

Підготовча частина включає організацію і підготовку учнів до заняття. В цю частину входить розминка з комплексом загальнорозвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші, якщо ж немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді. У цій частині заняття мають місце вправи на пересування (ходьба, біг, підскоки), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання).

Основна частина спрямована на вирішення основних завдань заняття і займає більшу долю часу. Після невеличкої розминки у воді вивчається новий матеріал. Тут здійснюються спеціальні вправи на опанування певного способу плавання, засвоєння рухів (рук, ніг, узгодження рухів), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь.

Заклучна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного навантаження і збільшення емоційності, щоб розвинути інтерес дітей до занять у басейні. У цій частині використовують малорухомі ігри або дихальні заспокоїливі вправи. Також можна використовувати стрибки у воду, пірнання, вільне плавання, змагання [1].

Висновки. Аналіз науково методичної літератури виявив, що одним із найефективніших засобів фізичної культури, що дозволяє формувати фізично здорову дитину, покращувати фізичний розвиток, виховувати цілеспрямовану, дисципліновану особистість є оздоровчі заняття на воді. Від інших засобів відрізняються своєю лікувальною, профілактичною і тренувальною дією на весь організм дитини. Це могутній чинник, який відіграє важливу роль у зміцненні серцево-судинної та нервової систем, розвитку дихального апарату та м'язової системи. Завдяки виконанням вправ у воді формується правильна постава, відбувається зміцнення не тільки м'язового корсета, а й усіх м'язів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та реалізації методики проведення оздоровчих занять на воді для покращення рівня здоров'я школярів, які навчаються у третьому класі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дерев'янко В. Плавання в школі: Метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосв. навч. закладів / В. Дерев'янко, В. Сілкова, Т. Перець, Д. Силантьєв. – К. : Самміт-Книга, 2012. – 176 с.
2. Зарічанська, Л. О. Вплив занять з плавання на функціональний стан дітей 7 - 10 років [Текст] / Л. О. Зарічанська // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. - 2001. - Вип. 2 – С. 217-220
3. Івасик Н. Лікувальне плавання, як засіб фізичної реабілітації для дітей молодшого шкільного віку з вадами зору / Наталія Івасик, Євген Курташ // Теорія та Методика Фізичного Виховання – 2010 - №3- С.27-29
4. Крук Алла. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання / Алла Крук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 109-115
5. Макаренко Л.П. Юный пловец: учеб. пособ. для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета ин-тов физ.культуры. / Л. П. Макаренко // – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288с.
6. Міністерства охорони здоров'я України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://moz.gov.ua>.
7. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку / І. Пілярська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 4. - С. 323–325
8. Сліпецький В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді / В. П. Сліпецький // Збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн - конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016. – Т. 1. – 127 – 133.

Рубаха І.

Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФУТБОЛУ

Стратегічною лінією національної системи освіти є становлення особистості, розвиток її творчої індивідуальності та неповторності, розкриття й реалізація істинних сил людини. У цьому контексті виховання фізичних якостей кожної особистості відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують належного розв'язання. В умовах загальноосвітньої школи процес розвитку та удосконалення рухових здібностей має бути постійним і нескінченним. Тому він вимагає подальшого систематичного пошуку нових шляхів, форм і методів покращення якості навчально-виховного процесу школярів.

Одним із ефективних засобів фізичного виховання школярів, який особливо популярний серед дітей та підлітків, є футбол. У працях науковців зазначається, що футбол набуває особливої ваги для виховання та оздоровлення підростаючого покоління [2; 3; 6; 9]. Заняття футболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, вихованню фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, пам'яті й уваги, формуванню дисциплінованості та колективізму. Роль і значення футболу визначається ефективністю цієї спортивної гри як універсального засобу для всебічного й гармонійного розвитку особистості, можливостями широкого використання її педагогічного потенціалу для вирішення освітніх, виховних,

пізнавально-розвивальних та оздоровчо-розважальних завдань, у тому числі й щодо удосконалення фізичних якостей і, зокрема спритності.

Більшість дослідників розглядають спритність як комплексну фізичну якість, сутність якої пов'язується з готовністю особистості до оптимального оволодіння, управління і регулювання руховими діями [1; 4; 5; 7; 8]. Розвиток спритності виступає органічним чинником становлення особистості і є обов'язковою складовою цього педагогічного процесу. Він передбачає цілеспрямований вплив фізичних навантажень на фізіологічні системи, які обумовлюють необхідні позитивні зрушення в організмі. При цьому розвиток спритності тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь та навичок і зумовлений обсягом й характером рухової активності.

Мета статті – розкрити основні положення методики розвитку спритності в учнів старшого шкільного віку засобами футболу.

Методика фізичного виховання є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання [10, с. 9]. Відповідно зміст експериментальної методики розвитку спритності у старшокласників передбачав цілеспрямовану реалізацію вищезазначених компонентів у процесі занять футболом.

Навчально-виховна діяльність учнів старших класів, що реалізовувалася за експериментальною методикою відповідала вимогам навчальної програми і спрямовувалася на вирішення таких завдань:

- цілеспрямований розвиток спритності;
- закріплення навичок володіння ігровими прийомами;
- розширення діапазону варіативності технічних елементів, тактичних дій;
- завершення індивідуалізації ігрових прийомів;
- досягнення інтеграції ігрових прийомів і провідних для їх виконання координаційних здібностей;
- забезпечення високої ефективності ігрових прийомів в ігровій та змагальній діяльності.

Розвиток спритності потребує врахування її чутливого періоду, закономірностей взаємодії фізичних якостей, специфіки футболу, змісту навчального матеріалу, психофізіологічних й індивідуальних особливостей учнів, матеріально-технічного забезпечення і тісно пов'язане з процесом формування рухових умінь та навичок. Тому зміст занять було спрямовано на удосконалення спритності і завершення формування основних рухових умінь та навичок, що характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання ігрових прийомів у складних та екстремальних умовах, тобто в ігровій та змагальній діяльності.

Експериментальна методика включала використання таких форм фізичного виховання: уроки фізичної культури, секційні заняття, система змагань з футболу, спортивні свята з ігровими програмами, самостійні форми роботи. Заняття футболом у секціях, під час змагань, спортивних свят і самостійна робота були додатковими, а їх наявність відрізняла експериментальну методику від традиційної.

Загальна настанова усіх форм занять передбачала дотримання таких педагогічних умов:

- а) забезпечення позитивного емоційного та психофізичного стану учнів;
- б) проведення занять щодо розвитку спритності на фоні достатнього відновлення організму після попередніх навантажень;
- в) реалізація завдання з розвитку спритності у структурі окремого заняття планується наприкінці підготовчої й на початку основної його частини;
- г) інтервали між повтореннями чи серіями окремих вправ мають бути достатніми для відновлення працездатності;
- д) виховання спритності має відбуватися у тісному зв'язку з розвитком інших фізичних якостей і формуванням рухових умінь та навичок.

Вивчення ігрових прийомів здійснювалося з використанням спеціально розроблених вправ, об'єднаних у навчальні комплекси, які відповідали етапам навчання і підпорядковувалися основним дидактичним принципам. Така відкрита система пропонує засоби, з одного боку, дозволяла цілеспрямовано впливати на розвиток спритності в учнів старшого шкільного віку, а з іншого – уможлиблювала послідовне проходження навчального матеріалу з футболу і, насамперед, належне опанування техніки й тактики цієї спортивної гри.

Експериментальна методика розвитку спритності передбачала використання різноманітних методів й методичних прийомів фізичного виховання, а саме наочні методи – показ, демонстрація на схемі та відео, перегляд навчальних занять та офіційних змагань; словесні методи – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда; практичні методи – методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, змагальний метод. Серед методів виховання фізичних якостей використовувалися методи стандартних і перемінних вправ, а також метод колового тренування. Найуживанішими методами навчання руховим діям були метод поєднаного впливу та метод навчання вправ загалом (у цілому). При цьому увага учнів зосереджувалася на формуванні знань щодо виховання спритності, раціональних способів виконання рухових дій, адекватному сприйманні учнями своїх рухів, а також оволодінні уміннями оцінювати прийоми гри.

Усі комплекси засобів, що використовуються у фізичному вихованні школярів, мають забезпечувати різнобічний вплив на організм учнів і потребують чіткого дозування навантажень. Фізичне навантаження є руховою активністю людини, що забезпечує активну реакцію функціональних систем її організму.

У нашому дослідженні дозування навантажень передбачало чітку регламентацію їх обсягу та інтенсивності, що раціонально поєднувалися з інтервалами відпочинку. Оптимальне співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження обумовлювалося, насамперед, метою, з якою застосовувалася вправа. Розподіл фізичного навантаження на занятті міг бути різним. У кожному конкретному випадку воно відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту фізичних вправ та умовам їх реалізації. Необхідними компонентами міри впливу рухових дій на адаптаційні процеси організму старшокласників виступали тривалість відпочинку між виконанням фізичних вправ та його характер – пасивний, активний, комбінований. Загальні вимоги до виконання вправ включали забезпечення достатнього часу для відновлення організму між ними, наявність елементів новизни та запобігання перевтоми.

Важливою складовою розробленої методики виступав комплексний контроль, що включав елементи самоконтролю учнів. На основі психолого-педагогічних й медико-біологічних показників, оперативний, поточний та етапний контроль забезпечували отримання інформації щодо динаміки розвитку спритності у старшокласників, а також стану їх техніко-тактичної підготовленості з футболу. Фіксація та облік кількісно-якісних показників і характеристик пропонованих вправ дозволяли оцінити ефективність підібраних засобів, методів, умов їх реалізації та відповідність поставленим завданням. Дії самоконтролю вимагали від учнів належної самооцінки і самокорекції. Самооцінка включала виділення власних знань, умінь, навичок щодо опанування гри в футбол, з'ясування стану розвитку спритності та зіставлення їх з визначеними вимогами. На цій основі старшокласники як самостійно, так і за допомогою вчителя корегували подальшу свою роботу.

Висновки. Розроблено експериментальну методику розвитку спритності у учнів старшого шкільного віку, яка визначає організаційно-методичні основи використання футболу у цьому педагогічному процесі. Пропонована методика розвитку спритності у старшокласників засобами футболу передбачала цілеспрямовану реалізацію спеціально розроблених засобів, об'єднаних у навчально-виховні комплекси, які відповідали етапам навчання і підпорядковувалися основним дидактичним принципам. Система пропонованих вправ, рухових завдань та різноманітних ігор, з одного боку, дозволяла цілеспрямовано впливати на розвиток спритності старшокласників, а з іншого – уможливлювала послідовне проходження навчального матеріалу з футболу. Процес фізичного виховання школярів забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим та змагальним. Провідними методами розвитку спритності виступили методи стандартних й перемінних вправ та метод колового тренування. У кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту пропонованих вправ та умовам їх реалізації. Основними формами занять з футболу виступали уроки фізичної культури, секційні заняття з цієї спортивної гри, система змагань, спортивні свята з ігровими програмами, самостійні форми роботи учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі: посібник / К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.
3. Киркендалл Д. Анатомія футболу: посібник / Дональд Киркендалл. – Минск: Попурри, 2012. – 240 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: посібник / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
9. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов: монография / А. А. Шамардин. – Саратов: Научная книга, 2008. – 239 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 384 с.