

*Результати вимірювань* підтвердили робочу гіпотезу дослідження, що ефективність рухової і функціональної підготовки учнів четвертих класів на уроках фізичної культури можна покращити за рахунок використання засобів туризму.

Після педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості учнів експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою покращилися в 1,7 разів. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи дає можливість стверджувати, що хлопчики випереджають дівчаток за показниками приросту швидкісно-силових здібностей на 4%, сили на 3%. Дівчатка експериментальної групи випереджають хлопчиків за показниками приросту гнучкості на 6,5%.

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність експериментальної методики і використання засобів туризму на уроках фізичної культури з учнями четвертих класів, як один із шляхів вирішення проблеми оздоровлення дітей і підвищення їх рівня фізичної підготовленості.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Апанасенко Г. Л. – СПб : МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебное пособие. – К.: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” /А.С. Куц.–К. : Нац.ун-т фіз. виховання і спорту України, 1997.– 38 с
7. Мицкан Б. М. Вплив гіпокінезії і рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м’язів : автореф.... д-ра біол. наук : 03.00.11 / Мицкан Богдан Михайлович ; Івано-Франківська мед. акад.– Івано-Франківськ : [б. в.], 1997. – 42 с.
8. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов., А. Котова – Л. : Медична газета України, 1998. – 248 с.
9. Сухарев А.Г. Меридианы здоровья. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 432 с.
10. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школяра: Автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Є.З. Рут ; Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2005. — 38 с.
11. Фізична культура в школі: методичний посібник /за загальною редакцією С.М.Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

*Блакита А.*

*Науковий керівник – доц. Наумчук В.І.*

### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

**Актуальність дослідження.** У Законах України «Про освіту» та «Про середню освіту» поставлено стратегічне завдання – оновлення змісту освіти відповідно до сучасних потреб особистості і суспільства. Значна роль у цьому процесі належить фізичному вихованню. Одним із найпопулярніших видів спорту, особливо серед дітей, є футбол.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що значна частина школярів загальноосвітніх шкіл не засвоює навчальний матеріал з футболу, а більшість з них володіє матеріалом на низькому рівні. Це пояснюється нераціональним плануванням навчального матеріалу з футболу та недостатньою кількістю годин, відведених для технічної підготовки учнів.

Технічна підготовленість юних футболістів завжди була у полі зору вчених, тренерів (Г.Папаян, Г.Голденко, І.Кльосов, Г.Лисенчук, М.Годик). Разом з тим, у роботах цих авторів не повністю розкриті питання залежності технічної підготовленості школярів від рівня спеціальної

фізичної підготовленості, не наведені характеристики рівнів технічної підготовленості юних футболістів тощо.

Вивчити елементи техніки гри в футбол, щоб досконало ними володіти, неможливо лише на уроках фізичної культури. Ефективність вивчення забезпечує в сукупності з іншими формами роботи: самостійні тренування, участь у шкільних і позашкільних спортивних заходах, виконання домашніх завдань, виконання завдань на уроках, і при відвідуванні секції з футболу. Тому назріло питання щодо впровадження секційних занять, що сприятиме зростанню ефективності засвоєння елементів техніки гри у футбол в загальноосвітній школі.

**Мета статті** – визначити теоретико-методичні засади вдосконалення технічної підготовленості юних футболістів на секційних заняттях з футболу.

Серед численних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Ефективність вивчення елементів техніки гри в футбол забезпечується в сукупності з іншими формами роботи: самостійні тренування, участь у шкільних і позашкільних спортивних заходах, виконання домашніх завдань, виконання завдань на уроках, а також при відвідуванні секції з футболу.

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям цих засобів, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто при стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Як стверджує В. Крягін, «майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки футболістів» [6, с. 8].

Сьогодні є значна кількість публікацій (А.Дулібський, Г.Лісенчук), у яких відмічено, що у підлітковому віці є сприятливі передумови для навчання та удосконалення технічних дій. Однак у вітчизняній та доступній нам іноземній літературі немає даних про інформативні морфофункціональні та психофізіологічні особливості, що обумовлюють ефективність та надійність тактичних дій юних футболістів.

У сучасному футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, що дозволяє досить економно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості й точності ігрових дій. Як доводить Л. Андрющенко, «швидкість і надійність, простота й ефективність – вимоги до застосування техніки футболу» [1, с. 67].

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за загальними (або подібними) специфічними ознаками.

За характером ігрової діяльності в техніці футболу виділяються два великих розділи: техніка польового гравця й техніка воротаря [8, с. 65-66]. Кожний розділ містить у собі підрозділи: техніка пересування й техніка володіння м'ячем. Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами. Характеристика техніки футболу починається з техніки пересування, що є загальним підрозділом для польового гравця й воротаря.

Техніка пересування містить у собі таку групу прийомів: стійки, біг, стрибки, зупинки, повороти [9, с. 23]. У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовуються в різноманітних поєднаннях. Так, наприклад, у грі широко варіюється швидкість пересування футболістів: від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків з максимальною швидкістю, зненацька змінюється ритм бігу і його напрямок. Особливістю пересувань є поєднання різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Прийоми й способи техніки пересування перебувають у тісному взаємозв'язку з майстерністю володіння м'ячем польовими гравцями й воротарем. Доцільне й комплексне застосування прийомів техніки пересування дозволяє ефективно вирішувати багато тактичних завдань (відкриття для одержання м'яча й відволікання суперника, вибір позиції, закривання гравця і т.д.) [11, с. 121].

Техніка польового гравця складається із двох підрозділів: техніки пересування і техніки володіння м'ячем [3, с. 146]. Польові гравці використовують все різноманіття прийомів, способів і різновидів техніки пересування. Техніка володіння м'ячем включає наступну групу прийомів: удари по м'ячу ногою, удари по м'ячу головою, зупинки, ведення, фінти, відбирання і вкидання м'яча. Залежно від ігрової функції футболісти виконують різну кількість тих або

інших прийомів у процесі гри, але якість виконання прийому повинна бути високою в усіх польових гравців.

Зупинки м'яча слугують засобом прийому й оволодіння м'ячем. Мета зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить, для здійснення подальших дій. Термін «зупинка м'яча» – те ж саме, що й «обробка м'яча», «прийом м'яча» [10, с. 42]. Тому, розглядаючи способи зупинок м'яча, ми будемо мати на увазі, що футболіст повністю не зупиняє м'яча, а пристосовує для виконання наступних дій. Зупинки виконуються підошвою, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, стегном, внутрішньою й зовнішньою частиною підйому, грудьми, животом і середньою частиною лоба.

Виконання окремих прийомів високотехнічним футболістом відрізняється впевненістю, невимушеністю, основна увага його спрямована не на саме виконання прийому, а на вирішення тактичних завдань. Тому при навчанні школярів придбанню різноманітних рухових навичок варто приділяти велику увагу вдосконаленню почуття рухів [8, с. 124].

До недоліків технічної підготовленості гравців варто віднести невисоку індивідуальну технічну оснащеність футболістів, що виражається в низькому рівні виконання добору м'яча, передач м'яча (особливо довгих), ударів головою, зупинок м'яча, нанесення ударів по воротам. Особливо це помітно при виконанні технічних прийомів до екстремальних умов, при максимальній швидкості бігу в умовах твердого єдиноборства, уміннях виконувати дриблінг і фінти при обігранні суперника [11, с. 119].

Практика підготовки команд з футболу засвідчує ефективність застосування методів моделювання. Завдяки змодельованим на навчально-тренувальних заняттях ситуаціям, наближеним до реальних умов змагальної діяльності, апробуються моделі гри з конкретним суперником [3, с. 146]. У сучасному футболі нагромаджено певний досвід моделювання тактичної підготовки, розроблено значну кількість моделей тренувальних програм. Проте стратегія підготовки футболістів, і особливо юних футболістів, практично не відпрацьовується.

Для гравців різних амплуа, в тому числі і воротаря, характерні різні коефіцієнти значущості технічних дій [5, с. 88-89]. Найбільш значущими для крайніх захисників є відбір м'яча, перехоплення м'яча, гра головою; для заднього центрального захисника – перехоплення, відбір, довгі передачі; для переднього центрального захисника – відбір, перехоплення, гра головою; для опорного півзахисника – довгі передачі, короткі та середні передачі вперед, відбір; для крайніх півзахисників – короткі та середні передачі вперед, довгі передачі, дриблінг; для центрального півзахисника – короткі та середні передачі вперед, дриблінг, удари у площину воріт; для нападників – удари у площину воріт, дриблінг, гра головою. Для воротаря, який приймає участь у технічних діях, що характерні для змагальної діяльності польових гравців, найбільш значущими є довгі передачі і короткі та середні передачі вперед. Дані коефіцієнти доцільно використовувати при оцінці технічної діяльності футболістів.

**Висновки.** Для підвищення ефективності навчання елементів техніки гри у футбол у гуртковій роботі школи необхідна відповідна система, яка визначала: зміст, засоби, форми та педагогічні умови реалізації завдань навчання; нормування навантаження; порядок процедур контролю й оцінки діяльності учнів. Така система має базуватися на знаннях з теорії і методики фізичного виховання, закономірностях і принципах організації фізичного виховання, що в підсумку створює ефективний шлях досягнення прогнозованого результату навчання.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко Л.Б. Футбол: Учебное пособие / Л.Б. Андрущенко. – Волгоград: ВГСХА, 2005. – 164 с.
2. Дмитренко К.О. Футбол в школі: підсумки та перспективи / К.О. Дмитренко, Є.В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №3. – С. 5-6.
3. Журід С.М. Ефективність навчання юнаків 15-17 років техніко-тактичним діям у футболі / С.М. Журід // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів: Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т.3. – С. 145-148.
4. Зінченко О.О. Уроки з футболу в школі: Навч. посіб. / О.О. Зінченко, А.Г. Васильчук. – К.: Чернівці, 2002. – 214 с.
5. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів / С. Коваль // Молода спортивна наука України. – Львів, 2003. – Т. 3. – С. 88-91.

6. Корягін В.М. Ігрові показники футболістів / В.М. Корягін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2002. – №4. – С. 7-12.
7. Лисенчук Г.А. Програмування, моделювання та контроль в управлінні тренуванням футболістів / Г.А. Лисенчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2-3. – С. 14-18.
8. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: Монография / И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258 с.
9. Попов А.В. Секційні заняття з футболу в школі. Практичні заняття / А.В. Попов // Фізичне виховання в школі. – 2001. – С. 16-47.
10. Соломонко В.В. Техніко-тактична підготовка футболістів за ігровими функціями (посадами) у команді / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, УДУФВС, 1995. – 44 с.
11. Шаленко В.В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів / В.В. Шаленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №1. – С. 119-122.

*Тивонюк С.*

*Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.*

### **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 10-11 РОКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВЛЬНОЇ БОРОТЬБИ**

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку боротьби значно збільшився обсяг рухової діяльності, що здійснюється в ймовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1-4, 6, 7, 12]. Всі ці характеристики фахівці [5, 9, 10 та інші] пов'язують з поняттям координаційних здібностей.

Найбільш успішно в змагальній діяльності виступають спортсмени, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється у вдосконаленні таких спеціалізованих сприйнять, як «відчуття дистанції», «відчуття килима», «відчуття суперника», «відчуття рівноваги», «відчуття ритму», «відчуття темпу» тощо [8, 11].

Є всі підстави вважати, що методика підготовки юних борців спрямована, перш за все на ретельне відпрацювання певних технічних навичок і тактичних умінь, концентрований розвиток спеціальних фізичних здібностей, разом з тим не створює потрібних умов для удосконалення психомоторних здібностей, що лежать в основі формування координаційних здібностей у специфічній руховій діяльності [12].

Процес удосконалення координаційних здібностей у борців органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної і змагальної діяльності [9, 10].

Багато дослідників [1, 5, 9, 10, 12 та інші] вважають, що найбільш ефективно розвиваються координаційні здібності в умовах відсутності втоми. Разом з тим, змагальна діяльність юних борців передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності в найрізноманітніших функціональних станах (від стійкого до важких проявів втоми) і при різних умовах зовнішнього середовища (від комфортних до винятково складних).

У сучасній теорії спортивного тренування методика розвитку координаційних здібностей залишається найменш розробленою. Відсутнє чітке розуміння природи координаційних здібностей, суперечливі дані про їх структуру та вікові особливості проявів, не розроблені критерії оцінки рівнів розвитку координаційних здібностей, не виявлено особливості технологій розвитку даної фізичної якості стосовно до боротьби.

Суперечливість і не вирішеність багатьох питань розвитку координаційних здібностей у юних борців обумовлюють актуальність даної роботи і вимагають подальших наукових досліджень.

Наше завдання з'ясувати, яку роль відіграють координаційні здібності в тренувальному процесі борців. Проблема полягає в створенні сучасних педагогічних технологій, що дозволяють здійснювати паралельне вдосконалення координаційних здібностей і психічних функцій у борців на етапі початкової спортивної підготовки.