

статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища. Звідси фізіологічне тестування фізичної підготовленості полягає у визначенні об'єму функціональних резервів тканин, органів, систем органів і організму в цілому при збереженні якісних меж їх функцій.

Можливості людського організму (психічні і фізичні резерви) наукою вивчені дуже мало. Проте ніхто сьогодні не заперечує факту існування прихованих можливостей організму (резервів), які людина може використати, потрапляючи в екстремальні умови, пристосовуючись до високих психічних та фізичних навантажень [2].

### **Література:**

1. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: [навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. спец. «Олімпійський і професійний спорт»] / Сергієнко Л. П. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

## **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ВАРІАТИВНОМУ МОДУЛІ «ФУТБОЛ»**

**Новік Сергій, Писаренко Ігор**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Проблема активізації діяльності учнів на уроках фізичної культури розробляться давно. Проте цей процес залишається одностороннім, спрямованим на розв'язання проблеми питань активізації рухової діяльності учнів. В свою чергу активізація рухової діяльності потрібна тоді, коли учень технічно правильно, з найменшою затратою сил

виконує вивчення рухових дій, що можливе на етапі закріплення і подальшого вдосконалення цих дій.

На початку навчання рухових дій, особливо нових, традиційна методика пропонує репродуктивні методи, які призводять до сліпого копіювання механічного виконання певних рухів. До позитивних моментів репродуктивного навчання належить можливість швидкого викладу певного обсягу знань і вмінь учням, до недоліків – відсутність вимог активізації розумової роботи під час засвоєння знань і внаслідок цього недостатній інтелектуальний розвиток.

На практиці вчителі фізичної культури засвоюють та застосовують різні методи передачі знань та формування вмінь у дітей: частіше репродуктивний, а продуктивний, що активізує розумову діяльність учнів, значно рідше.

Формування вміння «думати» у фізичному вихованні ефективніше відбувається на етапі повідомлення учням нових знань і вмінь, тобто не етапі оволодіння новим рухами. На початку навчання рівень розвитку фізичних якостей достатній для успішного засвоєння цих рухів, простежується зв'язок між уміннями та руховими діями, яких їх навчають залежно від ступеня розвитку функціональних систем їхнього організму і набутих раніше рухів [1; 2].

Дослідження багатьох авторів показали, що для правильної організації та проведення ефективної навчально-виховної роботи, крім знань про фізичну підготовку учнів, потрібно враховувати їх типологічні особливості.

Такий метод, нажаль, ще не знайшов належного застосування в практиці вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл. Відомо, що поведінка людини залежить від того, в якій ситуації вона заходиться, тобто, від стану сформованості та типологічних якостей [1].

За даними літературних джерел, існуюча залежність між умовами, у яких відбувається діяльність, та інтерес до неї зумовлений різним впливом типологічних особливостей нервової системи, що виявляється в різних нервово-фізіологічних та психічних реакціях.

Виникає питання – чи впливатимуть методи навчання рухових дій, зокрема спортивним іграм, на якість засвоєння знань учнями старших класів залежно від їх типологічних якостей та від способів організації та проведення занять з фізичної культури, зокрема, уроків по спортивних іграх з розділу «Футбол».

Адже, ще и досі залишається відкритим таке питання, як послідовність вивчення окремих елементів техніки гри, організації та проведення занять з футболу в контексті сучасних вимог до фізичного розвитку та підготовленості старшокласників. Експериментальні дослідження (показують, що пріоритетне значення в технічній підготовці юних футболістів необхідно надавати:

з 6 до 10 років – веденню і обстеженню, жонглюванню м'ячем;

з 10 до 11 років – веденню та обведенню, коротким та середнім подачам м'яча, грі головою;

з 11 до 12 років – веденню та обведенню, коротким і середнім передачам м'яча, ударам у ворота ногою, грі головою;

з 12 до 13 років – веденню та обведенню, прострілам і навісним передачам, довгим передачам, ударам у ворота головою;

з 13 до 14 років – веденню та обведенню, довгим передачам, прострілам, ударам у ворота головою і ногою;

з 14 до 15 років – веденню та обведенню м'яча, коротким і середнім передачам, передачам на «хід», перехватам;

з 15 до 16 років – веденню, обведенню, коротким і середнім передачам, прострілам, грі головою, ударам у ворота головою та ногами [2].

Результати експериментальних досліджень свідчать, що в практиці навчально-тренувального процесу юних футболістів час практичних занять на оволодіння технічними елементами, пов'язаними безпосередньо з контролем над м'ячем. Треба збільшити до 30% від загального. При цьому ці зміни повинні носити вибірковий характер. У групах початківців має бути переглянутий принцип послідовності навчання техніці футболу, а саме необхідно переглянути застосування в практиці загальноосвітніх шкіл використання різних типів та видів уроків з фізичної культури. Це дасть змогу відкрити нові перспективи в підвищенні ефективності оволодіння юними футболістами практичними вміннями та навичками одного з розділів програми фізичної культури в загальноосвітній школі - розділом «футбол».

### **Література:**

1. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : Автореф. дис. на

- здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Шаленко. – Харківська держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 20 с.
2. Шамардин В. Н. Футбол : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – 238 с.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ**

**Підгайна Віра**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Актуальність.** Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сучасного суспільства, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, медичні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Тому ми схарактеризували підходи щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації учнівської молоді, що є необхідним в організації процесу дозвілля та допоможе визначити усвідомлене ставлення юнаків до регулярних занять, сформуванню потреби в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній досконалості, створити передумови для організації позитивного комунікативного середовища, а також покращення емоційного статусу.

Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження учнів старших класів істотно збільшився, така інтенсифікація освітнього процесу загрожує юнацькому організму через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [2; 3; 4].

Г. Л. Апанасенко, вказує на те що, в період навчання в закладах середньої освіти, кількість хворих учнів зростає у 2 рази, а кількість старшокласників, які мають порушення постави, становить близько 80-90% від загальної кількості учнів [1].