

У коловому тренуванні, зазвичай, застосовуються 6-12 станцій з певними вправами кожному з них, у яких футболісти послідовно виконують запропоновану роботу [2].

До початку кругового тренування слід провести розминку. Інвентар повинен бути заздалегідь розставлений на станціях. Тренер має разом із футболістами пройти всіма станціями та показати всі вправи. Кількість груп відповідає кількості станцій. Під час ігрових вправ можна об'єднати групи. Недоцільно в кожному круговому тренуванні пропонувати абсолютно нові комплекси вправ, оскільки значний час йтиме на їх освоєння і суттєво знизиться ефективність впливу цих вправ на організм. Освоєння вправ і порядок проходження станцій відбувається через одне-два заняття і далі тренування проходять на високому рівні.

Для розвитку силових якостей у футболістів 15-16 років доцільно використати метод кругового тренування, що забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться станціями і підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову групу м'язів. Кількість вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість виконання на станціях залежить від завдань, що вирішуються у тренувальному процесі, віку, статі і підготовленості спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. №2 (206). С. 2–5.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТЗАЛ» МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАСИ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Шостак Є. Ю., Момот О. О., Новік С. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Фізичне виховання є важливою складовою повноцінного розвитку дитини. Саме, фізична культура і спорт виступають потужним засобом соціального становлення особистості, активного вдосконалення індивідуальних, розумових і фізичних якостей сучасної молоді.

Урок фізичної культури – часто головна, а можливо і єдина можливість зацікавити дитину у здоровому способі життя. Метою фізичної культури є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду [3; 5].

Нова українська школа в закладах загальної середньої освіти передбачає формування усіх компетентностей, зокрема і на уроці фізичної культури.

Аналізуючи літературні джерела та інтернет-ресурси, можемо зазначити, що часто у школах немає нового, якісного та безпечного спортивного обладнання, а методи викладання застарілі, уроки проходять без цікавих ігор та ігрових вправ. Тому вважаємо за необхідне ознайомити з одним із варіативних модулів модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5-6 класів, для якого не потрібно багато спортивного інвентарю.

Мета роботи – вивчити теоретико-методичні засади навчального матеріалу варіативного модуля «Футзал» модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5-6 класів для закладів загальної середньої освіти.

У 2021-2022 навчальному році за програмою Нової української школи розпочалося навчання учнів 5–6 класів за створеною модельною навчальною програмою «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти («Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795) [1]. Це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура» [1].

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти дає вчителю фізичної культури можливість в залежності від можливостей та матеріально-технічної бази закладу загальної середньої освіти запропонувати учням до вивчення обов'язковий інваріантний модуль, який включає в себе теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку та 44 варіативних модулів, які розподілені за видами спорту [1].

Одним із запропонованих до вивчення варіативних модулів у модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» є

варіативний модуль «Футзал», авторами якого є колектив Полтавського педагогічного університету імені В. Г. Короленка: Є. Шостак, О. Момот, С. Новік [1].

Футзал – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар, мета якої забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, окрім рук [2; 5]. Футзал включений в програму різноманітних шкільних, студентських, всеукраїнських та міжнародних змагань, працюють спортивні секції, проводяться змагання серед шкіл міст [4; 6].

Метою варіативного модуля «Футзал» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» є зміцнення здоров'я сучасної молоді, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих моральноволевих та психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах [1; 6; 7]. Варіативний модуль «Футзал» включає в себе: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів. Детально ознайомитись з програмою можна на офіційному сайті Міністерства освіти і науки України [1].

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів з футболу є розвиток фізичних якостей, які включені в обов'язковий інваріантний модуль. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці фізичної культури, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри, товариські ігри між класами, школами та інше [1; 6; 7].

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню розумової активності дітей в результаті позитивного впливу чергування характеру діяльності (розумової і фізичної роботи), а також впливу фізичних навантажень на перебіг психічних процесів. Варіативний модуль «Футзал» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти спрямований на формування в учнівської молоді ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних та особистісних. Його метою є зміцнення здоров'я учнівської молоді, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Список використаних джерел:

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти URL: <http://surl.li/avsmn> (дата звернення 13.04.2022). – Назва з екрану.
2. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с.
3. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ : ТОВ «ВБ Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
4. Футзал: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В. І. Братусь, В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко, М. П. Повисший, О. В. Червоний та ін. Республіканський наук.-метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України. Київ, 2015. 111 с.
5. Шостак Є. Футзал в ілюстраціях : навч.-наоч. посіб. Ч. 1. 2-ге вид. доп. Полтава. Сімон, 2020. 52 с.
6. Шостак Є., Момот О. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (23–24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. С.169–172.
7. Шаповал Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О. Варіативний модуль «Міні-футбол» : навч.-метд. посіб. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2018. 71 с.

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПРОЦЕСУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Юрченко В. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.

Успішність виступу спортсменів-лучників на змаганнях високого рангу, включаючи чемпіонати Європи, світу і Олімпійські ігри, є фактором спортивного престижу країни. Це актуалізує потребу невідкладного вирішення проблеми раціональної організації тренувального процесу з метою підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. У сучасних умовах прогрес спортивної діяльності, в першу чергу, визначається вдосконаленням структур зовнішнього впливу на систему спортивної підготовки – планування, програмування і моделювання, які вимагають стратегічного переосмислення підходів до побудови та управління спортивною діяльністю, оптимізації тренувального процесу, і зокрема, теоретичної підготовки.