

- ворота 3x2 м при грі 4x4;
- ворота 4x2 м при грі 5x5;
- ворота 5x2 при грі 7x7;
- ворота 6x2 м при грі 8x8 і 9x9.

6. Впровадити систематичні заміни і рівну кількість ігрового часу для всіх гравців (до 15-ти років).

7. Впровадити пізню спеціалізація. Дозволити дітям грати на різних позиціях до чотирнадцятирічного віку.

Отримані результати будуть покладені в основу досліджень та розробки програмно-нормативних документів і навчальних програм присвячених науковому обґрунтуванню підходів до організації та проведення дитячих змагань в країнах Західної Європи з позицій їх використання в дитячо-юнацькому футболі України.

Література

1. Никитин Д. В. Оптимизация планирования годичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов с учетом соревновательной деятельности и стандартизации мезоциклов / Д. В. Никитин // Ученые записки. – 2009. – № 9 (55). – С. 82–86.
2. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
3. Селуянов В. Н. Футбол : проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборов. – Долгопрудный : Изд. дом «ИНТЕЛЛЕКТИК», 2012. – 160 с.
4. Чирва Б. Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Б. Г. Чирва. – М., 2008. – 45 с.
5. Balyi I. Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia / I. Balyi. – Canada: SportsMed BC, 2001. – 194 p.
6. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15 / The Football Association. – London, 2011. – 30 p.
7. Michels R. Team Building The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.
8. Scotland United: A 2020 Vision / The Scottish FA, 2012. – 28 p.
9. Vargas F. S. Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation: Document of the INEFC de Barcelona / F. S. Vargas. – Barcelona The Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona University of Barcelona, 2005. – 27 p.
10. Wein H. Developing Game Intelligence In Soccer / H. Wein. – Michigan: Reedswain Publishing, 2004. – 312 p.

Онищук М.В., Старинець Я.В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИХ ІГОР

У даній статті висвітлено зміст, форми і методи фізичного виховання учнівської молоді у процесі спортивних ігор.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивні ігри, самостійні заняття, учнівська молодь.

Онищук М.В., Старинець Я.В. Физическое воспитание учащейся молодежи в процессе спортивных игр. В

данной статье раскрыто сущность, формы и методы физического воспитания учащейся молодежи в процессе спортивных игр.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные игры, самостоятельные занятия, учащаяся молодежь.

Onyshchuk M.V., Starynets Y.V. Physical education school youth in the process of sports games.

It is explained the content and methods of physical training school youth in the process of play. In recent years, observation of scientific literature confirm, that scientists focus on research of physical education in schools, healthy lifestyle. It is also providing more qualified propaganda in media.

But problems with improving health of the younger generation are still unresolved. It's confirms by the comparative analysis of pupils in primary school. There are critical levels of physical education, health, physical ability and physical development of the children, that is the result of reducing their motor activity during the day. There are growing static and emotional stress during the lessons, during the introduction of innovative computer technologies or adverse environmental conditions, environment, etc.

Therefore, nowadays the most urgent problems that have accumulated in secondary schools over the past decade are these: enhancing the efficiency of physical education, improving of motor activity, preserving and strengthening of health, making healthy lifestyle. It is the important role of the activities and sports in primary school. This is because it is popular among pupils and one of the most effective organizational forms of their full development. However, the research of physical education of primary school at volleyball training and its elements is paid insufficient attention, and that's leading to a gradual decline in their interest in popular forms and methods of physical education.

Sports games among other organizational forms that positively affect the health of students is one of the key. But to reach the mass involvement of teenage students to classes sports games, in our opinion, should observe the following pedagogical conditions: the main motive to engage in sports games, healthy lifestyles should be a personal example teachers and parents; students knowledge of the essence, meaning and importance of physical education, sports and healthy lifestyles; create prestige and image of sports games at school, village, city, region; use an individual and differentiated approach taking into account the psychological, sexual and age

characteristics of middle classes; generate interest in of physical education of and healthy lifestyle in the process of sport games; realize that health strengthening is the main purpose of life, the way in which employment is through sports games and more.

Key words: *physical education, sports and games, self-preparing, school youth.*

Постановка проблеми. Необхідність дослідження проблеми фізичного виховання учнівської молоді у процесі спортивно-ігрової діяльності обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку ефективних методик, що сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного та оздоровчого процесу в школах та позашкільних навчальних закладах. У сучасних умовах швидкість темпів суспільного прогресу, безперервного збільшення обсягу інформації щодо поліпшення фізичного виховання учнівської молоді вимагає ефективних і дійових форм організації виховної роботи. Проблема підвищення ефективності фізичного виховання й зміцнення здоров'я учнівської молоді є однією з найбільш актуальних, адже в даний період понад 75 % дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я (хронічні захворювання, порушення функціональних систем організму тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами спортивних ігор. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, О. Тимошенко та інші), проведення спортивних ігор (Р. Мішаровський, М. Тимчик та інші), організації спортивних змагань (Р. Мішаровський, Ж. Дьоміна) тощо.

Мета – проаналізувати особливості фізичного виховання учнівської молоді у процесі занять спортивними іграми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення спеціалізованої літератури (І. Боберський, М. Зубалій, В. Новосельський, Є. Покровський та ін.) засвідчують, що спортивні ігри та їх елементи виникли ще в первісному суспільстві. Вони відображалися у формі діяльності людини: спосіб наочного демонстрування певних труднощів, ігрових дій; засіб підготовки молоді до полювання, військових походів; спосіб визначення найсильнішого, кмітливого, гнучкого, витривалого, спритного. Також, у той період спортивні ігри використовувалися під час проведення різноманітних свят, традиційних заходів та обрядів тощо.

М. Зубалій наголошує, що стародавні спортивні ігри не були просто копією трудових і військових дій. У них елементи праці й різноманітні ігрові вправи застосовувалися не як механічне відображення тих чи інших процесів та рухів, а як творче узагальнення змісту ігор. І хоч досить примітивними були спортивні ігри у первісному суспільстві, вони стали своєрідною активною творчою діяльністю людини й мали величезне значення в її формуванні та подальшому загальному розвитку. Спортивні ігри, на думку українського педагога, сприяли формуванню мислення, розвитку в людей фізичних якостей, кмітливості, винахідливості, вольових і психологічних якостей та вихованню звички до спільної діяльності щодо захисту свого племені від нападників [6].

Аналіз літератури свідчить, що спортивні ігри носили прикладний характер і у наступні суспільні епохи, протягом століть зберігали зв'язок з трудовою і військовою діяльністю. Як відмічає В. Белінський, в іграх нашого народу відображалась «... простодушність і суворість його природи, богатирська сила й широкий розмах його почуттів» [2, с. 161]. Також елементи спортивних ігор були у навчанні в січових і козацьких школах. Зміст яких, як відомо, передбачав фізичний, духовний, культурний і військовий розвиток молоді тощо.

Досвід загальноосвітніх шкіл показує, що важливе значення для фізичного розвитку учнівської молоді мають такі організаційні форми, як спортивні ігри й змагання. Разом з тим, аналіз змісту, форм і методів фізичного виховання школярів показує, що ефективність їх проведення у загальноосвітніх навчальних закладах не відповідає сучасним вимогам. У багатьох загальноосвітніх школах спортивні, фізкультурно-масові заходи організовуються на низькому методичному і виховному рівні, знизилась охоплюваність учнів навчально-тренувальною роботою в спортивних секціях і фізкультурних гуртках. Результати опитування учнів середніх класів засвідчують, що лише 10–12 % з них відвідують спортивні секції і фізкультурні гуртки.

На думку професора В. Ареф'єва для ефективного фізичного виховання учнівської молоді у процесі ігрової діяльності учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій і фізкультурних гуртків слід використовувати у процесі навчання принципи свідомості й активності, оскільки в практиці фізичного виховання процеси осмислення і активності взаємно зумовлені. Автор наголошує, що осмислення певної рухової дії не можливе без активної участі самих учнів. При цьому активність виникає лише після усвідомлення мети певної діяльності. Щоправда, активність можна стимулювати оцінкою, похвалою, заохоченням чи вимогливістю, проте така активність є менш ефективною, ніж та, що ґрунтується на свідомості. «Доведено, зазначає автор, якщо учень розуміє суть завдання й зацікавлений у його правильному виконанні, то це прискорює процес навчання» [1, с. 20].

Особливістю спортивних ігор є складні колективні дії спрямовані на досягнення результату. Більшість видів спортивних ігор – командні й тому успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх учасників. Ускладнює їхню взаємодію те, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовлені й спрямовані на розв'язання загального командного завдання. Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості й сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і домагатися ігрового успіху. Також велике значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнеру – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил колективної гри [10].

Як зазначає М. Тимчик, ефективними для фізичного виховання старших підлітків є такі спортивні ігри як волейбол, баскетбол, футбол і гандбол, які проводяться в умовах, що вимагають від учнів 7 – 9 класів проявлення винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення. Під час проведення цих ігор учні мають швидко, без обдумування приймати самостійні рішення, правильно орієнтуватися в новій обстановці й бути готовим до непередбачуваних

ситуацій, які можуть виникнути у процесі ігрової діяльності. Проводити такі ігри потрібно там, де є можливість використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості. Важливо також обмежувати часом виконання певного завдання. Це сприяє отриманню нових знань, умінь і навичок виконувати поставлені завдання, формує бажання в учнів середніх класів займатися здоровим способом життя [10].

Р. Мішаровський вважає, що велике значення у спортивних іграх має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнерам – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Домагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну ігрову перевагу. При цьому гравці мають знати, що рамки ігрової діяльності під час спортивних ігор обмежені відповідними правилами, за порушення яких призначаються певні покарання. Тому гравці мають не тільки визначати, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил гри. Ці уміння і навички формуються в учнів середніх класів на уроках фізичної культури й під час занять у спортивних секціях, що мають діяти у кожній загальноосвітній школі [8].

На думку вчених [4; 6; 7] сучасні ігри можна умовно розподілити на три групи: 1. Ігри, що спрямовані на загальнофізичну підготовку учнів. 2. Ігри, що розвивають в учнівської молоді прикладні та морально-вольові якості, необхідні для вдосконалення набутих навичок з обраних прикладних спеціальностей. 3. Ігри, участь у яких вимагає від учнів різнобічної підготовки – засвоєння певних теоретичних знань, вироблення цілого комплексу фізичних, моральних та прикладних умінь і навичок.

Практика засвідчує, що уся ігрова діяльність носить творчий і пізнавальний характер. Під час підготовки й проведення ігор учнівська молодь стикається з певними труднощами, вчать їх долати, набувають певних знань, умінь й навичок, досвід яких потім переноситься у життя. Ця практика є продуктивною й ефективною, оскільки розмови про здоров'я, почесний обов'язок перед Вітчизною, дружбу, взаємодопомогу, повагу до вчителів, вихователів та один до одного не завжди досягають своєї мети, а перенесені в ігрову ситуацію дають набагато більший виховний ефект.

Спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол) серед інших організаційних форм, що позитивно впливають на стан здоров'я учнів, є одними із основних. Але, щоб досягти масового залучення учнів підліткового віку до занять спортивними іграми, на нашу думку, слід дотримуватися таких педагогічних умов: основним мотивом займатися спортивними іграми, ведення здорового способу життя має бути особистий приклад учителів і батьків; знання учнями сутності, змісту і значення фізичного виховання, спортивних ігор та здорового способу життя; створити престижність, імідж спортивним іграм у школі, селі, районі (підтримка себе у спортивній формі – це модно; займатися спортивними іграми значить мати гарну статуру, позбавитися зайвої ваги, бути сильнішим, швидшим, витривалішим, спритнішим); використовувати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням психологічних, статевих і вікових особливостей учнів середніх класів; формувати інтерес до фізичного виховання й здорового способу життя у процесі спортивних ігор; усвідомити, що зміцнення здоров'я – це основна мета життя людини, шлях до якого лежить через заняття спортивними іграми та ін. [8; 10].

Ефективною та дієвою формою для вирішення поставлених завдань з фізичного виховання є ігрова діяльність. Вона являє собою спосіб стимулювання активності старших підлітків, їх мотивів, інтересів, сприяє розвитку винахідливості, ініціативності, дружельюності, самодіяльності й колективності. Застосування даної форми у фізичному вихованні дозволяє школярам самореалізовуватися, прагнути досягти поставленої мети, розвиває уміння самостійно долати різні життєві труднощі. Як форма виховання, ігрова діяльність проводиться з урахуванням вікових і статевих особливостей учнів 7–9 класів, а також психологічних факторів, які характеризувалися тим, що всім старшим підліткам властиве прагнення до здорового суперництва, бажання бути завжди першим. У процесі змагань в учнів також формувалася громадська думка, вміння оцінювати свої і чужі досягнення [8].

Висновки. Таким чином, вивчення теорії і практики щодо фізичного виховання учнівської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах спортивних ігор сприяє фізичному розвитку, здоровому способу життя й формуванню в учнів фізичної вихованості. Така ефективна діяльність допомагає також розвитку в них рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності, повага до своїх партнерів і суперників. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі проведення спортивних ігор на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Позитивний вплив мають заняття спортивними іграми на центральну нервову систему і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивністю м'язової діяльності сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухливості організму тощо.

Література:

1. Arefiev V. G. Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya: pidruchnik / V. G. Aref'ev. – K.: Vidavnistvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Belynskiy V.H. Staty u retsenzyu / V.H. Belynskiy. – M.: Hospolytyzdat, 1946. – S. 161. Volkov L. V. Teoryia i metodyka detskoho i yunosheskoho sporta / L. V. Volkov. – K.: Olympyiskaia literatura, 2002. – 294 s.
3. Dubohai A. D. Psykholoho-pedahohycheskye osnovy formirovaniya zdorovoho obraza zhyzny shkolnykov mladshykh klassov: dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.01 / A. D. Dubohai. – K., 1991. – 350 s.
4. Metodyka fizychnoho vykhovannya uchniv 1–11 klasiv : navchalnyi posibnyk / M. D. Zubalii, L. V. Volkov, M. V. Tymchuk ta in. [za redaktsiieiu M. D. Zubalii]. – K.: Pedahohichna dumka, 2012. – 209 s.
5. Volkov L. V. Teoryia i metodyka detskoho i yunosheskoho sporta / L. V. Volkov. – K.: Olympyiskaia literatura, 2002. – 294 s.
6. Zubalii M.D. Fizychno vykhovannya uchniv 10-11 klasiv: navchalnyi posibnyk / M.D. Zubalii. – K., 2008. – 212 s.

7. Дьоміна Ж.Г. Шляхи вдосконалення уроків фізичної культури в школах України на сучасному етапі розвитку суспільства / Ж.Г. Дьоміна, О.В. Тимошенко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2011. – Випуск № 13. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – С. 613 – 617.

8. Мішаровський Р. М. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом [Текст] / Р. М. Мішаровський, М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3К1 (56). – С. 353–355.

9. Остапенко О. І. Військово-патріотичне виховання в системі пріоритетів державної політики / О. І. Остапенко // Фізичне виховання в рідній школі. – К. – № 5 (106). – 2016. – С. 40-43.

10. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

Павлось Р.М.¹, Павлось О.О.², Свищ Я.С.², Череповська О.А.¹.

Національний університет «Львівська політехніка»¹

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського²

ДИНАМІКА ПАРАМЕТРІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Розглянуто питання використання засобів легкої атлетики у авторській програмі ППФП студентів ВНЗ технічного профілю. Наведені отримані результати проведеного експериментального дослідження з їхнім науковим обґрунтуванням. Доведено ефективність впливу запровадженої методики, представленої у авторській програмі ППФП, на динаміку параметрів психофізичного стану студентів основних медичних груп технічного ВНЗ. Підсумками проведеного експериментального дослідження доведено доцільність створення та запровадження експериментальних програм ППФП з використанням засобів легкої атлетики.

Ключові слова: студент, ВНЗ, професійно-прикладна фізична підготовка, легка атлетика, програма, фізична підготовленість.

Р.М. Павлось, О.А. Павлось, Я.С. Свищ, Е.А. Череповская. Динамика параметров психофизического состояния в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов технического профиля с использованием средств легкой атлетики. Рассмотрены вопросы использования средств легкой атлетики в авторской программе ППФП студентов вузов технического профиля. Приведены полученные результаты экспериментального исследования с их научным обоснованием. Доказана эффективность влияния внедренной методики, представленной в авторской программе ППФП, на динамику параметров психофизического состояния студентов основных медицинских групп технического вуза. Итогами проведенного экспериментального исследования доказана целесообразность создания и внедрения экспериментальных программ ППФП с использованием средств легкой атлетики.

Ключевые слова: студент, вуз, профессионально-прикладная физическая подготовка, легкая атлетика, программа, физическая подготовленность.

R. Pavlos, O. Pavlov, Ya. Svish, E. Cherepovskaya. Dynamics of the parameters of the psychophysical state in the process of professionally applied physical preparation of technical universities students with the use of track and field athletics. The questions professional-applied physical preparation use of athletics in the author's program of technical universities students is considered. Is very important this type of physical training in physical education students to ensure the proper level of their preparedness for future professional activities is finding ways to optimization/

The task of the work – the impact of the use of of track and field athletics in authoring program professionally applied physical preparation dynamics parameters psychophysical condition of students major medical groups National University "Lviv Polytechnic" to identify.

The results of experimental research with their scientific justification are presented is obtained. Triennial forming experiment proved its effectiveness in solving tasks professionally-applied physical training in universities towards the formation of a high level of psychophysical readiness of students in experimental group. On the dynamics of the parameters of the psychophysical state of students of the main medical groups of of technical universities the effectiveness of the effect of the introduced methodology, presented in the author's program of the professionally applied physical preparation, is proved. The results of the conducted experimental research proved the expediency of creating and implementing experimental programs of professionally applied physical preparation with the use of athletics.

Key words: student, university, professionally applied physical preparation, track and field athletics, program, physical readiness.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Як свідчать численні емпіричні дані переважна більшість студентів України мають низький рівень фізичної підготовленості. Як наслідок, понад 50 % випускників ВНЗ неспроможні якісно працювати на виробництві [2, 4, 5]. Зважаючи на те, що якісна підготовка студентської молоді до високопродуктивної виробничої діяльності – провідне завдання вищої школи, стан здоров'я й фізичного потенціалу студентів, як складових психофізичного стану, вважається однією з найактуальніших питань сучасності.

Серед розмаїття засобів забезпечення ефективної професійної підготовленості студентської молоді визначне місце займає курс фізичного виховання. Відтак, вагомим компонентом забезпечення психофізичної готовності випускників вищої школи до майбутньої фахової діяльності вважають саме належну організацію професійно-прикладної фізичної підготовки (далі ППФП) в процесі фізичного виховання [2, 4, 5]. Пошук шляхів оптимізації такого виду фізичної підготовки студентів для