

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

Omelyanenko I. Influence of motor activity on physical condition of 11 - 12-year-old students in left health camps.

Abstract. At their disposal are different self-esteem 11 - 12-year-old students who change their physical activity after their stay in the left part of the health camps. Separately organically and methodically apply the technical creation of physical creation in the left part of the health tab: Shows changes that occurred in the display of physical conditions that have occurred over the past time.

Keywords: physical activity, physical condition, summer wellness camp.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

*Станіслав Сапрун, Петро Ладика, Юрій Кузь
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний рівень футбол передбачає високий рівень майстерності та підготовленості гравців. Рівень спортивних результатів значною мірою залежить від способів підвищення ефективності побудови багаторічної підготовки футболістів. У цьому зв'язку, стабільність технічної, тактичної та фізичної майстерності футболістів, ефективність керування процесом підготовки багато в чому обумовлюється умінням тренерів керувати та управляти станом гравців, досягати максимальних індивідуальних показників спеціальної та загальної фізичної підготовленості гравців різного віку в цілому, а також підтримувати цей рівень протягом тривалого змагального періоду [5, с. 103-154; 7, с. 54-167].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з наявними дослідженнями та досвідом роботи тренерів дитячо-юнацького футболу, юні футболісти, починаючи з 6-9-ти річного віку уже можуть приймати активну участь у специфічних навчально-тренувальних зборах протягом певного часового проміжку, що сприятиме в майбутньому удосконаленню рівня спортивної майстерності юних футболістів [4, с. 102-123].

Дослідження різних аспектів підготовки футболістів ставали об'єктами уваги спеціалістів: О.П. Базилевич, 1976; Ю.С. Седов, 1979; А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський, 1985; Г.А. Лисенчук, 2003; В.М. Костюкевич, 2015 та ін. [2, с. 2-8; 8, с. 92-172]. Вивченню основ контролю різних сторін підготовленості і тренувальної діяльності (Ю.М. Арестов, М.Д. Годик, 1980; В.С. Левин, 1983; Г.М. Гаджиєв, 1986; В.Н. Колобов, 1987; Ю.В. Цубан, 2002) [1, с. 33-68; 6, с. 130-192], розробці та удосконаленню засобів і методів підготовки (В.В. Иванов, 1989; Г.А. Лисенчук, 1989, 2003; В.А. Озеров, 1990; А.И. Шамардни, 2000) [3, с. 120-201], плануванню та програмуванню структурних одиниць макроциклів (А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський, 1985; А.М. Барамідзе, 1990; В.И. Афонський, 2004) теж присвячено чимало робіт [7, с. 45-55].

Проте, для оптимізації та планування навчально-тренувальних зборів з юними футболістами бракує інформації та усі дані містять лише певні орієнтовні рекомендації. У відповідності до вивченої проблематики у підготовці футболістів було обрано тематику дослідження та завдання для його вирішення.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні організаційно-методичних аспектів для проведення навчально-тренувальних зборів юних футболістів.

Відповідно до поставленої мети були обрані основні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати та вивчити завдяки науково-методичній літературі вікові загальні основи проведення навчально-тренувальних зборів футболістів;
2. Охарактеризувати організаційно-методичні аспекти проведення навчально-тренувальних зборів юних футболістів;
3. Експериментально обґрунтувати організаційно-методичні аспекти проведення навчально-тренувальних зборів футболістів різного віку.

**Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції
«Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції»**

Виклад основного матеріалу дослідження. Формувальний педагогічний експеримент з юними футболістами ДЮСК Чемпіон проводився з метою визначення фізичної та технічної підготовленості. У експерименті приймали участь футболісти 2008 р.н. та 2005 р.н., що були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ). Проведення тестування відбувалося двічі, спершу в червні 2018 року, а повторно наприкінці серпня 2018 р. У часовий проміжок між тестуваннями учні перебували на навчально-тренувальних зборах, що відбувалися протягом 13-23 липня 2018 р. (2008 р.н.) та з 23 липня до 2 серпня 2018 року (2005 р.н.) у ОК «Лісовий», що розташований у Тернопільській області, Бучацький район, с. Скоморохи. У експерименті були задіяні 26 учнів 2008 р.н., з них 12 входили до ЕГ та 14 до КГ, що перебували на зборах 13-23 липня 2018 р. Також приймали участь 24 учні 2005 р.н., з них 9 – ЕГ та 15 до КГ. Учні ЕГ окрім звичних тренувань влітку в м. Тернопіль також перебували у навчально-тренувальному зборі в с. Скоморохи протягом десяти днів, а учні КГ тренувалися протягом усього літнього періоду лише в м. Тернопіль

Визначення показників загальної та технічної підготовленості юних футболістів відбувалося з використанням наступних тестів: жонгливання м'ячем; біг на дистанції 30 м; удар м'яча на дальність; стрибок у довжину з місця; «човниковий» біг на дистанції 3×10 м.

Педагогічний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки розробленого плану навчально-тренувального збору для учнів 2008 та 2005 р.н. Для учасників експериментальної групи юних футболістів (2008 та 2005 р.н.) були розроблені плани навчально-тренувальних занять для їх використання під час проведення навчально-тренувальних зборів протягом десяти днів. Для реалізації експерименту було розроблено детальні плани навчально-тренувальних зборів для учнів 2008 та 2005 р.н. Нижче наведена детальна інформація щодо вибору вправ та дозування фізичного навантаження для одного тренувального дня.

Таблиця 1

**Орієнтовний розпорядок дня під час навчально-тренувального збору футболістів
2005 та 2008 р.н. ДЮСК Чемпіон**

7.00	Підйом
7.15	Умивання, Зарядка
7.45	Душ, прибирання у кімнатах, підготовка до сніданку
8.45	Сніданок
9.05	Вільний час, підготовка до тренування
10.00-11.40	Тренування
11.30-13.10	Душ, відпочинок
13.10	Обід
14.00-16.30	Відпочинок (активний, пасивний)
16.30-16.45	Полуденок , підготовка до тренування
17.30-19.00	Тренування
19.00-19.30	Вільний час
19.30-20.00	Вечеря
20.00-22.30	Підготовка форми до наступного тренування, вільний час і т.д.
22.30-23.00	Підготовка до сну
23.00	Сон

Узагальнивши отримані показники завдяки формувальному експерименту вдалося визначити результати на початку та наприкінці дослідження, порівняти результати між учасниками ЕГ та КГ, визначити завдяки методам математичної статистики достовірність результатів. Серед учнів 2008 р.н. покращення показників фізичної і технічної

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

підготовленості спостерігалось практично за усіма тестами учнів КГ (n=14) і ЕГ (n=12). У КГ лише за одним показником (удар по м'ячу на дальність – 5%, $P < 0,05$) приріст результатів був статистично достовірним, а серед ЕГ за двома показниками (біг на 30 м – 3%, удар по м'ячу на дальність – 6%, $P < 0,001$). Збільшення показників за відсотковим співвідношенням є більш суттєвішим саме серед учнів ЕГ. Відсутність великого масиву даних, що є статистично достовірними може пояснюватися коротким часовим проміжком формувального експерименту, проте ефективність використання навчально-тренувальних зборів (ЕГ) обґрунтовується завдяки більш вірогіднішими змінами у результатах.

Учні 2005 р.н., ЕГ (n=9) і КГ (n=15) за результатами тестування на початку та наприкінці формувального експерименту не продемонстрували суттєвих зрушень серед п'яти тестів ($P > 0,05$). Проте покращення результатів у відсотковому значенні є більшим саме серед учнів ЕГ, зокрема, у бігу на 30 м (ЕГ – 2%, КГ – 1%), в ударі по м'ячу на дальність (ЕГ – 5%, КГ – 0%), у стрибку у довжину з місця (ЕГ – 4%, КГ – 0%), у жонгливанні м'ячем – (ЕГ – 5%, КГ – 0%), у човниковому бігу 3×10 м (ЕГ – 1%, КГ – 0%). Загалом, результати формувального експерименту дозволили підтвердити ефективність використання навчально-тренувальних зборів з юними футболістами різного віку. Покращення показників фізичної та технічної підготовленості не були достовірними за усіма результатами тестування, проте позитивні зрушення були більш значущі саме серед учнів ЕГ, як у 2008 р.н. так і 2005 р.н. у порівнянні з футболістами КГ.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Завдяки загальній характеристиці навчально-тренувальних зборів футболістів на різних етапах підготовки оптимізовано періодизацію тренувального процесу, розподіл видів підготовки та дозування відповідних навантажень для окремого контингенту досліджуваних. Обґрунтовано методичні аспекти реалізації навчально-тренувальних зборів юних футболістів. Збільшення показників фізичної та технічної підготовленості не були достовірними серед учнів ЕГ за усіма результатами тестування, проте позитивні зрушення були більш значущі саме серед учнів ЕГ, як у 2008 р.н. так і 2005 р.н. у порівнянні з футболістами КГ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Авраменко В.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико. – К. : 2003. – 105 с.
2. Артими'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артими'юк. Мар'ян Пітин // Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. – Вінниця, 2010 – С. 5-8.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
4. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. Пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М., 2012. – 176 с.
5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г.А Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с.
6. Монаков Г. В. Подготовка футболистов : теория и практика / Г.В Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с.
7. Сапрун С. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчальний посібник / Станіслав Сапрун. – Тернопіль : Вектор, 2018. – 312 с
8. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С Сарсания//ТВТ Дивизион. – 2004. – 192 с.

Анотація. У науковій статті подано детальну характеристику організаційно-методичним аспектам проведення навчально-тренувальних зборів із учнями 2005 та 2008 р.н., описано вікові особливості фізичного розвитку юних футболістів. Вивчено та систематизовано критерії визначення спеціальної та загальної фізичної підготовки юних футболістів. В рамках формувального експерименту прийняли участь 50 учнів (дві групи: ЕГ та КГ), що тренуються у ДЮСК Чемпіон м. Тернопіль та відповідно проаналізовано зміни у показниках технічної та загальної фізичної підготовленості завдяки методам математичної статистики.

Ключові слова: навчально-тренувальні збори, організаційно-методичні основи, юні футболісти, формувальний експеримент

Saprun S.T., Ladyka P.I., Kuz' Y.S. *Organizational and methodological aspects of conducting the educational and training convocations for football players of different ages.*

Abstract. The detailed description of the organizational and methodical aspects of conducting the educational and training convocations with students in 2005 and 2008 is characterized. The age group peculiarities of the physical development of young football players are defined. The criteria for determining the special and general physical training of young football players are studied and systematized. Within the molding experiment (two groups: EG and CG) 50 students of Ternopil's Football Club "Champion" took part in the training experiment and accordingly the changes in the indicators of technical and general physical training through the methods of mathematical statistics have been analyzed.

Keywords: educational and training convocations, organizational and methodological aspects, young football players, molding experiment.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЙОГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ірина Серєда

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Створення умов для кожної особистості в розвитку та повноцінного розкриття потенційних можливостей, утвердження громадянина, як найвищої соціальної цінності – одні з головних теоретичних положень усіх ступенів освіти в нашій країні. Нормативними документами, якими керуються вихователі у дитячому садку, вчителі у загальноосвітніх школах, викладачі вищих навчальних закладів у своїй професійній роботі [3; 4] орієнтують на розвиток нахилів, фізичних якостей, здібностей, індивідуальності та таланту підростаючого покоління. У цьому ж контексті варто переосмислити і загальновідомі завдання фізичного виховання. Вони, в першу чергу, повинні орієнтуватися на фізичний розвиток людини, починаючи із дошкільного віку. Одним із таких завдань є розвиток фізичних якостей підростаючого покоління [2; 5; 6; 7].

Не зважаючи на широкий спектр досліджень процесу розвитку фізичних якостей дошкільників (Адашкявічене Е.Й., Богініч О.Л., Вільчковського Е.С., Волкова Л.В., Вольчинського А.Я., Коноха О.Є., Пензулаєвої Л.І., Презлятої Г.В.; Вікулова А.Д., Денисенко Н.Ф., Дорошенко В.В., Дубогай О.Д., Лущика І.В., Пангелової Н.Є., Швецова А.Г. та інших), впродовж останніх років простежується тенденція до зниження рівня фізичного розвитку та підготовленості, а отже і здоров'я дошкільників.

На думку Р.Р. Магомедова (2009), О. Г. Сайкіної (2011), Н.Є. Пангелової (2014) та інших науковців, розв'язання проблеми фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку інноваційних методик і технологій використання нових засобів, форм та методів для якісної підготовки до молодшої школи, оскільки традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною. Таким чином, пошук нових підходів щодо використання нетрадиційних засобів для розвитку окремих фізичних якостей, у нашому випадку гнучкості, в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку є надзвичайно актуальним.

Аналіз літератури виявив, що у дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарата: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура сприяють підвищенню ефективності