

рухових дій, адекватному сприйманні учнями своїх рухів, виховання фізичних якостей, а також оволодінні уміннями оцінювати прийоми гри.

Необхідною складовою експериментальної методики виступав контроль та самоконтроль, у якому чинне місце займала перевірка та оцінка діяльності учнів. Від того, наскільки якісно здійснювався контроль та оцінювалися навчально-тренувальні досягнення юних футболістів, багато у чому залежала поведінка учнів, їх ставлення до тренування, а також формування самостійності, ініціативи та працелюбства.

Оволодіння учнями необхідними теоретичними знаннями, відповідними уміннями і навичками, активізація їх пізнавальної діяльності, залучення до виконання індивідуальних завдань з футболу забезпечували розуміння школярами сутності фізичного вдосконалення, стимулювали їх до пошуку практичних шляхів його досягнення. Формування у дітей усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні вимагало включення учнів в активну пізнавальну діяльність, що передбачало передачу їм низки функцій, пов'язаних з змістовною стороною навчально-виховного процесу. Це надавало можливість школярам ставати повноправним суб'єктом педагогічного процесу, реалізовувати прагнення до самовизначення та самоствердження.

**Висновки.** Експериментальна методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів на секційних заняттях в ЗОШ передбачала реалізацію системи засобів, яка враховує коефіцієнт використання техніко-тактичних дій кожного гравця відповідно до його ігрового амплуа і відповідає завданням формування ігрових «зв'язків» між гравцями. Така систематизація тренувальних засобів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на техніко-тактичну підготовку юних футболістів як складової процесу фізичного виховання, а з іншого – уможливила формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра. Навчально-виховний процес забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним. При цьому на кожному секційному занятті дозування навантажень відповідало його педагогічним завданням, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту навчально-тренувальних вправ та умовам їх виконання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с.
2. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: посібник / Є. В. Столітенко. – К.: ФФУ, 2011. – 300 с.
3. 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.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
5. Харви Д. Футбол для начинающих / Д. Харви, Р. Дангворт, Д. Милли, К. Гиффод. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.

*Чайка І.*

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

### **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

**Актуальність дослідження.** У вітчизняній системі початкової освіти чільне місце посідає фізичне виховання школярів. Фізичне виховання є невід'ємною складовою навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи, спрямованою на всебічне й гармонійне вдосконалення учнів, на якісну їх підготовку до життя, що здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним вихованням та трудовим навчанням.

Одним із перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання у загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів та методів розвитку рухових якостей і, зокрема координаційних здібностей дітей. Л. Волков, В. Лях, В. Леонов, Л. Сергієнко, В. Платонов, Т. Селезньова та інші вчені пов'язують координаційні

здібності з технікою виконання рухової дії, з умінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухи у різних ситуаціях та поєднувати їх певну кількість.

У працях М. Бриля, Е. Вільчковського, Е. Геллера, Н. Єфімової, М. Жукова, В. Наумчука, А. Цюся та інших науковців зазначається, що рухливі ігри – осмислена діяльність, яка спрямована на вирішення конкретних рухових завдань в умовах, що швидко змінюються. Їх характерною особливістю є активні творчі рухові дії, які спрямовані на досягнення визначеної мети гри і мотивовані її сюжетом. Окрім того, рухлива гра виступає для молодшого школяра знайомим і доступним способом пізнання навколишньої дійсності і має своє внутрішнє продовження у навчанні та праці.

Отже, актуальність дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості молодшого школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкової школи шляхом використання багатофункціонального та універсального засобу – рухливих ігор.

**Мета статті** – обґрунтувати основні положення методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів з використанням рухливих ігор.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розробка експериментальної методики ґрунтувалась на основі програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, де зазначається, що головною метою у роботі вчителя фізичної культури в початковій школі є виховання бажання систематично займатися фізичними вправами та навчити дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії.

Стрижнем експериментальної методики виступали такі педагогічні положення:

- комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку координаційних здібностей;
- побудова тематичних серій уроків, які дозволяли послідовно та якісно засвоювати й розвивати певні рухові дії та здібності;
- широке використання ігрового і змагального методів при вирішенні завдань фізичного виховання.

Провідним засобом виховання координаційних здібностей були рухливі ігри та ігрові завдання різної координаційної складності. Це потребувало систематизації рухливих ігор за характером рухової діяльності, яка за змістом спрямована не лише на покращання рухової підготовленості молодших школярів і розвиток їх фізичних якостей, але й безпосередньо вимагала від них прояву відповідних координаційних здібностей, а саме:

I загальних – пов'язаних зі здатністю вирішувати стандартні рухові завдання за допомогою пропонованих дій за зразком;

II спеціальних – пов'язаних зі здатністю вирішувати варіативні рухові завдання за допомогою пропонованих дій за зразком в умовах, що змінюються;

III специфічних – пов'язаних зі здатністю вирішувати нові рухові завдання за допомогою різноманітних дій.

При цьому враховувалися статево-вікові особливості молодших школярів, зміст навчальної програми з предмета «Фізична культура», матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання.

*I. Ігри та ігрові завдання, спрямовані переважно на розвиток загальних координаційних здібностей.*

Реалізація змісту цього комплексу ігор передбачало раціональну й цілеспрямовану організацію рухів і зусиль у просторі та в часі.

*Ігри з елементами стройових вправ* спрямовані на організацію учнів на уроці і здебільшого використовувалися у підготовчій частині заняття. Вони стимулюють виховання в учнів організованості, дисциплінованості та уваги, навичок колективних дій. У результаті використання таких рухливих ігор у школярів засвоюються такі поняття, як стрій, шеренга, колона, коло, направляючий, замикаючий, команда попередня і виконавча тощо.

*Ігри з елементами загальнорозвивальних вправ* можна умовно розділили на дві групи. Одна група включає ігри, які охоплюють всі великі групи м'язів і проводяться у першій частині уроку, щоб підготувати дитячий організм до відповідних фізичних навантажень і запобігти травматизму школяра. Це такі сюжетно-імітаційні ігри: «Мак», «Дрова», «Шевчик», «Ой вийтеся огірочки» та інші, у яких є велика кількість рухів, що повторюються багато разів та

ігри-вправи, у яких діти імітують явища природи, звірів, птахів, працю людей. Наприклад, вправа-гра «Боротьба кажана з вітром». До другої групи увійшли ігри, що тонізують м'язи тулуба, рук і ніг. Це ігри низької інтенсивності: «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Пташка», «Мокрий кіт» та інші. Вони застосовуються тоді, коли група м'язів отримала відповідне навантаження.

*Ігри з ходьбою.* Ходьба є природнім рухом і займає одне з провідних місць у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Тому, переважно використовувалися рухливі ігри із різноманітними предметами (утримання на голові кубиків, мішечків із піском), ігри-вправи з ходьбою по накресленій лінії та ігри із зав'язаними очима. У таких іграх, з пов'язкою на очах тільки один гравець бере активну участь (Панас), а інші діти виступають більш пасивними її учасниками. Тому ми прагнули задіяти більше гравців до активних рухових дій, тобто 2-3 гравці з пов'язкою на очах ловили на обмеженій території учасників гри.

*Ігри на прояв рівноваги* пов'язані з уміннями дітей зберігати стійке положення тіла у різних положеннях опори. Необхідною умовою для збереження рівноваги є розміщення центру ваги над площею опори. Природно, що чим більша площа опори і нижче центр ваги, тим стійкіша рівновага. У навчально-виховному процесі використовувалися гри, що пов'язані з елементами статичної, динамічної та змішаної рівноваги.

Ігри з елементами рівноваги мають велике значення для молодших школярів. Вони є одним з важливих засобів всебічної підготовки дітей. Метою цих ігор є поліпшення загальної рухової координації. Окрім того, ігри з рівновагою розвивають спритність, орієнтацію в просторі, сміливість, рішучість, уміння швидко використовувати потрібні рухи для збереження рівноваги і вміння застосовувати координаційні рухи в різних умовах.

*До ігор з елементами прикладних вправ* для молодших школярів було включено: лазіння – пересування по гімнастичній драбині, однойменній лаві, канату; перелізання (різна висота перешкод); переповзання і пересування по підлозі (землі) в положенні лежачи на грудях або навкарачки. Окрім розвитку загальної координації, ці рухові завдання виступали дійовим засобом розвитку плечового пояса, сили м'язів рук та ніг.

*II. Ігри та ігрові завдання, спрямовані переважно на розвиток спеціальних координаційних здібностей.*

Комплекс ігор цієї категорії вимагав прояву школярів здатності варіативно відтворювати знайомі рухи, зберігаючи їхню смислову і динамічну структуру.

*Ігри з бігом* формують навички вільного бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну систему. Тому тут переважно використовувалися ігри-завдання, пов'язані з різновидами бігу, його швидкістю, темпом та ритмом.

*Ігри із стрибками* характеризуються короткочасними швидкісно-силовими напруженнями м'язів ніг. Швидкісно-силові здібності проявляються в режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла і його ланок у просторі. Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється дія максимальних напружень в мінімально короткий проміжок часу. Стрибкові вправи, як правило, виконувалися у формі імітаційних дій або за окремими завданнями.

*Ігри з метанням* вимагали прояву певної координації рухового апарату молодших школярів, зокрема уміння розраховувати силу і точність кидка залежно від відстані та розміщення цілі (рухома чи нерухома, горизонтальна чи вертикальна). Це складні рухові реакції. Тому використовувалися прості та складні ігри з метанням.

До простих входили ігри, у яких метання виконувалося з місця на дальність: «Хто далі кине», «Влучний стрілець» та ін. До складних віднесені ігри з реакцією дітей на об'єкт, що рухається. Для розвитку та удосконалення здатності швидко фіксувати очима предмет, що рухається, реалізовувалися ігри з великими («Квач з м'ячем») і малими («Квочка», «На полюванні») м'ячами та з палицями («Перепелиця», «У скралі»).

*Ігри з прикладними вправами* використовувалися у різних формах занять здебільшого як естафети, що супроводжувалися значним емоційним піднесенням дітей. Деяким естафетам надавалися назви, що відображали національні традиції чи особливості побуту та забезпечували реалізацію між предметних зв'язків. Наприклад назва «Дістати сало», яка потребувала належного інформаційного забезпечення. (У минулому в ніч на свято Андрія (13

грудня) дозволялись молодіжні бешкети – єдина ніч у році, коли люди можуть простити парубкам зроблені пустощі. Після цієї ночі хтось з господарів знаходив свого воза на даху клуні, хтось прокидався без плота біля хати, чиїсь ворота на річці плавали, комусь за ніч клуню так розберуть, що й сліду не лишать. Хлопчаки і парубки у забудькуватого хазяїна у цю ніч забирали сало, яке зберігалось про запас на горіщі. Звідси і пішла назва гри).

*III. Ігри та ігрові завдання, спрямовані переважно на розвиток специфічних координаційних здібностей.*

Участь в іграх цієї категорії потребувала від дітей прояву здатності перебудовувати знайомі рухи, змінюючи або зберігаючи їхню цільову спрямованість та виконувати нові рухові дії.

*Ігри з м'ячами.* Дитина, яка грає, окрім основних рухів – кидка і ловіння – виконує до 100-120 інших дій: нахилів, поворотів, випадів, присідань, пробіжок, щоб спіймати чи підняти м'яч або ухилитися від нього. В активну роботу в іграх з м'ячем включаються багато груп м'язів, що сприяють більш інтенсивній діяльності і розвитку серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі.

У рухливих іграх дії з м'ячем обов'язково співвідносяться з бігом, стрибками, силовим єдиноборством і дають ще більш високе фізичне та психологічне навантаження тим, хто грає. За допомогою ігор з метанням у дітей поліпшується просторова точність рухової орієнтації рук і плечового поясу, які позитивно впливають на розвиток координації рухів.

*Ігри з елементами акробатики* — це складні рухові дії, які потребують вміння школярів координувати свої рухи. Багато цих ігор містять в собі елементи рівноваги, коли під час виконання акробатичної вправи у грі або після неї потрібно дотримання одного із її видів. Такі ігри сприяють удосконаленню функцій вестибулярного апарату і розвитку просторової орієнтації.

*Ігри з елементами танцю* сприяють формуванню правильної постави та легкої ходи. Вони побудовані на танцювальних елементах. Це кроки різних танців, які відрізняються один від одного ступенем координаційної складності, характером та манерою їх виконання. Музика посилює виразність і граціозність рухів, сприяє розвитку слуху і чуття ритму у дітей.

Ігри в танцях допомагали молодшим школярам засвоїти різні танцювальні позиції (положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху), ходьбу під музику або пісню, танцювальний крок на носках, крок з підскоком, приставний крок (виконується в танцювальному ритмі), крок з притулом, подвійний ковзний крок, крок галопом вбік і крок польки. Діти у грі привчалися слухати музику та узгоджувати з нею рухові дії.

Головна мета застосування *ігор з елементами боротьби* (єдиноборств без кидкових прийомів) полягає у використанні короточасних швидко-силових напружень – ігор з динамічними вправами: «Буряк», «Тягти бука», «Ріпка» та ігор із суперництвом стрибкового характеру: «Бій півнів», «Кіт в мішку» та інших. Вищезазначений перелік доповнювався ігровими завданнями з подоланням маси власного тіла – стрибками в довжину, висоту, через предмети, які закріплені на місці або рухаються.

**Висновки.** Основними положеннями методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів є комплексний підхід до навчання рухових дій та розвитку координаційних здібностей, тематична побудова циклів уроків на основі реалізації системи рухливих ігор та ігрових завдань. З метою цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи увесь ігровий матеріал розподілявся за категоріями, кожна з яких визначалася характером та особливостями їх різновиду, а саме загальними, спеціальними і специфічними руховими здібностями. Реалізація кожної гри чи ігрового завдання спрямовувалася не тільки на розвиток відповідного виду координаційних здібностей молодших школярів, але й і на досягнення цілей фізичного виховання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Коротков И. М. Подвижные игры: Учеб. пособие / И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
3. Наумчук В. І. Педагогічна класифікація рухливих ігор / В. І. Наумчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 5. – С. 35-41.

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.