

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 271 с.

Шельвіка В.

Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ

Актуальність дослідження. Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки юних футболістів, модернізації системи відбору та прогнозування, підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом, покращання якості підготовки кваліфікованих кадрів.

Протягом всієї історії розвитку системи багаторічної підготовки футболістів, особливо в останні роки, вчені та педагоги-практики докладали чимало зусиль для вдосконалення навчально-тренувального процесу. Актуальним проблемам спортивної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації присвятили свої дослідження К. Віхров, Л. Горський, Г. Качалін, Л. Качані, В. Костюкевич, М. Кук, Г. Лисенчук, І. Максименко, Г. Монаков, В. Пшибильські, В. Соломонко, Є. Столітенко, А. Чанаді, В. Шамардин, І. Швіков та інші вчені.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що 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. Він передбачає активний та систематичний пошук нових шляхів, форм і методів покращання якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Мета статті – обґрунтувати основні положення методики розвитку спритності юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ.

Результати дослідження та їх обговорення. Удосконалення будь-якої фізичної якості потребує врахування її сенситивного періоду, закономірностей взаємодії рухових здібностей, специфіки виду спорту, змісту навчального матеріалу, статево-вікових й індивідуальних особливостей учнів, матеріально-технічного забезпечення і тісно пов'язане з процесом формування рухових умінь та навичок.

Цілеспрямований розвиток спритності не є ізольованим процесом, оскільки будь-який руховий аспект розв'язання ігрових завдань завжди взаємозв'язаний з інтелектуальними, технічними, тактичними, фізичними та психологічними можливостями спортсмена. Цей взаємозв'язок обумовлений комплексним характером ігрової діяльності та цілісністю рухових дій в футболі. Кожна дія гравця виникає як результат системи знань, прояву фізичних і психологічних якостей, рухового досвіду і реалізується як цілісний ефект, як інтегративне утворення. [1, с. 267]. Відсутність хоча б однієї зі складових або недостатній рівень оволодіння нею неминуче веде до зниження ефективності ігрової дії, а в підсумку – унеможливує досягнення високих спортивних результатів. Водночас всебічна спортивна підготовка передбачає оптимальну відповідність всіх її сторін з урахуванням повної реалізації можливостей спортсмена. Згідно теорії функціональних систем, розробленої П. Анохіним, гармонія досягається не лише на основі зв'язку і взаємодії, а й ґрунтується на взаємосприянні. Відповідно виховання у юного футболіста спритності повинно відбуватися в такому поєднанні з іншими сторонами спортивної підготовки, у якому здійснюватиметься їх взаємосприяння, завдяки чому підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості сприятиме зростанню інших. І навпаки. Шляхом розвитку інтелектуальних, психологічних, фізичних й тактичних можливостей особистості вдосконалюватиметься координація і техніка спортсмена.

Зміст тренувального процесу визначається змістом змагальної діяльності, ігровими змагальними діями та умовами їх ефективного виконання. Взаємозв'язок тренувальної і змагальної діяльності забезпечується за допомогою інтегративної підготовки, вищою формою якої є навчальні, контрольні та змагальні ігри [4]. Названі ігри дозволяють максимально реалізувати тренувальні ефекти фізичної, технічної та інших сторін спортивної підготовки в цілісній змагальній діяльності.

Відповідно навчально-тренувальна діяльність учнів груп спеціалізованої базової підготовки, що реалізовувалася за експериментальною методикою, 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 рухових здібностей, насамперед координаційних;
- забезпечення високої ефективності ігрових прийомів в ігровій та змагальній діяльності.

Таким чином, на цьому етапі спортивної підготовки юних футболістів відбувається завершення формування основних рухових навичок та становлення суперумінь – системи навичок вищого порядку, що характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання ігрових прийомів у складних та екстремальних умовах, тобто в ігровій та змагальній діяльності. Тому закріплення та вдосконалення ігрових прийомів здійснювалося у варіативних й ускладнених умовах, а безпосередньо розвиток спритності включав елементи новизни. Пропонувалося виконання рухових дій з різною швидкістю та силою, змінювався простір реалізації прийомів гри, положення м'яча, підвищувалися вимоги до точності виконання елементів техніки, передбачалося обов'язкове їх поєднання і протидія (пасивна й активна) з боку суперника, використовувалися додаткові завдання та правила.

Належний розвиток спритності юних футболістів у процесі їх спортивної підготовки можливий за умови систематизації відповідних засобів, визначення їх спрямованості з урахуванням проєкції кожного із них на ігрову й змагальну діяльність. Оскільки спритність визначається комплексним проявом загальних, спеціальних й специфічних координаційних здібностей, засоби розвитку цієї фізичної якості групувалися відповідно до сутності вказаних здібностей з відображенням у їх змісті певної сторони спортивної підготовки.

Методика розвитку спритності юних футболістів передбачала використання спеціально розроблених вправ, об'єднаних у навчально-виховні комплекси, які відповідали етапу спеціалізованої спортивної 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 прояву спритності як комплексу координаційних здібностей і забезпечувало вирішення завдань ігрової (інтегративної) підготовки юних футболістів.

Експериментальна методика розвитку спритності включала реалізацію різних методів й методичних прийомів спортивної підготовки, 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.

Практичними методами розвитку спритності 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 метод поєданого впливу та метод навчання вправ загалом (у цілому). При цьому увага учнів зосереджувалася на формуванні знань щодо виховання фізичних якостей, раціональних способів виконання рухових дій, адекватному сприйманні учнями своїх рухів, а також оволодінні уміннями оцінювати прийоми гри.

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

Важливою складовою розробленої методики виступав комплексний контроль, який розглядався у трьох аспектах: як елемент загального керівництва процесом; як набір спеціальних заходів контрольної служби; як забезпечення зворотного зв'язку з метою спостереження за станом підготовки.

Використовуючи психолого-педагогічні й медико-біологічні показники, оперативний, поточний та етапний контроль забезпечували отримання інформації щодо системи „тренувальна діяльність – змагальна діяльність – спортивні досягнення (результат)” [2, с.194]. Регістрація кількісно-якісних показників характеристик тренувальних вправ дозволяла оцінити ефективність підібраних засобів, методів, умов їх реалізації та відповідність конкретним завданням спортивної підготовки, у тому числі й щодо розвитку спритності. Фіксування у змагальній діяльності комплексу ігрових дій допомагала визначити рівень підготовленості окремих футболістів і команди в цілому.

Висновки. Експериментальна методика розвитку спритності юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ передбачала реалізацію системи засобів, які відповідали загальним, спеціальним та специфічним координаційним здібностям. Така систематизація тренувальних засобів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на розвиток спритності, а з іншого – уможливлювала удосконалення різних сторін спортивної підготовки юних спортсменів. Навчально-тренувальний процес забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним. Провідними методами розвитку спритності виступили методи стандартних й перемінних вправ та метод колового тренування. При цьому у кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту тренувальних вправ та умовам їх реалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів/ В. І. Наумчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ „Вежа”, 2008. – Т.3. – С. 264 – 268.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 384с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2011. – 520 с.

Гетьманчук А.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-16 РОКІВ У ЖИМІ ЛЕЖАЧИ

Актуальність дослідження. Вправи зі штангою і обтяженнями, як ефективний засіб розвитку силових здібностей, приваблюють юнаків, молодь і дівчат, а також людей середнього і старшого віку. Вони дозволяють швидко збільшувати силу, рівномірно розвивати всі м'язові групи, виправляти окремі недоліки тіла будови, а також сприяють зміцненню здоров'я. Спортивні досягнення і рекорди у різних видах спорту, свідчать про небачені фізичні можливості людини, де однією із важливих фізичних якостей у більшості видів спорту є сила. Розвитку сили спортсмени приділяють багато уваги. Силова підготовка має особливе значення для успішного спортивного тренування силових триборців. Відомо, що силове триборство (пауерліфтинг) володіє двома основними якостями – доступністю і ефективністю [1, 6, 7, 11].