

підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих спортивних досягнень. Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки баскетболістів складаються за умови врахування особливостей розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості.

Висновки. В процесі вивчення досліджуваної теми ми виявили специфіку основних закономірностей побудови спортивного тренування з баскетболу. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у доборі спеціальних засобів для програмового матеріалу навчально-тренувального процесу у навчальних групах баскетболістів.

#### **Література:**

1. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие./ Под ред. Е.Я. Гомельского. – М. 2009. – 92 с.
2. Спортивні ігри: вдосконалення спортивної майстерності: Учеб. для студ. вищ. навч. закладів / Під. ред. Ю.Д. Залізняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академія, 2004. – 118с.
3. Техніка і тактика баскетболу // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 7. – С.17.

## **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ (6-8 РОКІВ)**

Терзі П. П., Ігнатенко О. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розкривається вплив рухливих ігор на підвищення ефективності навчального процесу у футболі, а також проявлення стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у юних футболістів.

В практиці фізичного виховання ігровий метод застосовується при вирішенні задач загальної фізичної підготовки, а також має місце у допоміжному значенні в спортивному тренуванні.

Як вказують фахівці [2; 3], ігровий метод характеризується багато чисельними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, так як основою його являються рухливі дії: стрибки, біг, перенесення важких речей, долаття перешкод, кидання предметів, і все це в обстановці яка постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру. Ігровий метод сприяє проявленню самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей юних футболістів, які займаються, сприяє проявленню моральних рис характеру.

Рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, в значній мірі, сприяють фізичній підготовці юних спортсменів.

Аналіз спеціальної психолого-педагогічної та методичної літератури [1; 2; 3] вказує, що розвитку спеціальних якостей юних футболістів слід приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі. Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях.

У рухливих іграх учасники проявляють певні фізичні якості. Керуючи іграми, можна стежити за активним проявом цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати ті з них, які мають важливе значення на різних етапах розвитку та навчання спортсмена.

Для розвитку спритності використовуються гри, які спонукають швидко переходити від одних дій до інших в відповідно поточної ситуації.

Удосконаленню швидкості можуть сприяти ігри, що вимагають миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням дій, з подоланням невеликих відстаней за найкоротший час.

Для розвитку сили підходять ігри, що вимагають прояв короткочасних швидкісно-силових напружень, помірних по навантаженню.

Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаних зі значною витратою сил та енергії. Проте тут слід враховувати вік і фізичну підготовленість, учнів.

Підбір рухливих ігор залежить від тих педагогічних задач, які поставлені перед навчально-тренувальним заняттям.

Вибираючи ту чи іншу гру слід враховувати підготовленість груп, її фізичну і технічну підготовку в плані тих задач, які будуть вирішуватися в процесі гри.

Треба враховувати ще такі фактори, як склад групи (кількісний), місце проведення, а також наявність відповідного інвентарю, місце розташування викладача.

У фізичному вихованні дітей рухливим іграм належить найпочесніше місце. Саме вони є найбільш підходящий вид фізичних вправ, які відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу. Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасного впливу на моторну і психічну сферу дітей [3].

Проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності вживання рухливих ігор на заняттях з футболу дав позитивні результати. Аналізуючи динаміку розвитку точності рухів за трьома параметрами (просторовим, силовим та часовим) та здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги у юних футболістів за період формуючого експерименту слід відзначити, що у всіх випадках помилки учнів при відтворенні заданих рухів зменшились. Найбільш виражене поліпшення точності виявлене в експериментальній групі. У стрибкових вправах воно становить 50,8 %, а в метаннях – 42,1 %. По визначенню точності тиску динамометра «впівсили» від максимально можливої величини збільшилося на 43,6 %.

За результатами тестування експериментальної групи з якості гнучкості, показники зросли майже у всіх вправах. У вправі шпагат правою ногою відсоткова зміна була 29,4%, лівою ногою 30%, у викруті прямих рук назад зростання було 11,9%. Значний приріст показника був у вправі нахил вперед на 60%.

Таким чином, позитивні результати проведеного експерименту дозволяють рекомендувати рухливі ігри та естафети для вживання в інших учбово-тренувальних групах. За своєю природою рухливі ігри тісно переплітаються зі спортивними іграми, і є гарною підмогою для юних футболістів на перших етапах навчання, коли рухові вміння ще не переросли в навичку.

Висока емоційність ігрової діяльності дозволяє виховувати вміння контролювати свою поведінку, сприяє появі таких рис характеру, як активність, наполегливість, рішучість, колективізм. Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом занять рухливими іграми.

#### **Література:**

1. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
2. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. - М., 1998. - 118 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

## **НАВЧАННЯ РУХОВИМ УМІННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

Терзі П. П., Ладика Н. О.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються методики вдосконалення руховим умінням молодших школярів у процесі занять футболом. Заняття футболом комплексно впливають на розвиток фізіологічних можливостей організму, фізичних якостей.

Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі припускає приведення системи спортивного тренування у відповідність з природним ритмом розвитку організму юних спортсменів. До теперішнього часу накопичується усе більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто як можна повніше розвивати вже на перших етапах багаторічного тренування, інакше можна упустити найпродуктивніші вікові періоди їхнього формування [4].