

зобов'язані представити рівень методичної підготовленості, фізичної підготовленості – індивідуальної та фізичної підготовки свого підлеглого підрозділу під час контрольних занять. Головні висновки. З вищенаведеного видно, що між рівнем методичної і фізичної підготовленості є зв'язок, як у керівників (офіцерів), так і у їхніх підлеглих підрозділів. Більшість вчених вважає, що існуюча методична складова фізичної підготовки є недостатньо ефективною і на сьогоднішній день потребує кардинальних змін, побудованих на сучасних інноваційних технологіях сучасної фізичної підготовки військовослужбовців в умовах особливого періоду з врахуванням досвіду АТО, науково-методичного досвіду армій НАТО. В процесі дослідження встановлено, що в методично підготовлених офіцерів випускників у військах результати здачі індивідуальної фізичної підготовленості по позитивних оцінках на 41 % кращі у порівнянні з методично не підготовленими (89 % проти 48). А також визначили, що в підлеглих підрозділів методично підготовлених офіцерів випускників результати здачі фізичної підготовки на 53 % кращі у порівнянні з методично не підготовленими офіцерами-випускниками (82 % проти 29 %).

Перспективами використання результатів дослідження буде у вивченні взаємозв'язку між рівнем методичної, фізичної, теоретичної підготовленості та розробка науково-обґрунтованих програм і методичних вказівок з проведення різних форм та заходів фізичної підготовки військовослужбовців.

#### Література

1. Магльований А. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій [Електронний ресурс] / А. Магльований, А. Петрук, О. Лесько, Н. Кожух // Спортивна наука України. – 2015 – № 5 – С. 16-20. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>

2. Маракушин А.И. Формирование и диагностика уровня педагогических умений студентов в процессе физического воспитания / [Маракушин А.И., Поддубный А.Г., Коновалов В.В., Кирпенко В.Н.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1 (45). – С. 75-80. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.014

3. Методична підготовка / Укладачі: Логінов Д.О., Лойко О.М. – Львів: Військовий інститут при Державному університеті «Львівська політехніка», 2000.-70с. С. 5-7, С. 56-68

4. Номеровський С. В. Проблемні питання сучасного стану методичної підготовки курсантів військово-морських навчальних закладів під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» / С. В. Номеровський // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців : матер. всеармійської наук.-метод. конф. (Київ, 24 листоп. 2011 р.) / за заг. ред. Фіногенова Ю.С. – К. : НУОУ, 2011. – С. 137–145

5. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів - керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Ольховий. – Львів, 2005. – 20 с. С. 9-13

6. Петрук А. Методична підготовка курсантів в процесі фізичного виховання у командних вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України / Петрук Андрій, Воронцов Олександр, Демків Андрій та ін. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 164–168

7. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : наказ МОН України №4 від 11.01.2006 р. С.2-15

8. Романчук С. В. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» : [навч.-метод. посіб.] / С. В. Романчук, Д. О. Логінов, Є. Д. Анохін. – Л., 2010. – 128 с. С. 21-29

9. Шлямар І. Л. Методична підготовленість командира – основа фізичної підготовки підрозділу / Шлямар І. Л. // Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. – Київ : МОУ, 2014. – С. 358–363

10. Annen Hubert. Military Pedagogy. An introduction. Needham Heights / Annen Hubert. – Simon & Schuster Custom Publishing Education Group, 2000 P. 14-19

11. Breinbauer Ines M. Einfuhrung in die Allgemeine Padagogik / Breinbauer Ines M. – Wien, 2000. P. 109-114

12. Enhancement of African Peacekeeping Capacity. Report of the Secretary-General, 30 November 2004. Doc. A/59/591 P.29-33

13. Glazer Steven (ed.). The Heart of Learning: Spirituality in Education //Tarcher. – 1999 P. 11-13

14. Huijing P. A. Elastic Potential of Muscle / P. A. Huijing // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 151–163

15. Increasing prevalence of overweight among U.S. adults : the National Health and Nutrition Examination Surveys / Kuczmarski R. J., Flegal K. M., Campbell S. M., Johnson C. L. // JAMA. – 1994. – Vol. 272. – P. 205–211

16. Neschadim Micola I. Philosohip of modern militari education in Ukrainian / Neschadim Micola I. // Military pedagogy : an international survey. – Frankfurt am Main ; Berlin ; Bern ; Bruxelles ; New York ; Oxford ; Wien : Lang, 2002. – P. 117–142

17. Sale D. G. Neural adaptation to strenght training / D. G. Sale // Strenght and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–258

18. Wilmore J. Exercise, obesity and weight control / Wilmore J. // Physical Activity and Fitness Research. – 1994. – Vol. 1 (6). – P. 3–

6

Пилипенко В.М., Філоненко О.А.

Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, м. Сєверодонецьк  
Академії Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів

#### СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ТРЕНУВАННЯХ

У статті представлені результати теоретичного дослідження проблеми спортивно-технічної підготовки юних футболістів на тренуваннях. Визначено особливості використання даного досвіду у тренерських методиках і перспективи

подальшого дослідження технічної підготовки футболістів.

**Ключові слова:** спортивно-технічна підготовка, футбол, тренування, технічний прийом.

**В.Н. Пулипенко, А.А. Филоненко Спортивно-техническая подготовка юных футболистов на тренировках**

*В статье представлены результаты теоретического исследования проблемы спортивно-технической подготовки юных футболистов на тренировках. Определены особенности использования данного опыта в тренерских методиках и перспективы дальнейшего исследования технической подготовки футболистов.*

**Ключевые слова:** спортивно-техническая подготовка, футбол, тренировки, технический приём.

**Volodymyr Pylypenko, Oleksii Filonenko. Young footballers' sports and technical training**

*In the article the author presents the results of the theoretical research of the problem young footballer' sports and technical training. The author defines the peculiarities of this experience use in coaches' techniques and the perspectives of further research of footballers' technical training.*

*In his research the author defines that sports and technical training of footballers is an integral part of the process of professional abilities and skills improvement. A coach must stabilize and systematize the whole programme of trainings for competitions, master the complete basis of all necessary methods to keep players fit for obtaining maximum results.*

*An important aspect in football is competition in the football field. It is directly connected with each footballer's individual skills. The competition motivates players to improve their abilities both at trainings and in stress situations at the competitions. A coach should be aware of the need to use players' skills in the football field and to form the game tactics and strategy which will depend on each footballer's individual qualities.*

*As it was mentioned above, sports and technical training of footballers depends on the detailed systematization and use of all methods by the coach at trainings. An important factor is to draw players' interest to improve their skills through the individual competition in the team.*

*This problem has an important perspective for future scientists' development. It is caused by the fact that footballers' training and improving skills promote the improvement of their results during competitions. That's why developing and improving coaches' methods with sport and technical techniques is an integral part. An important factor is to draw players' interest to improve the game quality. So, at this stage, the research, implementation and development of football as the means of students' development is still urgent for coaches and teachers (lecturers) and require a wide scientific analysis and systematic studies of the problem.*

**Key words:** sports and technical training, football, trainings, technical method.

**Актуальність.** Дуже стрімкий розвиток сучасного футболу завдяки його популярності ставить перед спортсменами ще більші вимоги. Але зважаючи на обмеженість людських можливостей компенсувати та примножити їхній потенціал стає можливим, в тому числі, і завдяки якісному тренувальному процесу.

Спортивно-технічна підготовка у футболі створюється як багаторічний процес, який має певні часові проміжки протягом яких вирішуються його основні завдання. Зазвичай, вона має великі стадії, які у свою чергу, для простоти управління процесом, діляться на більш дрібні структурні складові (етапи, періоди, цикли), у яких безпосередньо вирішуються завдання становлення спортивного майстерності футболіста, виховання фізичних якостей, здібностей та підготовка до змагань.

Також, потрібно завжди пам'ятати, що юний футболіст не є зменшеною копією дорослого, і внаслідок цього не слід копіювати заняття дорослих, нехай навіть зі зменшеним дозуванням, оскільки організми дорослого і підлітка по різному сприймають одні і ті ж вправи. Тільки в результаті розумного вживання найбільш ефективної методики навчання і тренування з врахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму можливо повною мірою не лише вирішувати задачу підготовки футболістів високого класу, але і робити позитивний вплив на морфологічні і функціональні зміни дитячого організму.

**Метою дослідження є** вивчення теоретичних та методологічних засад спортивно-технічної підготовки юних футболістів під час тренувань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Велика кількість як вітчизняних так і зарубіжних наукових праць та досліджень присвячено саме спортивно-технічній підготовці футболістів на тренуваннях, біомеханіці, теорії та методики фізичного виховання і спорту. Науковці визначають «техніку» як засіб виконання рухових дій за допомогою якого вирішується завдання раціонально (доцільно й економічно) і ефективно (С.В. Янанис, Б.А. Ашмарин, В.Л. Уткін, М.М. Боген, Б. Чабанський та інші). Особливості застосування методів спортивно-технічного розвитку при підготовці футболістів до змагань вивчали І.А. Швіков, З.А. Савін, Г.В. Монаков та інші, розвиток індивідуальних якостей й властивостей гравців на тренуваннях С.В. Голомазов, В.М. Зоціорський та інші.

Можна навести ще багато прикладів пошуку та впровадження ефективних методик спортивно-технічної підготовки юних футболістів. Але постійно змінні результати змагальних досягнень футбольних команд демонструють недостатню розробленість даної проблеми.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Технічною підготовкою спортсмена називають ступінь освоєння ним системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям конкретної спортивної дисципліни для досягнення високих спортивних результатів [2].

Основне завдання технічної підготовки спортсмена є навчання його основам техніки, змагальній діяльності чи вправ засобами тренування. А узагальненими завданнями у процесі багаторічної підготовки юних футболістів є: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовленості; розвиток швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей; навчання основам техніки і тактики гри; привчання до ігрових умов; прилучення учням стійкого інтересу до занять футболом.

У структурі технічної підготовленості юних футболістів виділяють базові й додаткові рухи.

Базові рухи й дії становлять основу технічної оснащеності даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, що спеціалізується в тому або іншому виді спорту. [3; 4].

Додаткові рухи й дії – це другорядні рухи й дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові рухи й дії багато в чому формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

Ступінь освоєння прийомів і дій, технічна підготовленість характеризується трьома рівнями:

- 1) наявністю рухових уявлень про прийоми й дії й спроб їхнього виконання;
- 2) виникненням рухового вміння;
- 3) утворенням рухової навички.

Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим чинником, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалювання, так і реалізацію освоєних умінь і навичок.

Рухове вміння відрізняють нестабільні й не завжди адекватні способи рішень рухового завдання, значна концентрація уваги при виконанні окремих рухів, відсутність автоматизованого керування ними. Характерними рисами рухової навички, навпроти, є стабільність рухів, їхня надійність і автоматизованість.

Критеріями результативності «техніки» (технічної майстерності) найчастіше називають: обсяг, ефективність, стабільність; варіативність; економічність; мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

Обсяг техніки визначається сукупністю технічних прийомів, якими володіє учень. У практичній роботі тренер знає наскільки можна навчити своїх учнів всьому технічному арсеналу футболу за певний проміжок часу. До цього слід прагнути на тренуваннях й змаганнях. Збільшення змагальницького обсягу техніки досягається через постійне розучування нових прийомів і удосконалення вже освоєних. Відповідно до цього, технічні прийоми, якими володіє учень, може бути освоєно лише на рівні рухових умінь чи рухових навичок. Можна припустити, що володіння ними лише на рівні досвіду є передумовою їх застосування у спокійній обстановці (на уроці, на тренуванні) та у стресовій ситуації (на змаганнях).

Ефективність техніки трактується як ступінь її відповідності до конкретної людини, обраному критерію оптимальності. Такими критеріями можуть виступати: біомеханічний еталон чи модель, визначених з допомогою сучасної техніки і комп'ютерів; стандартна техніка, відбиває найраціональніший засіб для досягнення дії провідними для цього часу спортсменами; спортивний результат. Інакше кажучи ефективність спортивної техніки у футболі визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високим кінцевим результатам, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Варто враховувати, що сучасна тренувальна й особливо змагальна діяльність характеризуються більшою кількістю «заважаючих» факторів (активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичливе поведіння вболівальників й ін.) Здатність юних футболістів до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки й багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

Варіативність техніки визначається здатністю юних футболістів до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберігати тимчасові, динамічні й просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводять. Разом з тим компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючим стомленням, дозволяють спортсменам зберегти або навіть трохи збільшити швидкість у другій половині дистанції.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу й простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, що супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну й змагальну діяльність юних футболістів.

У футболі важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їхній невеликій амплітуді й мінімальному часі, необхідному для виконання.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності у футболі. Досконалою тут може бути тільки техніка, що дозволяє маскувати тактичні задуми й діяти зненацька. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності юних футболістів до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з погляду досягнення мети, а з іншого боку – не мають чітко виражених інформативних деталей, що демаскують тактичний задум спортсмена.

Технічна підготовленість юних футболістів багато в чому визначається тією кінцевою метою, на досягнення якої спрямована відповідна рухова дія. Технічне вдосконалювання у футболі вимагає високої ефективності стандартних, багаторазово повторюваних рухів з погляду їхньої стійкості, варіативності, економічності, складності, виразності й точності, тому що всі ці характеристики визначають рівень спортивного результату [4; 9].

Технічна оснащеність у футболі пов'язана як із широтою технічного арсеналу, так і з умінням юного футболіста вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії у варіативних ситуаціях при недостатній інформації й гострому дефіциті часу.

Процес спортивно-технічної підготовки юних футболістів на тренуваннях проводиться протягом всього багаторічного тренування спортсмена. Тривалість періодів залежить від термінів формування та збереження спортивної форми. У зв'язку із цим, різні теоретики та практики гри у футбол, спортивно-технічну підготовку поділяють на кілька стадій.

За Ю.Ф. Курамшиним виділяють 3 стадії багаторічної технічної підготовки спортсмена: стадію базової технічної підготовки; стадію поглибленого технічного вдосконалювання і досягнення вищого спортивно-технічного майстерності; стадію збереження спортивно-технічного майстерності.

Кожна стадія включає етапи та річні цикли. Наприклад, перша стадія складається з 4-6 річних циклів, друга – 6-8, третя – 4-

6. Тому побудова конкретного змісту й методики технічної підготовки спортсмена кожної стадії, зазвичай, підпорядковується періодизації річного циклу тренування. Найяскравіше це виражено у підготовці висококваліфікованих спортсменів. Звідси випливає, що оволодіння й постійне вдосконалювання техніки рухів у рамках річного циклу тренування кваліфікованих спортсменів великою мірою залежить від закономірностей засвоєння, та подальшому її вдосконаленню та спортивної форми. Таким чином, у річному циклі виділяють 3 етапи технічної підготовки:

- 1) пошуковий (формування нової техніки змагальних дій чи його оновленого варіанту), поліпшення передумов її практичного освоєння, розучування (чи переучування) окремих рухів);
- 2) етап стабілізації (поглиблене освоєння та закріплення цілісних навичок змагальних дій);
- 3) адаптивного вдосконалення (приспосувального), сформованих навичок, збільшення діапазону їх доцільної варіативності (мінливості), стабільності (стійкості), надійності з урахуванням умов основних змагань.

На початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів невисокої кваліфікації, рівень технічної майстерності і спортивний результат загалом визначається досконалістю базових рухів і безкомпромісністю дій. Це ставить спортсмена у відповідність наступним вимогам: ефективності, стабільності, варіативності, мінімальної тактичної поінформованості [10].

У процесі навчання учнів створюються передумови для успішного оволодіння широким колом технічних дій, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на наступних етапах багаторічного процесу підготовки.

Навчання техніці гри слід розглядати, як тривалий процес, який поділяється за роками навчання (причому щороку циклічно повторює програму, але якісно рівні), і тому особливу увагу у ньому займає планування.

Цей процес можна умовно розділити на два етапи, які визначають майбутню технічну озброєність (табл. 1).

Таблиця 1.

Структура основних технічних прийомів у першій і другий рік навчання

№ № п / п	Технічні прийоми	Кількість навчальних годин			
		8-9 років		9-10 років	
		ч.	%	ч.	%
1	Удари по м'ячу ногою	48,4	28,9	38,8	21,6
2	Ведення м'яча	15,7	9,3	15,7	8,7
3	Обманні рухи (фінти)	11,8	7,0	15,3	8,5
4	Зупинка м'яча	17,8	10,6	17,1	9,5
5	Удари по м'ячу головою	18,0	10,7	19,1	10,6
6	Вкидання м'яча	6,4	3,8	8,1	4,5
7	Відбір м'яча	8,1	4,8	14,2	7,9
8	Техніка гри воротаря	—	—	4,5	2,5
9	Інші	41,8	24,9	47,2	26,2
10	Усього протягом року	168	100%	180	100%

Перший етап – це 1-3 роки навчання, коли з допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих та складних технічних елементів, прийомів футболу й освоєння широкого арсеналу рухових навичок.

Початкова стадія навчання характеризується застосуванням великої кількості вправ, які виконуються в простих умовах дома чи малій швидкості, дефіциту часу, з м'ячем, без опорів тощо, що дозволить сформувати міцні навички в стабільних умовах.

Другий етап навчання – це 4-6 років, характеризується поглибленому навчанню техніці із застосуванням спеціальних засобів, які, з огляду на специфіку футболу, мали бути максимально наближені до реальних умов гри. Вправи, застосовувані щодо навчання, характеризують велику кількість сполук, зв'язок, опорів, калейдоскопом умов та рухів, що стабілізують техніку за умов, близьких до змагальних [3; 11].

Отже, особливості періодизації виявляються у співвідношенні засобів і методів, в динаміці навантажень. Може змінюватися і сама структура тренувального року, утворюючи варіанти циклу. Ця варіативність пояснюється особливостями виду спорту, кваліфікацією спортсменів, а також умовами їхньої праці та навчання. Тому крім типового річного циклу є ще піврічні, здвоєні цикли, а також цикли зі складною структурою змагального періоду.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Спортивно-технічна підготовка футболістів на тренуваннях є невід'ємною частиною всього процесу покращення професійних здібностей та майстерності. Тренер повинен стабілізувати та систематизувати всю програму підготовки до змагань, володіти повною базою всіх необхідних методів для підтримки форми підопічними для отримання максимального результату.

Важливим аспектом у футболі також відіграє конкурентність на футбольному полі. Вона напряму пов'язана із індивідуальною майстерністю кожного футболіста. Конкурентність стимулює гравців покращувати свої здібності як на тренуванні так і на самих змаганнях в стресових ситуаціях. Тренер повинен розуміти про необхідність використати майстерність гравців на футбольному полі та вибудувати тактику й стратегію гри яка буде залежати від індивідуальних якостей кожного окремого футболіста.

Вже як зазначалось, що спортивно-технічна підготовка футболістів залежить від ґрунтовної систематизації та використання тренером всіх методів на тренуванні. Також важливим фактором залишається зацікавлення підопічних підвищенням свого класу та майстерності через індивідуальну конкуренцію в команді.

Дана поставлена проблема має вагомий перспективу розвитку для майбутніх науковців. Вона спричинена тим, що підготовка та підняття майстерності футболістів неабияк сприяє покращенню їх результативності під час змагань. Тому розробка та

покращення тренерської методики на тренуваннях спортивно-технічними методиками є невідомою складовою. Також важливим фактором залишається зацікавлення самих гравців до підвищення якості гри. Тож на даному етапі для тренерів та викладачів дослідження, впровадження, та розвиток спортивно-технічної підготовки залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення проблеми.

#### Література

1. Ашмарин Б.А. Теорія й методику педагогічних досліджень, у фізичному вихованні / Б.А. Ашмарин. – М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 223 с.
2. Боген М.М. Навчання руховим діям / М.М. Боген. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 192 с.
3. Гриндлер Д. Технічна і тактична підготовка футболістів / Пер. з ньюму. В.П. Котелкіна. – М.: Фізкультура і спорт, 1976. – 252 с.
4. Дьячков В.М. Удосконалення технічного майстерності спортсменів / В.М. Дьячков. – М.: Фізкультура і спорт, 1972. – 232 с.
5. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена : основи теорії та методики виховання / В.М. Заціорський. 3-тє вид. – М.: Радянський спорт, 2009. – 200 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2007. – 273 с.
7. Monakov H.V. Pidhotovka futbolistiv. Teoriia i praktyka / H.V. Monakov. – М.: Radianskyi sport, 2005. – 288 s.
8. Nosko M.O. Biometriia rukhovoї diialnosti liudyny : Monohrafiia / M.O. Nosko, O.A. Arkhynov [pid zah. red. O.A. Arkhynova]. – К.: Slovo, 2011. – 216 s.
9. Platonov V.M. Pidhotovka kvalifikovanykh sportsmeniv / V.M. Platonov. – М.: Fizkultura i sport, 1986. – 286 s.
10. Teoriia y metodyku fizychnoi kultury / pid red. prof. Yu.F. Kuramshyn. – М.: Radianskyi sport, 2003. – 464 s.
11. Futbol: Pidruchnyk dlia instytutiv fizychnoi kultury / Pid red. M.S. Polyshkysa, V.A. Vyzhhyana. – М.: Fizkultura, osvitu, nauka, 1999. – 254 s.

**Піонтковський Д.В.**

**Міжрегіональна академія управління персоналом, м. Київ**

#### **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО РОКУ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ ВМХ**

*Мета: встановити вплив першого року занять велоспортом ВМХ на розвиток координаційних здібностей молодших школярів. Матеріал і методи: рівень розвитку координаційних здібностей визначався біговим тестом на швидкість на дистанцію 30 м. у «човниковий» спосіб до та після реалізації протягом річного циклу типової програми ДЮСШ для груп початкової підготовки. У тестуванні взяли участь 24 хлопчики 9–10-річного віку, які вперше в житті почали займатися велоспортом ВМХ. У перший рік тестування було проведено з групою 12-и хлопчиків. Наступного року для надійності тестування було повторено з іншою групою 12-и хлопчиків того ж віку, які також вперше зайнялися велоспортом ВМХ за тією ж програмою. Результати: у двох різних групах у різні роки було виявлено достовірне зростання абсолютного показника координаційних здібностей у циклічних локомоціях. Висновки: заняття велоспортом ВМХ молодших школярів за типовою програмою ДЮСШ для груп початкової підготовки вже в перший рік значуще сприяють розвитку координаційних здібностей, що є одним із головних завдань фізичного виховання в цьому віці.*

**Ключові слова:** розвиток координаційних здібностей, молодші школярі, велоспорт ВМХ.

**Пионтковский Д.В. Развитие координационных способностей младших школьников первого года занятий велоспортом ВМХ.** Цель: установить влияние первого года занятий велоспортом ВМХ на развитие координационных способностей младших школьников.

*Материал и методы: уровень развития координационных способностей определялся беговым тестом на скорость на расстоянии 30 м в «челночный» способ до и после реализации на протяжении годового цикла программы ДЮСШ для групп начальной подготовки. Двадцать четыре мальчика 9-10 лет взяли участие в тестировании, которые впервые в своей жизни начали заниматься Велоспортом ВМХ. В первый год, тестирование было проведено с группой, в состав которой входило двенадцать мальчиков. В следующем году для надежности, тестирование повторили с другой группой 12 мальчиков того же возраста, которые также впервые начали заниматься велоспортом ВМХ по той же программе. Результаты: в двух разных группах в разные годы был найден рост абсолютного показателя координационных способностей в циклических локомоциях. Выводы: занятия велоспортом ВМХ младших школьников по типовой программе ВМХ для групп начальной подготовки, уже в первый год значительно влияют на развитие координационных способностей – одна из главных задач физического воспитания в этом возрасте.*

**Ключевые слова:** развитие координационных способностей, младшие школьники, Велоспорт ВМХ.

**Piontkovskiy D.V. The development of the coordination abilities of junior high school students the first year classes cycling bmx.** Purpose : set the effect of first year classes cycling BMX on the development of coordination abilities of junior high school students. Material and methodology: the development of coordination abilities was determined by the running test on speed at a distance of 30 m in "shuttle" way before and after implementation during the year of the school program for a typical initial training. 24 boys 9-10 years of age took part in testing. They started practicing cycling BMX the first time in their life. The first year of testing was conducted with a group of 12 boys. The next year for reliability testing was repeated with another group of 12 boys of the same age who also first began cycling BMX on the same program. Results: in two different groups in different years was found growth of the absolute indicator of coordination abilities in cyclic locomotion. Conclusions: the cycling lesson BMX of junior high school students by program Specialised Secondary Sports