й в заняттях з восьмирічними футболістами, починаючи з тринадцятої хвилини.

5. У процесі формуючого педагогічного експерименту за участю молодших школярів обґрунтовано необхідність використання на заняттях з футболу інформаційних технологій у поєднанні з традиційними методами навчання. Застосування такого підходу дозволило юним футболістам перевищити результати однолітків, які опановували прийоми гри за традиційними методами, у показниках:

- технічної підготовленості від 4,8 % до 20,2 %;
- розподілу та стійкості уваги відповідно на 25,4 % та 7,9 %;
- психофізіологічної підготовленості від 2,9 % до 8,1 %;
- теоретичної підготовленості від 10 % до 36,8 %.

6. Розроблено та експериментально обґрунтовано методику навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій, яка передбачає проведення наступних операцій:

- вихідну діагностику рівня фізичного здоров'я та показників функціональної, фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості семирічних початківців;

- виконання річної програми занять, яка включає 40 % специфічних та 60 % неспецифічних засобів, з використанням комп'ютерного посібника з футболу двічі на тиждень по десять хвилин;

- тестування рівня фізичного здоров'я та показників функціональної, фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості по закінченню першого року занять футболістом;

- індивідуальну корекцію фізичних навантажень на другий рік занять;

- виконання програми занять другого року, яка включає 45 % специфічних та 55 % неспецифічних засобів, з використанням комп'ютерного посібника з футболу двічі на тиждень по дванадцять хвилин;

- діагностику рівня фізичного здоров'я й показників функціональної, фізичної, технічної, психофізіологічної, теоретичної підготовленості та якостей уваги по закінченню другого року занять футболістом;

- індивідуальну корекцію фізичних навантажень на третій рік занять.

У процесі наукового пошуку встановлено необхідність подальшого вирішення усього комплексу завдань, що пов'язані з

проблемою навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій. Подальшої розробки потребують: обґрунтування річних програм фізичних навантажень учнів третього та четвертого класів у процесі занять футболу, виявлення часових параметрів, необхідних для застосування інформаційних технологій у кожному півріччі навчання школярів цих класів; обґрунтування оптимальної структури мікроциклів підготовки з використанням інформаційних технологій; індивідуалізація методики застосування інформаційних технологій.

Основний зміст дисертації відображено в публікаціях:

1. Дмор С. М. М. Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень у річному циклі занять футболу молодших школярів / С. М. М. Дмор // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-тету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – С. 65-69.

2. Дмор С. М. М. Ефективність застосування методики навчання школярів футболу на основі використання інформаційних технологій / С. М. М. Дмор // Вісн. ДЗ „Луганського нац. ун-тету ім. Тараса Шевченка”: зб. наук. пр. – Луганськ, 2014. – №5 (288). – Ч.2. – С. 191–197.

3. Дмор С. М. М. Обґрунтування методики навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій [Електронний ресурс] / С. М. М. Дмор // Науковий вісник Донбасу. – 2014. – № 2. – Режим доступу до журн. : <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN26/10.pdf>. – Назва з екрану.

4. Дмор С. М. М. Основы воспитания двигательных качеств школьников младшего и среднего школьного возраста на занятиях футболу / С. М. М. Дмор // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XIII междунар. конф. по проблемам физ. воспит. учащихся. – Коломна, 2013, – С. 379–383.

5. Дмор С. М. М. Особенности отбора младших школьников для занятий футболу / С. М. М. Дмор// Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы VIII международной науч.-практ. конф. – Смоленск, 2014. – С. 121–124.

6. Дмор С. М. М. Оценка физической подготовленности футболистов младшего школьного возраста / С. М. М. Дмор // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних

умовах: матеріали XI Всеукр. наук. – практич. конф. – Луганськ, 2013. – С. 242–244.

7. Дмор С. М. М. Розвиток швидкісних якостей у футболістів засобами рухливих ігор / С. М. М. Дмор // Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы X междунар. науч.-практ. конф. – Луганск, 2013. – С. 258–269.

8. Дмор С. М. М. Структура фізичної і технічної підготовленості школярів різного віку в процесі занять футболом / С. М. М. Дмор// Вісн. Чернігівського нац. пед. ун-тету ім. Т. Г. Шевченка. Серія педагогічні науки; Випуск 117; Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 37–39.

9. Максименко И. Г. Исследование эффективности традиционной системы подготовки 6–10 летних школьников, занимающихся футболом / И. Г. Максименко, С. М. М. Дмор // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2014. – № 5. – С. 50–54. *Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень та інтерпретації результатів.*

Анотації

Дмор С. М. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. – Луганськ, 2014.

Дослідження присвячено проблемі навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій.

Встановлено, що 65 %-70 % дітей молодшого шкільного віку в Україні мають вади здоров'я, покращити яке за рахунок шкільних уроків фізкультури не вдається. Задовольнити „руховий голод” можна лише при використанні позаурочних занять; при цьому для молодших школярів із усіх видів рухової активності найбільш привабливим є футбол.

На основі педагогічного експерименту обґрунтовано оптимальну програму занять футболом для школярів-першокласників, яка передбачає використання в річному циклі співвідношення специфічних і неспецифічних засобів підготовки в пропорції 40 % :60 %.

Виявлено, що під час занять в комп'ютерному класі з опанування техніки футбольних вправ найбільша активність сприйняття інформації спостерігалася у першокласників у межах перших 10 хвилин, в учнів другого класу – 12 хвилин.

Експериментально обґрунтовано методику навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій, яка передбачає діагностику рівня здоров'я, фіксацію антропометричних і функціональних показників, тестування фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості, виконання розроблених річних програм навантажень, опанування інформації у комп'ютерному класі у рекомендованих часових межах.

Ключові слова: методика навчання, інформаційні технології, функціональна, фізична, технічна, психофізіологічна підготовленість.

Дмор С. М. М. Методика обучения младших школьников футболу в процессе внеурочных занятий с использованием информационных технологий. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – Теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”. – Луганск, 2014.

Исследование посвящено проблеме обучения младших школьников футболу в процессе внеурочных занятий с использованием информационных технологий.

Виявлено что 65 %-70 % детей младшего школьного возраста в Украине имеют отклонения в состоянии здоровья, улучшить которое за счет школьных уроков физкультуры не удастся. Компенсировать недостаток движений можно лишь при использовании внеурочных занятий; при этом для младших школьников из всех видов двигательной активности наиболее привлекательным является футбол.

На основе проведения сравнительного педагогического эксперимента обоснована оптимальная программа занятий футболом для учащихся первого класса, которая предусматривает использование в годичном цикле соотношения специфических и неспецифических средств подготовки в пропорции; 40 % : 60 %. Выполнение таких объемов нагрузок на протяжении года позволило детям заметно улучшить физическое состояние, двигательные и психофизические показатели, физическую и функциональную работоспособность.

Выявлено, что во время занятий в компьютерном классе по освоению техники футбольных упражнений наибольшая активность восприятия информации наблюдалась у первоклассников во время первых десяти минут, у учащихся второго класса – двенадцати минут. На основе продолжительного эксперимента установлено, что сочетание занятий с использованием компьютерного пособия в течении 10-12 минут с выполнением упражнений на футбольном поле позволяет младшим школьникам овладеть основами техники и тактики футбола значительно быстрее, чем при традиционном обучении.

Экспериментально обоснована методика обучения младших школьников футболу с использованием информационных технологий, которая предусматривает диагностику уровня здоровья, фиксацию антропометрических и функциональных показателей, тестирование физической, технической и психофизиологической подготовленности, выполнение разработанных годичных программ нагрузок, освоение информации в компьютерном классе в рекомендованных временных границах.

Ключевые слова: методика обучения, информационные технологии, функциональная, физическая, техническая, психофизиологическая подготовленность.

Dmor S. M. M. Soccer teaching methods of the younger pupils in the process of extra curriculum classes with the usage of information technology. – Manuscript.

Thesis for the candidate of pedagogical sciences degree in speciality 13.00.02. – Theory and method of studies (physical culture, bases of health). – SI “Luhansk Taras Shevchenko National University”. – Luhansk, 2014.

Thesis is dedicated to the problem of teaching soccer of the younger pupils in the process of extra curriculum classes with the usage of information technology.

It is revealed that 65%–70% children of the younger school age in Ukraine have health problems, it is impossible to improve health during physical education lessons. It is possible to compensate a lack of moving with the usage of extra curriculum classes; thus, the most attractive moving activity is soccer.

On the basis of pedagogical experiment it is grounded the most optimal program of soccer training for the first year pupils, which provides the usage in a year circle correlation of specific and non-specific methods in the proportion of 40%:60%.

It is revealed that while learning soccer techniques on computer classes the most perception of information of the first year pupils was about 10 minutes, the second year pupils – 12 minutes.

It is experimentally checked soccer teaching methods of the younger pupils with the usage of information technology, which provide the health level diagnostic, the fixation of physical, technical and psychological preparedness, the usage of providing of the year loading program, the usage of information on computer classes in recommended time.

Key words: teaching methods, information technology, functional, physical, technical, psychological and physical preparedness.