

- у процесі групових та індивідуальних консультацій;
- під час самостійної роботи з посібником «Самоучитель з фізичної культури»;
- при використанні матеріалів стендів «Твій фізичний гарт».

Література

1. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. Второе. Доп., испр. И перераб. — М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. — 384 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры /Под

ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класи). — Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 2—24.
4. *Сингаєвський С.* Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка). — Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 2. — С. 25—28.
5. Фізичне виховання шкільної України (аналітичний звіт про засідання круглого столу) //Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 51—54.
6. *Шалар О.Г.* Самоучитель по физической культуре. — Херсон: Издательство «Персей», 2000. — 34 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ФУТБОЛ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ З ФУТБОЛУ

А.Г. Васильчук

Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича

Актуальність. Сучасна ситуація, що складається в галузі «Фізична культура», вимагає серйозних реформаций в області фізичного виховання. У зв'язку з цим необхідно будувати систему фізичного виховання, як систему, що дійсно була б здатна повною мірою вирішувати задачі оздоровлення нації.

У нових соціально-економічних умовах розвитку суспільства створюються ідеологічні передумови для формування української системи фізичного виховання. Підставою для його побудови можуть служити національні ідеї оздоровлення українців — «Фізична культура — здоров'я нації» [1], загартовування їхнього духу і тіла, виховання фізичної культури населення. Орієнтація системи фізичного виховання України на гуманістичні і демократичні ідеали вимагає в першу чергу побудови нової мети фізичного виховання дітей і молоді. Уже зараз поставлена задача формування фізичної культури школяра, розвитку в нього потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами і здоровим способом життя.

Постановка проблеми

Фізичне виховання школяра — складний, багатогранний процес, що включає в себе поряд з фізичною підготовкою освоєння валеологічного знання життя, навчання умінням і навичкам організації фізичної активності, а головне — орієнтацію школярів на свідоме зміцнення здоров'я шляхом повсякденних занять фізичними вправами і спортом.

До ефективного рішення складної задачі повинні бути притягнуті не тільки фахівці в області фізичного виховання, але і вся зацікавлена

в успіху цієї справи громадськість: лікарі, психологи, батьки. На рівних з ними в цьому процесі повинні брати участь учителі-предметники, класні керівники, завучі з виховної роботи, а також введені в педагогічний процес нові фахівці із соціальної психології і соціальної педагогіки. Тільки у взаємозв'язку всіх учасників навчально-виховного процесу в школі (гімназії, ліцеї) можна по-справжньому вирішити проблему прилучення школярів до здорового способу життя і ціннісному відношенню до фізичної культури. Прихильників такого підходу як серед учених, так і серед педагогів-практиків стає усе більше.

Однак варто враховувати той факт, що не всі педагоги під час навчання у вузі одержують достатню теоретичну і практичну підготовку для організації і проведення уроків з елементами футболу, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі школярами. В даний час система багаторічної підготовки юних футболістів на Україні починається із загальноосвітньої школи, ця новизна чекає від викладачів фізичного виховання, які проводять уроки з футболу, підбору засобів і методів, здатних підвищувати ефективність і прискорювати процес підготовки.

Було встановлено, що вже на ранніх стадіях підготовки юний спортсмен повинен навчитися чітко уявляти собі основні техніко-тактичні прийоми і технологію їхнього виконання. Численні спостереження за виступами футболістів різного віку і спортивної кваліфікації дозволили виявити, що окремі технічні прийоми багаторазово повторюються як у самих іграх, так і при програмуваному навчанні на уроках. Ця тенденція специфіки футболу була покладена в основу навчальної методики техніко-тактичних прийомів

володіння м'ячем, досліджуваних за допомогою технічних засобів програмованого навчання і бланкових методик.

Педагогічний експеримент

Для проведення експерименту були створені два відділення: перше — експериментальне, що складається з двох вікових і кваліфікаційних груп, друге — контрольне — також складалося з двох груп. В обох відділеннях — по 80 чоловік у кожному. Кількість випробувань, минуле тестування перед основним експериментом, — 160.

Після реалізації конкретної програми, що складається з комплексу педагогічних тестів, ми встановили не тільки загальну і спеціальну фізичну готовність випробуваних, але і тактико-технічні можливості їхнього використання в грі. На підставі декількох проведених учбово-тренувальних турнірів ми визначили індивідуальні можливості кожного з випробуваних, їхні сильні і слабкі сторони, при цьому довелося трохи перегрупувати випробуваних за принципом тактико-технічної готовності.

Перед основним експериментом для визначення технічної і тактичної підготовленості груп старших класів 16—17 років, їм була запропонована перша контрольна програма, що складається з 12 задач та друга, що складається з 3 задач за методикою А.Г. Васильчука [7].

Контрольна програма № 1

Послідовність вивчення технічних прийомів

1. Техніка пересування:

- а) біг звичайний;
- б) біг з приставним кроком;
- в) біг по прямій та зі зміною напрямку;
- г) стрибки вгору, вгору вперед;
- д) поштовхом однією та обома ногами з місця

з поворотами.

2. Удари по м'ячу ногою:

- а) внутрішньою стороною стопи;
- б) внутрішньою та середньою частинами під-

йому;

- в) по нерухомому м'ячу;
- г) по м'ячу, що рухається;
- д) зовнішньою стороною стопи.

3. Удари по м'ячу головою:

- а) серединою лоба;
- б) боковою частиною лоба;
- в) задньою частиною лоба;
- г) на місці, у стрибку;
- д) на швидкості, у падінні.

4. Зупинки м'яча:

- а) ногою;
- б) черевом;
- в) грудьми;
- г) головою;

д) на місці, в русі.

5. Ведення м'яча:

- а) внутрішньою частиною підйому;
- б) середньою частиною підйому;
- в) зовнішньою частиною підйому;
- г) із зміною швидкості руху;
- д) із зміною напрямку руху.

6. Відволікальні дії (фінти):

- а) проти суперника, що знаходиться попереду;
- б) проти суперника, що знаходиться збоку;
- в) проти суперника, що знаходиться позаду;
- г) з забиранням м'яча назад;
- д) з поворотом переступанням.

7. Відбори:

- а) спереду з вибиванням;
- б) збоку напівпідкатом;
- в) збоку поштовхом плечем в плече;
- г) на швидкості;
- д) за умов зіткнення з суперником.

8. Вкидання м'яча руками (аут):

- а) вкидування на точність;
- б) вкидування на дальність;
- в) правильне вкидування;
- г) змінюючи відстань до цілі;
- д) в падінні.

9. Жонглювання м'ячем:

- а) правою ногою;
- б) лівою ногою;
- в) стегном;
- г) головою;
- д) частиною тулуба.

10. Ловіння мячів воротарем:

- а) низьких;
- б) напіввисоких;
- в) високих;
- г) на лінії;
- д) на виходах.

11. Відбивання мячів воротарем:

- а) руками;
- б) ногами;
- в) тулубом;
- г) на місці;
- д) у падінні.

12. Введення м'яча в гру воротарем:

- а) рукою;
- б) ногою;
- в) у русі;
- г) на місці;

Контрольна програма № 2

Послідовність навчання тактики гри в футбол

1. Індивідуальні тактичні дії:

- а) дії з м'ячем (ведення, обведення, фінти, удари);
- б) дії без м'яча (відкривання, маневрування, вибір позиції);
- в) дії в атаці (ведення, обведення, гострі передачі вперед, удари по воротам);

г) дії в обороні (перехоплення, відбори, персональна система захисту);

д) контроль над м'ячем (збереження м'яча)

2. Групові тактичні дії:

а) взаємодії декількох гравців при атакуючих діях;

б) взаємодії декількох гравців при оборонних діях (зонна система захисту);

в) підстраховка при оборонних діях;

г) гра в стінку;

д) гра в один дотик.

3. Командні тактичні дії:

а) командні дії в обороні (комбінована система захисту);

б) командні дії в атаці;

в) командні дії в середині поля (контроль м'яча);

г) пресинг на своїй половині поля;

д) пресинг на чужій половині поля.

Протягом навчального року контрольні групи займалися за загальноприйнятою методикою, пройшовши попередньо все перераховане раніше тестування. На відміну від них, випробувані експериментальних груп крім загального для всіх тестування, що займаються, і традиційного методу підготовки займалися по спеціально розробленій програмі, куди входили найбільш характерні техніко-тактичні прийоми з футболу, які надавалися в чіткій послідовності згідно програм № 1 і № 2.

Педагогічний експеримент проводився за допомогою відеомагнітофона «Sony», зміст програми проектувався на монітор у статистиці й у динаміку зі звуковим пояснювальним супроводом. У розробленій нами програмі в кожній з 8 задач з навчання техніки гри в футбол було по п'ять варіантів рішення. Проблема полягала в тому, що випробуваний, переглядаючи варіанти рішень, повинен був оцінити їх з погляду логічної значимості, тобто визначити найефективніше (чи альтернативне рішення) і усе менш ефективне.

Кожному випробуваному пропонувалося оцінити 65 варіантів рішень. За даною методикою було обстежено 80 юнаків із двох вікових груп; їм необхідно було оцінити 5200 варіантів. Ми враховували правильність вибору рішення і час рішення. За умовами експерименту перед його початком кожному випробуваному давалася докладна інструкція і пропонувалася одна спробна задача з п'ятьма варіантами. При математичній обробці самий слабкий і найкращий результати відкидалися, а з 10 задач, що залишилися, визначався середній показник.

Задачі даного дослідження були наступними:

1) постановка проблеми і визначення можливих стимулів її рішення (учневі пропонувалося п'ять варіантів (стимулів), з яких він повинен був методом міркування вибрати головний, найбільш ефективний;

2) школяру необхідно було методом зіставлення глибоко усвідомити поставлену перед ним проблему;

3) методом уявного пошуку знайти відповідь на поставлену проблему (визначення характеру вибору того прийому, з яким у нього більше проблем, на що йому більше звернути увагу при навчанні);

4) установити критерій всебічної оцінки результату вирішення проблемної задачі на підставі наявного практичного досвіду.

Відповідно до цього, весь процес якісної інтенсифікації підготовки юного футболіста за допомогою навчання техніки і виконання тактико-технічних задач із проблемною ситуацією, реалізованих за допомогою технічних засобів навчання, носить яскраво виражений пошуковий, дослідницький характер [8–9]. Але саме по собі час рішення, як і його правильність, не завжди може бути досить об'єктивним критерієм оцінки. Так для найбільш якісної оцінки необхідно встановити уявну схему, за якою ведеться пошук, що передує даному вирішенню проблемної задачі (технологію послідовності розумових операцій) [10].

Проблемна ситуація в даному випадку складається з програмувальної задачі і психологічних механізмів її вирішення. При створенні програми № 1, ми виходили з наступного положення: контрольні задачі з проблемної ситуації повинні реалізовуватися відповідно до узагальненого алгоритму для кожного класу задач. Послідовність засвоєння основних технічних елементів потрібно визначити таким чином, щоб по можливості у найбільш стислі терміни юні футболісти спроможні були використовувати їх у грі. Починати навчання техніки футболу доцільно з ударів і зупинок м'яча. Якщо у найбільш простій формі засвоїти удар по м'ячу внутрішнім боком стопи і зупинку м'яча, то вже можна грати у футбол. Саме на засадах цих двох технічних елементів і відбувається засвоєння техніки футболу, коли до того ж і дотримуватися принципу послідовності.

Після зупинок і ударів по м'ячу ногою потрібно навчати веденню м'яча та фінтам, а потім — ударам головою, вкиданню і, врешті-решт, відбору м'яча.

Проте це не значить, що початківцям не можна дозволяти грати у футбол, поки вони, окрім ударів, і зупинок м'яча, не засвоїли інших технічних елементів. Інтуїтивно вони б'ють по м'ячу головою, ведуть його, більше того, виконують фінти, хоч і не у найкращий спосіб. Планомірну гру без ударів і зупинок м'яча важко уявити, тому потрібно звертати увагу на навчання початківців цих двох технічних елементів в найпростішій формі.

Безперечно, мова йде не про те, що навчання окремих елементів починається тільки після повного засвоєння того чи іншого елемента.

Потрібно намагатись, зберігаючи принцип послідовності, разом з основними елементами паралельно навчати початківців і іншим елементам футболу.

Навчання технічних елементів не повинно бути самоціллю, техніка має служити основній меті футболу — забити м'яч у ворота суперника і намагатись не пропустити його у свої ворота. Саме тому вже на початку навчання треба опановані технічні елементи зв'язувати з іншими так, як це відбувається під час гри. Наприклад, навчання одного із способів зупинок м'яча пов'язувати з навчанням ударів по м'ячу ногою (головою), а також ведення м'яча.

Засвоєні технічні елементи потрібно випробувати в діях проти суперника. Корисно також паралельно з навчанням технічних елементів пояснювати гравцям їх тактичне використання.

Наприклад: при виконанні під час руху ударів і передач вказати, в який спосіб треба передавати м'яч гравцю, що біжить; у початковій стадії навчання веденню потрібно пояснити, як вести м'яч, коли поруч знаходиться суперник.

Що ж стосується техніки гри воротаря, то потрібно спочатку навчати ловленню м'яча на місці, потім у русі, стрибку, і, нарешті, в падінні. Паралельно засвоюється кидок м'яча рукою і удар по ньому ногою.

Умови навчання початківців техніки треба по можливості полегшити. Так, при ударах по м'ячу головою використовують більш м'який м'яч. З таким м'ячем початківці більш впевнено виконують різні вправи.

Під час засвоєння зупинок м'яча доцільно використовувати на початковому етапі навчання дещо спущені м'ячі (м'яч не так сильно буде відскакувати від поверхні).

Більш-менш небезпечні елементи техніки гри воротаря розучуються на м'якому ґрунті, піску, траві, а під час занять в залі — на матах.

Під час навчання техніки футболу, залежно від підготовленості гравців, їх кількості та інших умов, використовується відповідна форма проведення занять, що підвищує їх результативність. Можуть використовуватись командні, групові та індивідуально-самостійні заняття.

Командні заняття (кожний гравець виконує в один і той же час один і той же технічний елемент) за наявності потрібної кількості м'ячів — найбільш прийнятна форма занять.

Однак не скрізь і не завжди є такі можливості. Тому частіше використовується групова форма занять: команда (група, клас) поділяється на підгрупи. За цих умов лише одна група гравців займається технікою, а решта виконують інші вправи, наприклад з фізичної підготовки. У групових заняттях, оскільки вчитель фізичного виховання (тренер) повинен спостерігати за виконанням різних вправ в різних місцях, успіх навчання значною мірою залежить від самостійності і підготовленості більш досвідчених гравців.

Велике значення у справі опанування техніки футболу має індивідуально-самостійна форма занять, конче потрібна на секційних і шкільних заняттях з фізичного виховання.

Процес навчання окремого технічного прийому (ТП) складається з чотирьох етапів, кожний з

Програми початкового навчання основних прийомів техніки гри у футбол

Таблиця 1

Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи

Етап навчання	Алгоритм навчання, крок	Організаційно-методичні дії (вчителя фізичного виховання, тренера)	Зміст дій (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправи
1	2	3	4	5
I	1	Ознайомити зі значенням і використанням ТП у процесі гри. Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП.	Сприйняття матеріалу. Виконання ударних рухів, стоячи без м'яча.	Переконання у сприйнятті матеріалу. Узгодженість рухів окремих частин тіла.
II	2	Розказати і показати біомеханічну структуру виконання ТП.	Виконання імітаційних рухів декілька разів поспіль, спочатку на місці, а потім з розбігу (3—4 кроки).	Узгодженість рухів окремих частин тіла.
	3	Звернути увагу на вірне виконання ПФ і РФ.	Удар по нерухомому м'ячу з місця.	М'яч повинен котитись по землі.

Фізична культура в школі

	4	Звернути увагу на те, що під час руху ударної ноги п'ята випереджає носок, удар наноситься по центру м'яча.	Удар по нерухомому м'ячу з розбігу (3—4 кроки).	М'яч точно направляється партнеру і котиться по землі.
	5	Звернути увагу на те, що опорна нога у ПФ ставиться на лінії м'яча, або за м'ячем.	Ф ₁ злегка (рукою) посилає м'яч вперед, біжить за ним і ударом внутрішнім боком стопи передає його Ф ₂ .	М'яч точно направляється партнеру і котиться по землі.
	6	Звернути увагу на те, що опорна нога у ПФ ставиться на відстані 40—50 см від м'яча, удар наноситься дещо вище середини м'яча. У РФ супроводження м'яча ударною ногою менш тривале.	Ф ₁ злегка (рукою або ногою) посилає м'яч Ф ₂ . Завдання Ф ₂ — одним дотиком відправити м'яч Ф ₁ , спочатку з одного кроку, а потім з розбігу (5—6 кроків).	М'яч точно направляється партнеру і котиться по землі.
III	7	Вимагати, щоб: після передачі м'яча Ф відкривались на вільне місце; удар виконувався по черзі правою і лівою ногами.	Передачі м'яча у парах в один дотик з довільним пересуванням по майданчику.	М'яч повинен постійно котитись по землі.
	8	Вимагати, щоб передачі м'яча виконувалися в один дотик.	Ф передають м'яч один одному, пересуваючись на високій швидкості бігу.	Зберігає ритм руху, м'яч котиться по землі.
	9	Вимагати, щоб удари по м'ячу виконувалися правою і лівою ногами.	Два Ф по черзі перебивають м'яч через сітку чи перешкоду висотою 1 м. Удар по м'ячу наноситься після одного відскоку від землі.	Тривалий контроль над м'ячем.
	10	Вимагати, щоб удари по м'ячу виконувалися правою і лівою ногами.	Та ж сама вправа, але передачі виконуються в один дотик.	Тривалий контроль над м'ячем.
IV	11	Вимагати, щоб Ф постійно рухались назустріч м'ячу так, щоб його зручно було зупинити.	Ігрова вправа: квадрат 4x2 на майданчику 10x10 м. Передачі м'яча в два дотики. Ф ₅ й Ф ₆ відбирають м'яч.	Тривалий контроль м'яча.
	12	Поставити за умову: гол зараховується тільки після удару внутрішнім боком стопи.	Двобічна гра.	Ефективність ударів по воротах.

Примітка: Тут і далі в розділі використовуються такі скорочення: Ф₁, Ф₂, Ф₃,..., Ф_n — футболісти, гравці; РФ — робоча фаза; ПФ — підготовча фаза; Т — тренер, викладач; ТП — технічний прийом.

яких має свої дидактичні завдання й методичні особливості.

Біомеханічна структура виконання ТП

ПФ — постановка опорної ноги і замах ударної. Опорна нога ставиться за 10—15 см від м'яча, коліно трохи зігнуте, поздовжня вісь стопи майже паралельна напрямку удару. Ударна нога відводиться назад і ступня розвертається так, щоб поздовжня вісь стопи була паралельна землі. Верхня частина тіла трохи нахилена вперед, погляд скерований на м'яч. Руки знаходяться уздовж тіла і забезпечують рівновагу.

РФ — удар і проводка м'яча починається зі згинання опорної ноги, потім починають рухатись стегно, гомілка та стопа (саме у такій послідовності). У момент наближення стопи до м'яча

п'ята випереджає носок. Під час дотику м'яча поздовжня вісь стопи має бути перпендикулярна поздовжній вісі м'яча. Удар наноситься по центру м'яча, нога після удару не зупиняється, а продовжує рух за м'ячем. Цим забезпечується більш тривалий політ м'яча і точність удару.

Головним фактором даної технології є алгоритм, при якому у випадку правильного рішення що займається переходить до наступної задачі (чи класу задач), а у випадку невірної відповіді — повертається до попереднього. Для найбільшої ефективності використання контрольних програм при їхньому складанні ми виходили насамперед з їхньої дидактичної спрямованості, тому що ті задачі, що важко вирішуються юнаками молодшого віку, елементарні і прості для старшої вікової групи. Відповідно до цього принципу будувалися наші програми і підбирався відповідний алгоритм.

Програма № 1 будувалася на підставі узагальнення методики навчання техніці у футболі [3, 5, 7, 9 і ін.], а програма № 2 — на основі аналізу тактико-технічних дій у футболі [5, 6, 8, і ін.]. В основу цих робіт були покладені принципи моделювання в спорті [2, та ін.]. За даною методикою вивчалися правила змагань з футболу; методика підготовки арбітрів з футболу і т.і. Уся проблемність задач полягала в чіткому з'ясуванні самих дій техніко-тактичних правил у системі довільного і мимовільного запам'ятовування. Даний метод з погляду систем програмованого навчання пропонувався учням за лінійною програмою, його можна використовувати за допомогою як технічних засобів навчання (ТЗН), так і навчального посібника й операційних карт (безмашинний метод програмного забезпечення).

Навчання проводилося за допомогою алгоритму навчання технічним прийомам на рівні знань.

Алгоритм навчання техніки гри з футболу на рівні знання

При порівнянні результатів, отриманих випробуваними експериментальної і контрольної груп учнів 10 класів, ми виходили з умови, що випробувані контрольної групи при її формуванні показали трохи кращий результат, ніж у експериментальній групі. Порівняльний аналіз результатів, отриманих після пред'явлення випробуваним (групам учнів 11 класів контрольної програми № 1, показав незначне розходження як за часом рішення, так і по кількості допущених помилок. У даному дослідженні незначно краще був результат випробуваних контрольних груп. За умовами експерименту для одержання більш об'єктивних даних про спортивну кваліфікацію випробуваних 3, 4 і 5-й груп була використана програма № 2 з більш

складними задачами (відповідно для спортсменів, що займаються футболі більше часу, мається на увазі тих хто займався в ДЮСШ).

Обговорення результатів дослідження

Як свідчать дані дослідження, інтерес учнів до програмованого навчання з'явився під час використання навчальних програм, які інтенсифікували навчальний процес.

Висновки

З позиції системно-структурного підходу створення програм різного інформаційного навантаження дозволило удосконалити навчальний та тренувальний процес на уроках з футболу, значно підвищивши його якісну ефективність. Для цієї мети крім навчальних і контрольних програм були розроблені алгоритми дій, за допомогою яких здійснювалася технологія практичної підготовки юних футболістів.

1. При виконанні техніко-тактичних прийомів у футболі, запропоновані за допомогою систем програмованого навчання проблемні завдання, зв'язані з комплексним впливом на учнів, що займаються, у значній мірі підвищують якісну ефективність підготовки.

2. Використання методики психологічного моделювання, дозволяє розділяти варіанти проблемних задач на більш елементарні складові, що значно впливає на якісне засвоєння матеріалу учнями різного віку, статі та спортивної кваліфікації.

3. Широке використання систем приватних алгоритмів дає можливість удосконалити педагогічні технології підготовки юних футболістів, значно поліпшивши якість спортивної майстерності.

Таблиця 2.

Динаміка технічної та техніко-тактичної підготовленості учнів старших класів 15—16 років до і після педагогічного експерименту

Показники	Експериментальні групи			Контрольні групи		
	До експерименту	Після експерименту	Зміни	До експерименту	Після експерименту	Зміни
	X_1+m	X_1+m	ΔX	X_1+m	X_2+m	ΔX
Ведення м'яча 9 м, с	5,10+0,2	4,5+0,1	20,0*	5,10+0,20	4,0+0,1	5,4*
Човниковий біг з м'ячем 3x10 м, с	8,4+0,1	7,2+0,1	14,2*	8,5+0,1	8,2+0,2	3,5*
Удари на точність 5 ударів з 16,5 м	2,1+0,1	2,2+0,4	2,2*	2,0+0,2	4,3+0,2	2,3*
Удари на дальність, м	25,7+0,4	26,4+0,1	21,0*	25,6+0,3	28,4+0,3	5,1*
Вкидання м'яча на дальність, м	10,7+0,6	11,03+0,2	30,5*	10,7+0,6	12,3+0,3	3,4*
Жонгливання м'ячем лівою і правою ногою, кількість раз.	10,6+0,3	12,01+0,8	11,4	10,6+0,3	13,4+0,7	11,9*

Позначкою «*» показано достовірні значущі відмінності ($p < \text{або} > 0,05; 0,001$).

Використана література

1. «Фізична культура — здоров'я нації» // «Педагогічна преса» — 2002.
2. Іванова Л., Столітенко Є., Єрмолова В. // Фізичне виховання в школі. — 2003. — № 1. — С. 15—18.
3. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. — Київ: «Початкова школа», 2002. — 111 с.
4. Александрова Г.В. К проблеме моделирования соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов: Тез. всесоюзн. конф. — М., 1983. — С. 17—18.
5. Васильчук А.Г. Передумови програмованого навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу). — Харків, 2003.
6. Васильчук А.Г. Програмоване навчання фізичного виховання (на прикладі уроку з футболу) // Теорія і методика фізичного виховання. — 2003. — № 2.
7. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі. — Київ—Чернівці: «Поліграфсервіс», 2002. — 214 с.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование в футболе. — Киев: «Альтерпресс», 1999.
9. Дулібський А. Моделирование тактичної підготовки юних футболістів ФФУ. — Київ: 2002. — 137 с.
10. Костюкевич В.М. Футбол. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання. — Київ—Вінниця, 1996. — 262 с.
11. Малиновский С.В. Программированное обучение и спорт. — М.: Фис, 1976. — 112 с.
12. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. — М.: Фис, 1981. — 192 с.
13. Малиновский С.В. Система качественной интенсификации тактической подготовки спортсмена на компьютерно-тренажерной основе: Автореф. докт. дис. — М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1991. — 49 с.

ЗВ'ЯЗОК НАВЧАННЯ ЛИЖНІЙ ТЕХНІЦІ З РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

О.Ю. Ажиппо

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Актуальність. Методично грамотний підхід до вивчення основ техніки лижних ходів, а також розвиток фізичних якостей школярів, багато в чому залежить від правильного (акцентованого) розподілу програмного матеріалу по класах, з 1-го по 11-ий.

Немає необхідності доводити взаємозв'язок технічної підготовки юних лижників з їх фізичною підготовленістю. Усім відомо, що неможливо підвищувати технічну майстерність, не розвиваючи фізичні якості. Удосконалюючи лижну техніку в динамічних вправах, учні практично не підвищують свою фізичну підготовленість. А, розвиваючи, наприклад, таку фізичну якість, як витривалість у пересуванні на різному рельєфу і з різною інтенсивністю, удосконалюються водночас і в техніці. Усе питання в тім, як узгодити дану роботу таким чином, щоб був найбільший ефект для розвитку цих компонентів.

Мета. Скоординувати роботу над технічною і фізичною підготовкою учнів (I—XI класів), для раціонального і найбільш ефективного розвитку цих найважливіших компонентів лижної підготовки.

Аналіз діючої навчальної програми [1, 2, 3, 4] показує, що аж до XI класу процеси технічної і фізичної підготовки йдуть паралельно і займають приблизно рівне місце в уроці. Протягом усіх років навчання ми паралельно на одному уроці навчаємо лижній техніці і підвищуємо фізичну підготовленість учнів. Така традиційна побудова уроку лижної підготовки значно відстає від сучасних поглядів на процес удосконалювання у

фізичних вправах. Якщо в молодших класах технічну і фізичну підготовку ще можна з'єднати, то в старших, зробити це без збитку удосконалюванню практично неможливо.

Відомо також, що як навчання технічним навичкам, так і розвиток фізичних якостей школярів доцільніше усього проводити в так названі сенситивні періоди, тобто в періоди максимальної чутливості організму до впливу на визначені фізичні якості. Збіг найбільш могутнього впливу на яку-небудь фізичну якість з його сенситивним періодом дає найбільш відчутний ефект. Сенситивний період розвитку координаційних здібностей приходить на період з I по V клас, а сенситивний період розвитку витривалості, найбільш важливої фізичної якості, починається з 14—15 років (VIII—IX класи).

Якщо вірити рекомендаціям наукових досліджень, то стосовно до лижної підготовки школярів з I по V клас основну увагу варто зосередити на технічній підготовці, навчити учнів усіляким навичкам з арсеналу лижної підготовки, оскільки це дає найбільший ефект. А вже з VI класу значно підсилити роботу з розвитку фізичних якостей [1, 5]. Чи можливо використання даних рекомендацій при плануванні і проведенні уроків лижної підготовки в школі? Зв'язок навчання техніці лижника з його фізичною підготовкою можна схематично представити у вигляді трьохетапного процесу.

Перший етап (I—V класи) — навчання всьому комплексу лижної техніки і розвиток основних фізичних якостей у процесі навчання.