

Таким чином, рухливі ігри виступають універсальним педагогічним засобом, який забезпечує одночасно розвиток фізичних якостей, позитивний вплив на психоемоційний стан, формування соціальної поведінки та мотивації до здорового способу життя. Успіх використання цієї технології залежить від методичної підготовки вчителя, його творчого підходу, вміння адаптувати гру до потреб конкретного класу або дитини. Важливо, щоб гра не була просто епізодом уроку, а органічно вписувалася в його структуру, виконувала чітко окреслену розвивальну та корекційну функцію [1, 3].

Узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що технології розвитку та корекції фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор мають велике освітнє, виховне й оздоровче значення. Їх систематичне впровадження у практику фізичного виховання дозволяє підвищити ефективність навчального процесу, сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, формує позитивне ставлення до фізичної культури як до важливої складової повноцінного життя.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. 3 К (97). С. 25–32.
2. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. С. 17–22.
3. Дудіцька С.П. Підвищення фізичного розвитку молодших школярів з використанням рухливих ігор. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ, 2007. № 44. С. 177–179.

Вікторія ЗОЛОТОВЕРХ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У МІНІ-ФУТБОЛІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Ключові слова: міні-футбол, моторні навички, психофізіологічні аспекти, гендерна диференціація, тренувальний процес, координація рухів, адаптивний підхід.

Формування рухових навичок у міні-футболі є складним багатокomпонентним процесом, який інтегрує біомеханічні, нейрофізіологічні та психомоторні аспекти рухової діяльності спортсменів. Врахування гендерних особливостей під час реалізації тренувальних програм є важливим чинником, що впливає на ефективність навчання та адаптацію спортсменів до специфічних вимог спортивної дисципліни. Диференційований підхід до розвитку рухових навичок у міні-футболі передбачає адаптацію тренувальних методик відповідно до морфофункціональних характеристик організму, що забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності.

Рухові навички розглядаються в контексті їхньої структури, рівня автоматизації та взаємозв'язку з когнітивними процесами. У процесі оволодіння технічними елементами міні-футболу спортсмен проходить етапи сенсомоторної адаптації, інтеграції та стабілізації рухових дій, що забезпечує високий рівень їхньої варіативності та економічності виконання.

Формування рухових навичок є динамічним процесом, що включає:

- початковий етап – сенсорно-моторне ознайомлення, побудова нейродинамічних зв'язків між аналізаторами та виконавчими структурами організму;
- етап удосконалення – формування стійких моторних патернів, оптимізація кінематичних параметрів рухів;
- етап автоматизації – забезпечення ефективного відтворення рухів за рахунок високого рівня їхньої інтеграції у загальну структуру змагальної діяльності [2].

Основними характеристиками рухових навичок є їхня стабільність, адаптивність, ефективність та варіативність. У контексті міні-футболу до ключових навичок належать технічні компоненти, такі як ведення м'яча, передача, прийом, удари, зміна напрямку руху, а також тактична гнучкість у прийнятті рішень.

Фізіологічні та психофізичні особливості чоловіків і жінок впливають на специфіку моторного навчання, що зумовлює необхідність використання адаптованих тренувальних підходів. У чоловіків відзначається переважання м'язової маси, вищий рівень максимальних силових можливостей та швидко-силових характеристик, що визначає їхню здатність до виконання вибухових рухів та інтенсивних навантажень. У жінок, своєю чергою, спостерігається вищий рівень гнучкості, координації та стійкості до аеробних навантажень, що сприяє їхній ефективності у виконанні технічних дій з високим рівнем точності [1].

Крім того, дослідження у сфері спортивної психології свідчать про відмінності у когнітивних стратегіях прийняття рішень:

- чоловіки схильні до швидкої оцінки ігрової ситуації та виконання імпульсивних дій, що потребує акценту на тренуванні контролю та планування ігрових маневрів.
- жінки демонструють вищу аналітичну здатність та стратегічне мислення, що обумовлює доцільність розвитку комбінаторного стилю гри.

З урахуванням зазначених особливостей необхідним є підбір методичних засобів, що сприятимуть ефективному розвитку рухових навичок з оптимальним балансом між силовою, координаційною та швидкісною підготовкою.

Система тренувальних методик у міні-футболі передбачає використання комплексу спеціалізованих методів і засобів, які враховують вікові, гендерні та індивідуальні характеристики спортсменів. До найбільш ефективних методичних підходів належать:

Аналітичний метод – спрямований на поетапне опанування окремих технічних елементів з поступовим ускладненням умов виконання.

Комплексний метод – передбачає одночасний розвиток технічних і тактичних навичок у реальних ігрових ситуаціях.

Ігровий метод – сприяє автоматизації рухових дій через імітацію реальних змагальних ситуацій, що підвищує швидкість прийняття рішень.

Інтервальний метод – базується на чергуванні високих і помірних фізичних навантажень, що ефективно розвиває витривалість та швидко-силові можливості.

Для чоловіків доцільно застосовувати силові тренування з акцентом на розвиток потужності, швидкості та аеробно-анаеробної витривалості. Для жінок рекомендовано приділяти особливу увагу вправам на координацію, рівновагу, реакцію та гнучкість, що забезпечує оптимальне оволодіння технічними елементами.

Формування рухових навичок у міні-футболі є багатофакторним процесом, що інтегрує фізіологічні, психомоторні та когнітивні аспекти рухової діяльності. Гендерна диференціація в структурі навчально-тренувального процесу дозволяє підвищити його ефективність, сприяючи оптимальному розвитку рухових можливостей спортсменів. Використання диференційованих тренувальних методик, адаптованих до морфофункціональних характеристик чоловіків і жінок, забезпечує більш високий рівень спортивної майстерності та зниження ризику травматизму.

Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку інноваційних методичних підходів, що дозволять більш глибоко адаптувати тренувальні програми з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та специфіки міні-футболу як динамічної ігрової дисципліни.

Список використаних джерел:

1. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. К. : Наук.-метод. (техн.) ком. Федер. футболу України, 2001. 130 с.
2. Куц О.С., Кузнецова О.Т. Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 3. С. 102–107.

Ольга КВАК,

кандидат біологічних наук, доцент

доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ВПЛИВ КОРТИЗОЛУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ

Ключові слова: *кортизол, стрес, функціональні системи.*

У наш час інтенсивного ритму життя більшість людей перебувають у стані постійної напруги. Причини можуть бути різноманітними: навчальне навантаження у школярів та студентів; інформаційне перевантаження (соцмережі, новини, війна); вимушене переселення, втрата дому чи близьких унаслідок війни [1].

Кортизол є основним гормоном, який активується у відповідь на всі ці стресори. І якщо короткочасно він допомагає адаптуватися, то його хронічно підвищений рівень є шкідливим для організму. Це основний гормон стресу, який виробляється наднирниками у відповідь на фізичні або емоційні навантаження. Він виконує важливу