

ФУТБОЛ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Ключові слова: футбол, ігровий метод, оздоровчо-рекреаційна діяльність, учнівська молодь.

Одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері охорони здоров'я є оптимізація оздоровчо-рекреаційної діяльності, що зумовлено наявними дефіцитами у стані здоров'я та рівні фізичної підготовленості учнівської молоді. Особливої значущості набуває вдосконалення методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційних заходів, орієнтованих на дитячий контингент. Аналіз наукових публікацій вказує на домінуючу тенденцію використання різноманітних форм рухової активності ігрового характеру з цією метою [1, 2].

Ігровий метод, що може бути реалізований у формі гри або фізичних вправ, інтегрованих в ігровий контекст, характеризується низкою специфічних рис. До них належать сюжетна організація, варіативність стратегій досягнення поставлених цілей, автономність дій, моделювання міждисциплінарних та міжгрупових взаємодій, емоційна залученість, імовірнісний характер програмування дій. Зазначені характеристики обґрунтовують доцільність застосування ігрових засобів для засвоєння спеціалізованих знань, формування умінь і навичок, а також розвитку ключових рухових якостей [2, 3]. Незважаючи на потенційні переваги, фахівці відзначають [3-5] значний потенціал ігрових засобів на основі футболу у контексті вирішення окреслених завдань. Проте, емпіричні дані свідчать про недостатній рівень методичного забезпечення навчальних, оздоровчих та тренувальних програм, що використовують даний вид рухової активності. Зміст занять із дітьми та підлітками часто формується без належного урахування специфіки розвитку найважливіших рухових якостей та здібностей. Диференційовані ігрові вправи, спрямовані на поступову адаптацію та розкриття потенціалу підлітків, використовуються відносно рідко. Ефективність оздоровчо-рекреаційної діяльності підростаючого покоління України значною мірою залежить від вирішення окресленої проблеми.

Найбільш раціональним підходом до класифікації ігрових засобів є орієнтація на стадії адаптації та координаційної складності. Адаптація – процес пристосування організму до змін зовнішнього та внутрішнього середовища.

У процесі адаптації до занять футболом виділяють 4 етапи:

1. Початковий етап рухової та функціональної адаптації.
2. Початковий етап ігрової орієнтації (пошук амплуа).
3. Етап ігрової спеціалізації.
4. Етап реалізації рухової та функціональних індивідуальних можливостей.

Ігрові засоби футболу можуть використовуватися з метою оздоровчого та педагогічного впливу на різних етапах адаптації [3]. Застосування ігрових засобів футболу в оздоровчих цілях доцільне на перших двох етапах адаптації: етапі функціонально-рухової адаптації та етапі ігрової спеціалізації. Такий підхід обґрунтований не лише цільовою спрямованістю зазначених етапів, але й характером рухових завдань, які не висувають надмірних вимог до функціонального стану та рівня фізичної підготовленості осіб, що займаються. Етапи ігрової спеціалізації та реалізації індивідуальних можливостей, як правило, є специфічними для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів, що робить їх застосування в оздоровчо-рекреаційних заходах недоцільним. На цих етапах використовуються засоби, що висувають значні вимоги до функціональних і рухових можливостей.

Нами визначені основні характерні особливості етапів адаптації. Етап функціонально-рухової адаптації характеризується технічною та функціональною адаптацією організму. В оздоровчо-рекреаційних заняттях на цьому етапі застосовуються різноманітні елементарно-рухові ігри, такі як естафети та рухливі ігри з найпростішими завданнями (передача, удар по м'ячу, ловіння тощо). Функціонально-рухова адаптація передбачає адаптацію вегетативних і рухових компонентів залежно від умов і характеру виконуваної роботи. Ключовою особливістю етапу є початкова стадія адаптації функціональних систем організму [4]. На перших двох етапах слід враховувати морфологічні особливості дітей. Прямий контакт із м'ячем (удари головою, ногою) необхідно мінімізувати, щоб нівелювати негативний вплив на кістково-м'язовий апарат дитячого організму.

Етап ігрової орієнтації (пошук амплуа) характеризується відносно високим рівнем рухової, функціональної та технічної підготовленості тих, хто займається. На цьому етапі використовуються вправи за заданою схемою для гравців, а також рухливі ігри з техніко-тактичними завданнями [4]. Етапи ігрової спеціалізації та реалізації рухових і функціональних можливостей характерні для спортивної діяльності, де основна мета занять – досягнення максимально можливого результату. Використання засобів, характерних для цих етапів, в оздоровчо-рекреаційних заняттях вважається нераціональним або має обмежене застосування.

У контексті оздоровчо-рекреаційної діяльності, застосування ігрових засобів футболу є найбільш доцільним на етапах функціонально-рухової адаптації та ігрової орієнтації. Необхідно враховувати морфологічні особливості дитячого організму та мінімізувати прямі контакти з м'ячем. Використання засобів, характерних для етапів ігрової спеціалізації та реалізації рухових можливостей, є нераціональним у оздоровчо-рекреаційному процесі через високі вимоги до функціонального стану та фізичної підготовленості. Використання ігрових технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності дітей середнього шкільного віку здатне позитивно впливати на показники їх фізичного стану та емоційно-вольової сфери.

Список використаних джерел:

1. Андреева О., Дутчак М., Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66.

2. Василенко М.М., Хрипко І.В., Мартин П.М. Організаційно-психологічні особливості залучення дітей середнього шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. №9(154). С. 30–33.

3. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: дис... к.фіз.вих. Львів : ЛДУФК, 2007. 19 с.

4. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2013. 194 с.

5. Свистун Ю., Гурінович Х., Чорнобай І., Веселовська Л., Дуда О. Оцінка функціонального стану футболістів 13-14 років у змагальному періоді. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. в галузі фізичної культури і спорту. Л., 2008. №12(4). С. 200–204.

6. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К. : Авант-Принт, 2011. 300 с.

Владислав ПУГАЧ,

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

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ГРИ В БАСКЕТБОЛ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ключові слова: баскетбол, технічні прийоми, методика навчання, оптимізація, модернізація, початкова підготовка, інноваційні технології, ігрові методи, адаптивний підхід, відеоаналіз, гейміфікація, компетентнісний підхід, тестові методики, біомеханічний аналіз, спортивна педагогіка.

Сучасний розвиток спортивної педагогіки вимагає постійного вдосконалення методичних підходів до навчання технічним прийомам гри в баскетбол, особливо у групах початкової підготовки. Баскетбол як динамічна гра з високими вимогами до координації, швидкості реакції, моторного контролю та просторового орієнтування потребує ефективних навчальних методик, спрямованих на поетапне та системне засвоєння базових технічних навичок. Оптимізація та модернізація процесу навчання ґрунтується на впровадженні сучасних тренувальних технологій, адаптивних педагогічних методик та засобів цифрового аналізу рухової діяльності [2].

Початковий етап підготовки у баскетболі є критично важливим, оскільки саме в цей період формуються базові рухові навички, які в подальшому стають основою для розвитку індивідуальної майстерності гравця. До ключових технічних прийомів, що підлягають навчанню на початковому етапі, належать ведення м'яча, передача та прийом, кидки по кошику, а також навички переміщення по майданчику з урахуванням