

УДК 796.012

Гречка Є.А.¹, Курта Є.О.², Сметанін С.В.³

¹ студ. гр. УФКС-124м НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСНОВИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

У сучасних умовах зниження рівня фізичної активності дітей дошкільного та молодшого шкільного віку особливої уваги набуває пошук ефективних засобів розвитку їхньої фізичної підготовленості. Враховуючи високий інтерес дітей 6-7 років до рухливих ігор, зокрема до футболу, доцільним є використання елементів цієї гри як інструменту всебічного фізичного розвитку. Футбол, як динамічний ігровий вид спорту, сприяє вдосконаленню координаційних здібностей, витривалості, швидкості, сили та спритності, що є важливими компонентами фізичної підготовленості дітей цього вікового періоду.

Розробка експериментальної програми, яка б базувалась на засобах футболу з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дітей 6-7 років, є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспекті. Така програма дозволить не лише підвищити ефективність фізичного виховання, а й сформувати стійкий інтерес до систематичних занять спортом, що сприятиме гармонійному розвитку дитини та формуванню основ здорового способу життя.

Ранній етап фізичного розвитку є важливим для формування основ здоров'я та спортивних навичок. Використання футболу як засобу тренування дозволяє не тільки розвивати фізичні якості, але й сприяє соціалізації дітей, розвитку командної роботи та морально-вольових якостей. Розробка експериментальної програми з урахуванням специфіки вікового розвитку дітей цього віку має на меті забезпечити комплексний підхід до

формування фізичної підготовленості, що є важливим аспектом для подальшого спортивного та особистісного розвитку.

Експериментальні заняття мали емоційне забарвлення та обов'язково включали елементи гри у футбол. У процесі педагогічного експерименту було випробувано 7 блоків вправ:

Основи рухової активності. У заняття включені базові рухи, такі як ходьба, біг та стрибки. Ці елементи сприяють загальному розвитку фізичної витривалості, покращують координацію та допомагають дітям краще орієнтуватися у просторі.

Рухливі ігри для розвитку реакції та спритності. Важливою складовою тренувань є різноманітні рухливі ігри: «Рибаки та рибки», «Завмири», «Третій зайвий», «Лисиця», «Гуси-лебеді», «Горобці-ворони», «Мисливці та утки», «Перестрілка», «Одноногі салочки», «Змійка», «Пусте місце», «Захопи прапор», «Ведмеді та зайці», «Кішки-мишки», «Сова», «Виклик номерів» та інші. Ці ігри розвивають увагу, швидкість реакції та навички командної взаємодії.

Рухливі ігри з елементами футболу. У заняття також включені ігри з елементами футболу, такі як «Хранителі скарбів», «Нумо, дожени!», «Грузовики та прицепи», «Салки з м'ячами», «Салочки відбір м'ячу», «Ведення до кутів». Вправи та естафети різного рівня складності (неспецифічні – з різними м'ячами, на швидкість, спритність та увагу; специфічні – на ведення м'яча, обвідку, удар) дають змогу учням вдосконалювати навички поводження з м'ячем та освоювати основи техніки футболу.

Вправи на координацію та частоту рухів. Виконуються на спеціальній біговій дробині, яка включає різні техніки (одинарна та подвійна дробина) для поліпшення координації та частоти кроків, що особливо важливо для підготовки ніг до інтенсивних рухів у грі.

Акробатичні вправи. Для покращення гнучкості та координації виконуються такі акробатичні вправи, як перекиди (вперед і назад), стійка на лопатках, міст, колесо, перекиди з ловлею м'яча та комбінації прийомів. Це зміцнює м'язи, розвиває рівновагу та додає різноманітності у заняття.

Вправи на рівновагу та точність. Виконуються на гімнастичній колоді та включають вправи для розвитку точності в киданні та прийомі м'яча. Додатково виконуються вправи для подолання перешкод: лазіння над та під легкоатлетичними бар'єрами, вправи на шведській стінці, що сприяє розвитку координації та контролю рухів.

Подолання смуги перешкод. Комплекс вправ з 6-9 прийомів на швидкість і спритність, який включає бігові та стрибкові елементи, вправи на біговій дробині та з елементами футболу. Це допомагає дітям зосередитися

на точності рухів, адаптації до змін середовища та розвитку координаційних навичок.

Експериментальна програма, яка поєднувала елементи гри у футбол з різноманітними фізичними вправами, продемонструвала високу ефективність у розвитку фізичної підготовленості дітей 6-7 років. Вона була спрямована на гармонійне формування основних рухових якостей, вдосконалення технічних навичок та підвищення загального рівня фізичного здоров'я. Комплекс вправ та ігрових завдань був адаптований з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, що забезпечило позитивну мотивацію до занять та активну участь у тренувальному процесі.