

Висновки: Підготовку юних спортсменів слід розглядати як тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і поза тренувальних засобів, методів, форм, умов (змагання, режим життя, спеціалізоване харчування, засоби і методи відновлення, лекції та бесіди на етичні та інші теми, самостійна робота з літературою, демонстрація відео та кінофільмів тощо), за допомогою яких забезпечується всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідна ступінь готовності до спортивних досягнень.

Виходячи з підходів, може бути рекомендована така послідовність оволодіння технікою гри 8-9 років: короткі і середні передачі м'яча, ведення м'яча різними способами і обведення, відбір м'яча, перехоплення м'яча, єдиноборство внизу;

Систематичність при розучуванні вправ досягається методично правильним розподілом матеріалу в процесі навчання. Регулярність використання всіх методів забезпечується багатократним повторенням вправ. Перерви між заняттями і тренуваннями не повинні перевищувати 2-3 дні. Інакше заняття не дадуть ефекту і знизить рівень фізичної підготовленості футболістів [10].

ІНТЕРНЕТ ДЖЕРЕЛА

1. <http://elr.tnpu.edu.ua/>
2. <http://5fan.info/bewbewyfsqasbewujg.html>
3. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-05/12deirfp.pdf>

ЛІТЕРАТУРА

1. Столітенко С. Урок фізкультури з елементами футболу в 4кл//Фізичне виховання в школі. – 2003.-№3ю с 21-24.
2. Качалін Г. Д. Тактика футболу / Г. Д. Качалін – М.: Наука, 2012. – 126 с.
3. Віхров К. Методика технічної підготовки школярів у футбольних гуртках. / Фіз. виховання в шк.: Наук.-метод. журн. - 2007. - № 3 (Трав-Черв.). - С. 21-
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / Фіз. виховання в шк. - Київ : Педагогічна преса, 2007. - № 2 . - С. 10-13.
5. Годик М.А., Шамардин В.Н., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов // Теория и практика физ. культуры. – 1995.–№7.– С. 49–51.
6. Пономаренко П. Учись видіть поле: Практическое пособие по детскому футболу. – Донецк: РИП «Лебедь», 1994. – 112 с.;
7. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка футболістів // Методичний посібник. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 61 с.;

Меліш А.

Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Футбол є однією із найулюбленіших спортивних ігор усіх часів і народів, яка заворожує мільйони людей різних соціальних груп, незалежно від їх віку, місця проживання, статі чи професії. Ця спортивна гра належить до тих інструментів педагогічного впливу, систематичне використання яких забезпечує всебічний й гармонійний розвиток особистості. Заняття футболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, пам'яті й уваги, формування дисциплінованості та колективізму. Виховна, оздоровча, навчальна й соціальна значущість футболу обумовила його включення у програми фізичного виховання загальноосвітніх й дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури.

Розвиток рухових якостей юних футболістів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного вирішення на шляху досягнення запланованих спортивних результатів. У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових якостей є постійним і нескінченним [1;3;4]. Він передбачає активний та систематичний пошук нових шляхів, форм і методів покращання якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

У футболі координаційні здібності обумовлюють ефективність ігрових дій та якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань [1;2;5]. Саме від готовності юного футболіста до оптимального оволодіння, управління та регулювання руховими діями, що визначає їх сутність, значною мірою залежить становлення спортивної майстерності.

Мета статті – розкрити основні положення методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів у групах початкової підготовки ДЮСШ.

Процес розвитку координаційних здібностей потребує врахування їх сенситивного періоду, закономірностей їх взаємодії з іншими руховими здібностями та якостями, специфіки футболу, змісту навчального матеріалу, статево-вікових й індивідуальних особливостей учнів, матеріально-технічного забезпечення і тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь та навичок.

На початковому етапі спортивної підготовки юних футболістів відбувається формування правильного уявлення щодо ігрового прийому, образу його техніки, як найбільш ефективного способу виконання рухової дії. Тому важливо, щоб показ ігрового прийому був досконалим і доповнювався його демонстрацією в ігрових та змагальних умовах. Свідоме оволодіння руховою дією потребує термінологічно точного пояснення прийому гри, якісного його аналізу, в тому числі й з точки зору офіційних правил, розкриття суттєвих ланок виконання, визначення причин можливих помилок та шляхів їх усунення [3]. Учні повинні знати значення ігрового прийому для успішного ведення змагальної боротьби, особливості та способи його реалізації у різноманітних ігрових ситуаціях.

Разом з тим, на цьому етапі підготовки вже може завершуватися формування в учнів певного рухового уміння, яке характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії чинників, що заважають виконанню ігрового прийому та нестабільністю результатів. Переважно елемент техніки реалізується виокремлено і не обмежується у часі та просторі, відсутні зовнішні чинники, що заважають його виконанню, використовується додатковий інвентар та обладнання. Тому оволодіння ігровим прийомом має здійснюватися насамперед у спрощених, стандартних й варіативних умовах, а безпосередньо розвиток координаційних здібностей повинен розширювати руховий досвід учнів та включати елементи новизни.

Відповідно навчально-тренувальна діяльність учнів груп початкової підготовки, що реалізовувалася за експериментальною методикою, спрямовувалася на вирішення таких завдань:

- цілеспрямований розвиток координаційних здібностей;
- визначення та збагачення рухового досвіду учнів;
- навчання та розвиток умінь і навичок володіння ігровими прийомами;
- забезпечення правильного виконання ігрових прийомів, їх індивідуалізації, що вимагає якісного контролю та самоконтролю учнів;
- створення передумов варіативного виконання технічних елементів і тактичних дій та розширення їх діапазону;
- досягнення інтеграції ігрових прийомів і провідних для їх виконання рухових здібностей, насамперед координаційних.

Методика розвитку координаційних здібностей у юних футболістів передбачала використання спеціально розроблених вправ, об'єднаних у навчально-виховні комплекси, які відповідали етапу початкової підготовки і підпорядковувалися основним дидактичним принципам. При цьому для розвитку загальних координаційних здібностей пропонувалися комплекси засобів, реалізація яких пов'язана з фізичною підготовкою і не включала роботу з футбольним м'ячем за цільовим призначенням. Комплекси засобів, спрямованих на вдосконалення спеціальних координаційних здібностей, відповідали індивідуальним діям гравця в футболі і відображали, насамперед, зміст технічної підготовки. Відповідно комплекси засобів, що реалізовувалися з метою розвитку специфічних координаційних здібностей, передбачали виконання групових й командних дій і тісно пов'язувалися з тактикою футболу. У свою чергу, використання у навчально-тренувальному процесі рухливих та навчальних ігор, вимагало комплексного прояву координаційних здібностей, що забезпечувало вирішення завдань ігрової (інтегративної) підготовки юних футболістів.

Реалізація вказаних засобів вимагала використання різноманітних методів й методичних прийомів спортивної підготовки, а саме наочних методів – показу, демонстрації на схемі та відео, перегляду навчальних занять та офіційних змагань; словесних методів – розповіді, пояснення, вказівки, зауваження, переконання, бесіди; практичних методів.

Практичними методами розвитку координаційних здібностей виступали методи чітко регламентованих вправ, ігровий та змагальний. Серед методів виховання фізичних якостей використовувалися методи стандартних і перемінних вправ та метод колового тренування. Найуживанішими методами навчання руховим діям були такі: метод навчання вправ за частинами, який передбачає поділ цілісної рухової дії (переважно зі складною структурою) на окремі фази чи елементи з почерговим їхнім розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле, метод поєднаного впливу та метод навчання вправ загалом (у цілому). Увага учнів зосереджувалася на формуванні знань щодо розвитку координаційних та інших здібностей, раціональних способів виконання рухових дій, адекватному сприйманні учнями своїх рухів, а також оволодінні уміннями оцінювати прийоми гри.

Покращанню сприймання своїх рухів та положень тіла сприяли ті вправи і завдання, виконання яких вимагало чіткої просторової й часової регуляції рухів та м'язових зусиль, де забезпечувався тісний зв'язок між напрямком, швидкістю, тривалістю рухових дій, м'язовими зусиллями і результатом їх узгодженості. Окрім того часто використовувалися вправи, початок яких передбачав незвичні вихідні положення, асиметричні рухи, дзеркальне виконання рухових дій, різне м'язове напруження, ускладнення рухів додатковими завданнями, зміна способів їх виконання. Якість виконання пропонованих вправ значною мірою залежала від координації рухів.

Дозування навантажень забезпечувалося чіткою регламентацією 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. Загальні вимоги до виконання вправ включали забезпечення достатнього часу для відновлення організму між ними, наявність елементів новизни, запобігання перевтоми тощо.

Отже, в основу формування експериментальної методики були покладені такі педагогічні положення:

- цілеспрямований розвиток спритності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів відповідно до завдань спортивної підготовки на початковому етапі;
- комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку координаційних здібностей;
- побудова тематичних серій занять, які дозволяють послідовно та якісно засвоювати складні рухові дії і розвивати загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності;
- поступове збагачення досвіду координації рухів на основі елементів новизни;
- забезпечення амбідекстрії – рухової симетрії володіння ігровими прийомами.

Вказані положення визначили зміст та спрямованість експериментальної методики, що передбачала реалізацію системи засобів, які відповідають загальним, спеціальним й специфічним видам координаційних здібностей. Така систематизація навчально-тренувальних засобів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на розвиток координаційних здібностей, а з іншого – уможливила удосконалення різних сторін спортивної підготовки юних спортсменів. Процес спортивної підготовки забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним. Провідними методами розвитку координаційних здібностей виступили методи стандартних й перемінних вправ, методи навчання вправ за частинами та загалом (у цілому), а також метод поєднаного впливу. У кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту тренувальних вправ та умовам їх реалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич В. М. Футбол: Навч. посібник для студ. фак. фіз. виховання / В. М. Костюкевич. – Вінниця: ВАТ Віноблдрукерня, 1997. – 260 с.
2. Максимик В. К. Совершенствование координационных способностей юных футболистов / В. К. Максимик. – Волгоград: ВГАФК2002. – 51 с.,
3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Харви Д. Футбол для начинающих / Д. Харви, Р. Дангворт, Д. Милли, К. Гиффод. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.

Шляпський Н.

Науковий керівник – доц. Ладика П.І.

АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТУРИСТІВ

Актуальність. Спортивний туризм належить до складних технічних (складнокоординаційних) видів спорту, підготовка в якому залежить від таких умов: якості спортивного інвентарю; можливості постійних тренувань у природних мінливих умовах; індивідуальних особливостей спортсмена; кваліфікації тренерських кадрів тощо. Нині в Україні побудова тренувального процесу у туризмі є майже недослідженою. За даними науково-методичної літератури, забезпечення тренувального процесу у туризмі розкрито недостатньо, передусім, це пов'язано з дуже малою кількістю наукових праць і видань зі спортивного туризму. Питанню підготовки юних спортсменів не приділяється належна увага. Отже, перед сучасними дослідниками гостро постає завдання негайного вирішення актуальних проблем у галузі спортивного туризму, підвищення спортивної підготовленості туристів та цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей [1,2,4].

В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язане із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Під час туристичного походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіює відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. Управління підготовкою туриста буде ефективним тільки в тому випадку, якщо викладач або тренер систематично одержує інформацію про стан спортсмена і його працездатність під час тренування, про рівень фізичної підготовленості [3,5].