

- опанування педагогом обраної технології;
- створення відповідного середовища для збереження здоров'я дітей;
- єдність підходів вихователів і батьків до запроваджуваної технології;
- постійний медичний контроль за станом здоров'я дітей;
- індивідуальний підхід при застосуванні засобів для зміцнення імунітету та під час психопрофілактичної роботи.

Робота з фізичного виховання повинна здійснюватися з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей, реальних матеріально-технічних умов роботи дошкільного навчального закладу та його окремих груп, особливостей родинного виховання за умови постійного медико-педагогічного контролю.

Таким чином, міцне здоров'я, гармонійний розвиток дошкільнят, їхні уміння та навички впевнено виконувати життєво важливі рухи, висока фізична та розумова працездатність – усе це результат хорошої організації фізичного виховання в дошкільному закладі та сім'ї.

Висновки. Високих показників фізичної готовності дітей дошкільного віку можна досягти лише за умови щирої любові до своєї справи, передбачаючи її кінцевий результат, наявності сформованого вміння вчитися самому, жити за вимогами не вчорашнього, а вже завтрашнього дня.

Творчий вихователь не використовує у роботі з дітьми дошкільного віку матеріал, який не цікавий йому самому, прагнучи знайти в усьому дивовижне, незвичайне і цікаве.

Використання вихователями нетрадиційних методів фізичного виховання і розвитку дітей в умовах дошкільного навчального закладу допоможе оптимізувати і урізноманітнити процес фізкультурної освіти і валеологічного виховання, а також, – підвищити рівень фахової підготовки та педагогічної майстерності.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошкільне виховання. – 1999. – № 1. – С. 6-19.
2. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман, Б. Хаги ; пер. с англ. - М. : Аквариум, 2000. - 336 с.
3. Єфименко М. М. Основні рухові режими: авторська програма фізичного виховання / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 1996. – №1. – С. 12-13.
4. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи: методичні рекомендації / авт.-укл. М. М. Єфименко. – К.: ІСДО, 1995. – 40 с.
5. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку / Л. В. Калуська. – Х. : Ранок-НТ, 2007. – 96 с.
6. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : науково-методичний посібник / наук. ред. О. Л. Кононко. – К.: Редакція журналу «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.
7. Krutii K. Kontseptsiia ta metodychni zasady prohramy «Dytyna v doshkilni roky». – 3-tie vyd., ster. – Zaporizhzhia, 2004. – 392 s.
8. Leshaft P.F. Rukovodstvo po fizycheskomu obrazovaniyu detei shkolnoho vozrasta / P.F. Leshaft. – М. : Fyzkultura y sport, 1951 h., T. 1. – 442 s.
9. Lohvytska L. V. Doshkilnykam pro osnovy zdorov'ia: navch.-metod. posib. / L.V. Lohvytska, T.K. Andrushenko. – Ternopil: Mandrivets, 2007. – 176 s.
10. Lupan S. Pover v svoje dytia / Sesyl Lupan ; per. s frants. E.Y. Diushen, N. L. Suslovych, 3. B. Cheskys. – М.: Эллыс Лак, 2001. – 256 s.
11. Maliatko-zdorov'iatko: Kompleksna prohrama formuvannia kultury zdorov'ia ditei doshkilnoho viku / N. F. Denysenko, V. O. Muzyrova, L.H. Shevtsova, L. D. Melnyk. – Zaporizhzhia, 2004. – 68 s.
12. Montessory M. Pomohy mne sdelat eto samomu / Maryia Montessory ; sost., vstup, statia M.V. Bohuslavskiy, H.B. Kornetov. – М. : Yzdat. dom «Karapuz», 2000. – 272 s.
13. Nikitin B. P. My ta nashi dity / B. P. Nikitin, L. O. Nikitina; per. z ros. – К.: Molod, 1989. – 240 s.

УДК 796.1/3

Кашуба А. А.

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Анотація. У даній статті на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми дослідження здійснено теоретичне обґрунтування компонентів змагальної діяльності у спортивних іграх та їх взаємозв'язок між собою. Встановлено, що змагальна діяльність за своїм змістом складається з індивідуальних, групових та командних дій і взаємодій партнерів по команді і протидії індивідуальним, груповим та командним діям гравців суперника, і вона складає основу спорту та дозволяє оцінити ефективність навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: змагальна діяльність, ігрова діяльність, спортивні ігри, спортсмени, техніка, тактика, технічний прийом.

Анотація. Кашуба А. И. **Взаимосвязь компонентов соревновательной деятельности в спортивных играх.** В данной статье на основе анализа отечественной и зарубежной научно-методической литературы по проблеме исследования осуществлено теоретическое обоснование компонентов соревновательной деятельности в спортивных играх, а также их взаимосвязь между собой. Установлено, что соревновательная деятельность по своему содержанию состоит из индивидуальных, групповых, командных действий и взаимодействий партнеров по команде и

противодействия индивидуальным, групповым, командным действиям игроков соперника, она составляет основу спорта и позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, игровая деятельность, спортивные игры, спортсмены, техника, тактика, технический прием.

Annotation. Kashuba A. I. Interaction of Competitive Activities Components in Sport Games. In this article, based on the analysis of domestic and foreign scientific and methodological literature on the problem of a study, it has been made a theoretical reasoning of competitive activities components in sport games and their interaction between each other. Using theoretical analysis, it has been defined that the problem of competitive activities in sports is the leading component of a number of scientific fields and studies, which is the subject of many works of a great number of scientists. It has been determined that the competitive activities in their content consist of individual, group and team actions and interactions of teammates and counteraction to individual, group and team actions of opponent players, and they are the foundation of the sport and allow evaluating the training process effectiveness.

It has been reasoned the structure of competitive activities in sport games consisting of eight components which are hierarchically arranged for convenience in several rows on the principle of nested one into another, where the first component is the largest, and it is "nested" with all the following where each component influences the final outcome of the confrontation and determines the foundation for the training process in preparing athletes for competitions. Specific character of competitive activities is largely determines the direction and content of the long-term training of athletes (principles, means, methods, training process planning, sports qualification, training condition evaluation, evaluation of athlete capabilities, control over its current condition, etc.).

Structure of competitive activities and the factors determining their efficiency, are the foundation for building the educational and training process of athletes and effective management of this process.

Key words: competitive activities, game activities, sport games, athletes, equipment, tactics, technique.

Постановка проблеми. Спортивні ігри – найбільш видовищні та популярні види спорту, якими захоплюються сотні мільйонів людей в усьому світі. Вони характеризуються видовищністю та емоційністю, швидкою зміною ситуацій, безпосереднім контактом із суперником у боротьбі за м'яч, обмеженням часу володіння м'ячем, високим темпом ігрових дій та непередбачуваністю кінцевого результату, а також потребують специфічних вимог до рухової, техніко-тактичної, функціональної та психологічної підготовленості гравців.

За останні роки спортивні ігри зазнали значних змін, що пов'язано як з природним процесом еволюції гри, а також удосконалення техніко-тактичних дій, так і з змінами та доповненнями у правилах змагань, всі ці зміни відображаються на тренувальній, ігровій та змагальній діяльності тих, хто займається, адже саме тут відображаються усі «плюси» та «мінуси» техніко-тактичної майстерності спортсменів-ігровиків.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній та зарубіжній літературі проблема змагальної діяльності у спорті є провідним компонентом ряду наукових напрямів та досліджень, якій присвячена велика кількість робіт ряду учених (Л. П. Матвеев, 1997; Н. Г. Озолин, 2004; В. Н. Платонов, 2004; А. А. Красніков, 2005; Н. А. Митрофанова, 2008; Л. І. Ключко, 2010; та ін.). Components in

Вона була, також об'єктом і предметом фундаментальних наукових досліджень як окремих фахівців, так і наукових колективів, дослідження яких містять погляди авторів на сучасний стан змагальної діяльності з футболу (Л. Р. Айрапетьянц, 1992), баскетболу (В.З. Бабушкін 1998; В.М. Корягін, 2002), волейболу (Т. А. Ахметжанова, 1988; Є. В. Кудряшова, 2004) та ін. [6, с. 245]. Питанням вивчення, узагальнення й аналізу теоретичних та методичних компонентів змагальної діяльності спортсменів присвячене дослідження відомого російського вченого Л. П. Матвеева [8], окрім того, досліджувалися і питання планування та контролю змагальної діяльності в аспектах педагогічної проблематики, які розглянуто в дисертаційному дослідженні Л. Р. Айрапетьянца [1], розробка моделей ігрової та змагальної діяльності у спортивних іграх у наукових дослідженнях А. В. Вертеля [3], Е. К. Ахмерова [2], спосіб визначення модельних показників ефективності техніко-тактичних дій у змагальному процесі висвітлено у дослідженні Е. Ю. Дорошенка [4].

Мета статті – обґрунтувати взаємопов'язані компоненти змагальної діяльності у спортивних іграх.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Змагальна діяльність складає основу спорту та дозволяє оцінити ефективність тренувального процесу. У теорії та методиці спортивних тренувань вона розглядається в якості одного з вихідних понять та має багатоаспектне значення. Відносно терміна «змагання» воно виступає у своєму абсолютному значенні – як власне змагальна діяльність – та є специфічною руховою активністю людини, що здійснюється в умовах офіційних змагань на межі її психічних та фізичних можливостей, з метою встановлення суспільно значущих і особистих спортивних результатів [7, с. 3].

Змагальна діяльність – це спільна діяльність спортсменів, тренерів та фахівців щодо ефективною реалізації тренувальних занять в умовах офіційних змагань. За своїм змістом вона складається з індивідуальних, групових та командних дій і взаємодій партнерів по команді і протидій індивідуальним, груповим та командним діям гравців суперника [5, с. 145].

Для змагань в ігрових видах спорту характерна постійна зміна ситуацій у зв'язку з неперервним бажанням суперників зруйнувати плани один одного та нав'язати свою гру. Під час гри кожний гравець повинен враховувати розташування всіх гравців на майданчику, полі та постійно контролювати місце знаходження м'яча, намагатися вгадати намір дій партнера та задум суперників, швидко реагувати на зміни, які складаються в процесі гри і приймати рішення про найбільш доцільні дії, які треба виконати своєчасно та ефективно [9, с. 116].

Основні показники змагальної діяльності в спортивних іграх виділяються і фіксуються за допомогою спеціальних

спостережень в умовах змагань за індивідуальними техніко-тактичними діями спортсменів. Ознаки, що відображають параметри змагальної діяльності є цільовими, так як їх виконання забезпечує досягнення поставленої мети – перемоги у змаганнях. Перемога у змаганнях – це кінцева мета змагальної діяльності, її досягнення складається з послідовного вирішення спортсменами ряду завдань, що постають перед ними в процесі просування до головної мети [10, с. 17].

Згідно з сучасними науковими поглядами, структуру змагальної діяльності утворюють змагальні дії спортсмена та комплексні форми його поведінки в процесі змагання [8, с. 74].

Взаємозумовленість компонентів змагальної ігрової діяльності визначають елементи виконання окремих дій, зусиль, і обставин, в яких виконує їх спортсмен в процесі змагань, а ефективність цих дій можна визначити за наявності показників змагальної діяльності кожного спортсмена. Структуру змагальної діяльності в спортивних іграх складають компоненти, які ієрархічно розташовані умовно в кілька рядів за принципом вкладених одна в одну, так перший компонент є найбільшим, і у нього «вкладені» всі наступні (рис. 1).

Перший компонент (верхній рівень) становить системно-цілісне протиборство спортсменів команд суперників, в якому представлені усі компоненти структури та їх взаємозв'язок між собою.

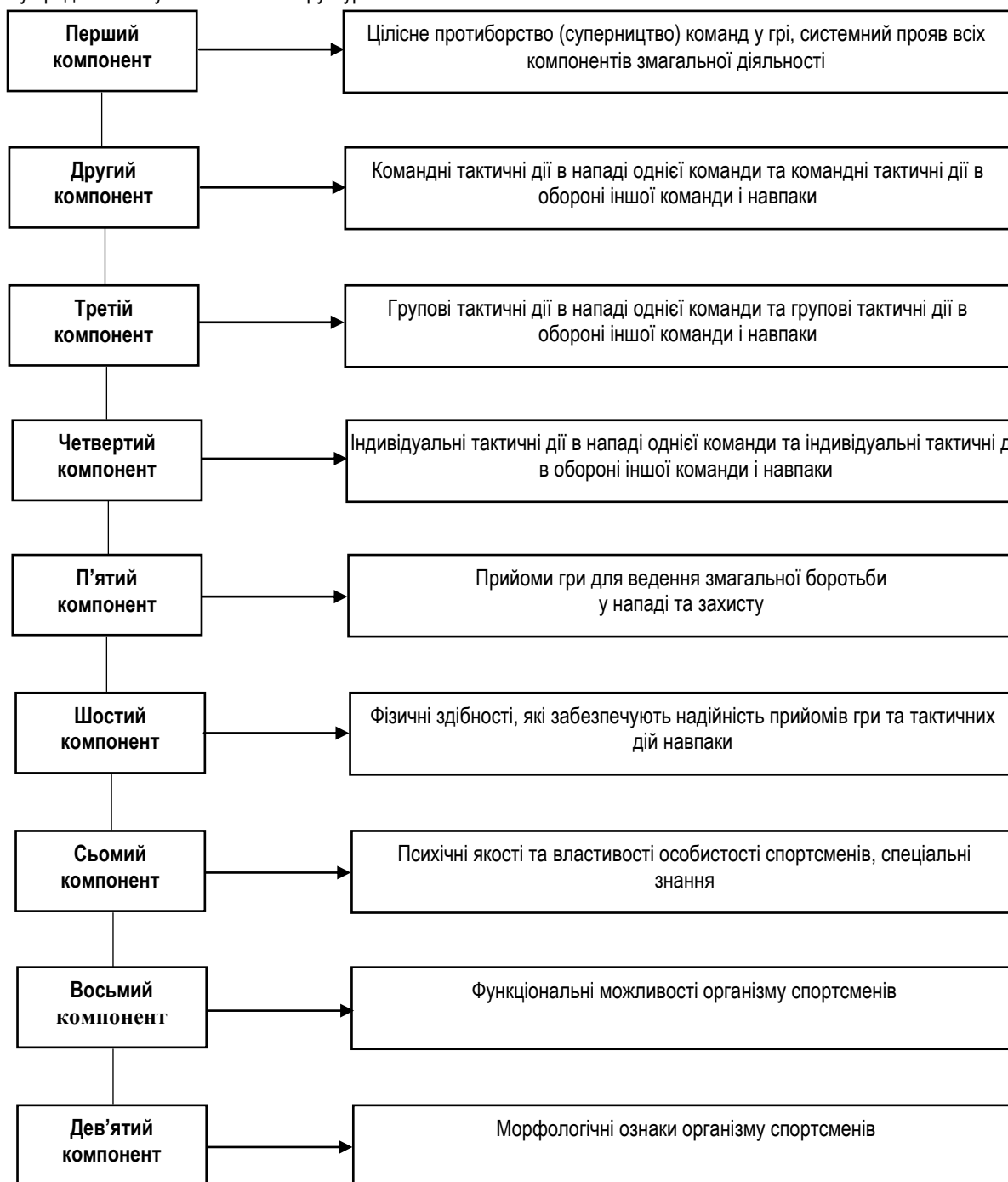


Рис. 1 Взаємозв'язуючі компоненти змагальної діяльності у спортивних іграх

Другий компонент складають командні тактичні дії у нападі та захисті: команда, яка володіє м'ячем, виконує тактичні дії у нападі, тоді команда суперника в цей же момент буде виконувати тактичні дії у захисті, і вони будуть по чергову переходити від нападаючих дій до захисних. Головна функція командних дій у нападі полягає у створенні сприятливих умов одному з гравців для кидка в кошик у баскетболі, удару по воротам у футболі, нападаючого удару у волейболі і ін. за рахунок вдалого розіграшу однієї з ігрових комбінацій або її варіантів. Командні тактичні дії гравців захисту спрямовані на запобігання взяття своїх воріт у футболі, гандболі, кошика у баскетболі, а також здійснити, за рахунок узгоджених командних дій, оволодіння м'ячем. Тому, обираючи тактичну систему гри у нападі, команда повинна враховувати можливості своїх гравців, а також особливості гри в захисті команди суперника. З огляду на особливості системи гри суперника у нападі, інша команда протиставляє свою систему захисту.

Третій компонент утворюють групові тактичні дії в нападі (комбінації) та захисті. За аналогією з командними тактичними діями групові дії здійснюються одночасно: гравці однієї команди виконують тактичну комбінацію в нападі, гравці іншої команди взаємодіють між собою, організовуючи захисні дії проти конкретної комбінації та її виконавців. Таким чином, групові тактичні дії залежать від прийнятої системи гри.

Четвертий компонент структури утворюють індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті. Індивідуальні дії пов'язані з груповими та обумовлені ними: у нападі в залежності від тактичної комбінації, з одного боку, та захисних дій конкретних гравців команди суперника – з іншого; у захисті в залежності від системи захисту та своїх групових дій, а також від конкретних виконавців, які будуть доповнювати тактичну комбінацію у нападі в команді суперника.

П'ятий компонент структури складають технічні прийоми гри, за допомогою яких спортсмени здійснюють змагальну діяльність при безпосередньому контакті з м'ячем, шайбою та ін., вони поділяються на прийоми гри у нападі та захисті. Це один із завершальних кроків розвитку змагальних дій: командні → групові → індивідуальні (тактичні) → прийом гри (технічні). Якість виконання технічних прийомів безпосередньо відбивається на ефективності змагальної діяльності та суттєво впливає на кінцевий результат (перемогу чи поразку).

Шостий компонент змагальної діяльності складають фізичні здібності (руховий потенціал), що забезпечують ефективність і надійність техніко-тактичних дій в ігровій змагальній діяльності (швидкісні, силові, швидко-силові, витривалість, координаційні здібності, гнучкість). Першочергове значення тут має рівень розвитку фізичних здібностей і вміння реалізувати їх в процесі виконання техніко-тактичних дій.

Сьомий компонент складають психічні якості і властивості особистості спортсменів, рівень їх сформованості та ступінь прояву в умовах змагальної діяльності, які істотно впливають на її ефективність. Вони відіграють дуже важливу роль тоді, коли суперники знаходяться на одному рівні спортивної майстерності.

Восьмий та дев'ятий компоненти складають функціональні можливості і морфологічні ознаки організму спортсменів, які забезпечують надійність та ефективність техніко-тактичних дій протягом усього часу змагальної діяльності.

Таким чином, структура змагальної діяльності і компоненти, які визначено, суттєво впливають на кінцевий результат протиборства, а також обумовлюють основу побудови тренувального процесу при підготовці спортсменів до змагань та ефективного управління цим процесом.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Змагальна діяльність складає основу спорту та дозволяє оцінити ефективність тренувального процесу. Специфіка змагальної діяльності в цілому визначає напрямок і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, планування процесу тренування, спортивний відбір, оцінка тренуваності, оцінка здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом та ін.).

Структура змагальної діяльності і чинники, що обумовлюють її ефективність є основою для побудови навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів та для ефективного управління цим процесом. Змагальна діяльність в спортивних іграх складна та різноманітна, вона відбувається в умовах взаємодії гравців однієї команди між собою, у такій діяльності спостерігається взаємозв'язок: фізичних якостей та прийомів техніки; фізичних якостей та тактичних дій; прийомів техніки та тактичних дій.

Література

1. Айрапетьянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. доктора пед. наук. – М., 1992. – 41 с.
2. Ахмеров Э. К. Проблема отбора эффективных средств педагогического контроля за подготовленностью волейболистов / Э. К. Ахмеров. – Мир спорта, 2002. – № 3. – С. 3.
3. Вертель А. В. Технология разработки модельных характеристик волейболистов различного уровня подготовленности / А. В. Вертель // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2006. – С. 12-17.
4. Дорошенко Е. Ю. Эффективность технико-тактичных действий в защите у баскетболисток вищої кваліфікації / Е. Ю. Дорошенко, В. О. Горбуля, В. Б. Горбуля, Р. О. Кириченко, М. О. Хабарова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 18. – С. 26-34.
5. Chesnova E. L. Pedagogicheskoe fizkulturno-sportivnoe sovershenstvovanie / E. L. Chesnova. – М.: Direkt-Media, 2013. – 226с.
6. Kashuba A. A. Teoretichni aspekti pidgotovki maybutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi do organizatsiyi zmagalnoyi diyalnosti iz sportivnih igor / A. A. Kashuba // Innovatika u vihovanni : zb. nauk. pr. / Rivn. derzh. gumanitar. un-t. – Rivne: Vid-vo RDGU, – 2016. – Vip. 3. – S. 245-251.
7. Kozlova O. Zmagalna diyalnist sportsmeniv visokoyi kvalifikatsiyi u riznih distsiplinah legkoyi atletiki / O. Kozlova // Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. – 2014. – № 3. – S. 13-19.

8. Matveev L. P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. / L. P. Matveev. – K.: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 318 s.
9. Melnik A. Yu. Rol zmagalnoyi diyalnosti v pidvishchenni rivnya suchasnogo voleybolu / A. Yu. Melnik, E. Ya. Strelnikova, T. P. Lyahova // Problemy i perspektivy razvitiya sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Sbornik statey NI mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 6-7 fevralya 2015 goda. – T 2. – Belgorod–Harkov–Krasnoyarsk: HGAFK, 2015. – S. 115-118.
10. Sportivnye igry: Tehnika, taktika, metodika obucheniya: Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, A. V. Leksakov; Pod red. Yu. D. Zheleznyaka, Yu. M. Portnova. – 5-e izd., stereotip. – M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2008. – 520 s.

УДК 796.012.3–057.874

Кіндзера А. Б., Боднар І. Р.
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5-9 КЛАСІВ

Анотація. У статті розглянуто найбільш поширенні заняття школярів 5-9 класів у вільний час. Зазначено середню фізичну активність школярів. Здійснено порівняльний аналіз фізичної активності дітей, що займаються у спортивних секціях і тих хто не займається. Встановлено, що школярі у будні дні вдвічі активніші ніж у вихідні, а хлопці дещо більш активніші за дівчат. Школярі за урок фізичної культури в середньому роблять близько 1500 кроків.

Ключові слова: фізична активність, школярі, норми рухової активності.

Аннотация. Киндзера А. Б., Боднар И. Р. Характеристика физической активности школьников 5-9 классов. В статье рассмотрены наиболее распространенные занятия школьников 5-9 классов в свободное время. Указано среднюю физическую активность школьников. Осуществлен сравнительный анализ физической активности детей, занимающихся в спортивных секциях и тех кто не занимается. Установлено, что школьники в будние дни вдвое активнее чем в выходные, а ребята несколько более активнее девушек. Школьники за урок физической культуры в среднем делают около 1500 шагов.

Ключевые слова: физическая активность, школьники, нормы двигательной активности.

Annotation. Kindzera A., Bodnar I. Characteristics of physical activity students 5-9 grades. The article examines physical activity as an important component of life. Indicated daily rate of motor activity for students of all ages. According to the recommendations Shuharyeva [7] child should do from 16000 to 28000 steps per day, depending on age and gender.

In our study we used the Framingham method for qualitative and quantitative determination of daily locomotors, and a fitness tracker Xiaomi Mi Band to measure the number of steps passed a child for a week.

Our study showed that the average number of steps, making the day the student is above the minimum allowable and is - 10,392 steps and boys slightly more active than girls, but the difference is negligible. However, two-thirds majority of modern students spend their free time on passive activities that adversely affects the amount of physical activity they receive during the day. 80% of pupils held from 1 to 4 hours in front of a computer every day. Comes out for a walk or independently performs exercise or morning gymnastics only a third of pupils.

Students are in school after attending sport activities twice more active than those who do not attend the following sections. A student on weekends passive spends his time. The average children on weekends do only 5125 steps / day. The students of the lesson of physical education in school do 15000 steps.

Thus, average daily student doing 10,392 steps to meet the minimum norms of motor activity, comprising 10,000 steps / day. Only about 30% of children comes in free time go for a walk and compensating for the lack of motor activity during the day. Only about 25% of students involved in sports clubs or dance clubs. Physical activity children of on weekdays higher than the weekend.

Keywords: physical activity, students, norms of physical activity.

Постановка проблеми. Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх рухової активності та фізичної підготовленості є найактуальнішими з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством.

Для вирішення цього складного і важливого завдання, перш за все, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку [2, 5].

Саме в дитинстві закладається фундамент здоров'я людини. Рухова активність є одним з основних чинників, які визначають рівень фізичного стану дітей [1, 6, 10]. Реалізація необхідного рівня рухової активності дітей є основою нормального розвитку організму, стимулювання його адаптивних механізмів. Проте неможливо добитись успіху в оптимізації процесів фізичного виховання та впровадження фізичної культури в життя дітей та молоді без достатнього дослідження сучасної структури та змісту фізичної активності школярів.

Аналіз публікацій. Рухова активність – найважливіший компонент способу життя і поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними умовами, рівнем культури, організацією фізичного виховання, доступністю спортивних споруд і місць відпочинку, індивідуально-типологічними особливостями вищої нервової діяльності та функціональними особливостями