

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ
У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ**

Навчально-методичний посібник



Кіровоград-2014

УДК 37.015.3-053.6"3752":373(075)
ББК 74.220.54я73
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту проблем виховання
Національної академії педагогічних наук України
(протокол № 9 від 28 жовтня 2013 року)*

Рецензенти:

О.В. Тимошенко — директор Інституту фізичного виховання та спорту, доктор педагогічних наук, професор.

Т.О. Пушкарьова — заступник директора Інституту інноваційних технологій і змісту освіти, кандидат педагогічних наук, професор.

Г.В. Кротов — доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук.

Ф 50 **Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів** : навч.-метод. посіб. / Ю.Є. Докукіна, Г.А. Коломоєць, М.В. Тимчик ; [за ред. М.В. Тимчика]. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 172 с.
ISBN 978-966-189-299-5

У навчально-методичному посібнику теоретично обґрунтовано фізичне виховання підлітків у процесі ігрової діяльності, проаналізовано вікові особливості учнів підліткового віку, методику фізичного виховання в процесі ігрової діяльності, визначено ефективність методики фізичного виховання учнів основної школи, розроблено педагогічні умови підвищення ефективності фізичного виховання підлітків, обґрунтовано ефективність формування в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю навчання, розкрито зміст військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця», запропоновано рекомендовані плани-конспекти з волейболу, баскетболу, футболу, гандболу.

Для вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, викладачів фізичного виховання, аспірантів, батьків та читачів, які цікавляться питаннями фізичного виховання учнівської молоді загальноосвітньої школи.

УДК 37.015.3-053.6"3752":373(075)
ББК 74.220.54я73

ISBN 978-966-189-299-5

© Ю.Є. Докукіна, Г.А. Коломоєць,
М.В. Тимчик, 2014
© ТОВ «Імекс-ЛТД», 2014

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Теоретичні основи фізичного виховання підлітків у процесі ігрової діяльності	6
2. Зміст фізичного виховання підлітків у процесі ігрової діяльності	17
3. Вікові особливості учнів підліткового віку	34
4. Фізичне виховання підлітків у процесі занять волейболом	47
4.1. Методика навчання основ волейболу	52
5. Фізичне виховання учнів 5-9-х класів у процесі занять футболом	62
5.1. Методика навчання основ футболу	64
6. Фізичне виховання підлітків у процесі занять гандболом	71
6.1. Методика навчання основ гандболу	74
7. Фізичне виховання учнів 5-9-х класів у процесі занять баскетболом	81
7.1. Методика навчання основ баскетболу	83
8. Формування в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю навчання	94
9. Всеукраїнська військово-патріотична спортивна гра «Зірниця»	104
10. Рекомендовані плани-конспекти з баскетболу	117
11. Рекомендовані плани-конспекти з волейболу	125
12. Рекомендовані плани-конспекти з футболу	134
13. Рекомендовані плани-конспекти з гандболу	144
ДОДАТКИ	152
Список використаної літератури	163

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження фізичного виховання учнів основної школи обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах. Ефективність упровадження нового змісту з фізичного виховання залежить від розробки і реалізації дієвих методик фізкультурно-масової роботи та багатьох інших факторів. Вони розкриваються у Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України, Державному стандарті базової і повної середньої освіти, Державному стандарті освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», а також у навчальній програмі «Фізична культура» для 5-9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів, підручниках з фізичної культури для учнів та навчально-методичних посібниках з фізичного виховання для вчителів фізичної культури. Названі програмно-нормативні документи є майже в усіх школах, а сучасної навчально-методичної літератури з фізичної культури та фізичного виховання постійно бракує як в сільських, так і в міських загальноосвітніх навчальних закладах. Основними причинами такого стану є: відсутність в Україні спеціалізованих спортивних видавництва та редакцій спортивної літератури; недостатність кваліфікованих методистів та науковців, які досліджують проблеми фізичної культури, фізичного виховання і масового спорту; нерозробленість нових підходів та методичних рекомендацій щодо формування в учнів фізичної вихованості тощо.

Умовах швидких темпів зростання суспільного прогресу, безперервного збільшення обсягу інформації з проблем фізичного виховання учнівської молоді сьогодення вимагає ефективної організації навчально-виховної роботи, а саме: застосування дієвих змісту, форм і методів. Передовий досвід загальноосвітніх навчальних закладів показує, що важливе значення тут мають такі зміст, форми і методи, які сприяють вихованню в підлітків почуття любові і шанобливого ставлення до культурних та історичних цінностей; формуванню патріотичних почуттів, високої свідомості та поваги до Конституції України; формуванню здорового способу життя засобами ігрової діяльності; вихованню фізично-тілесної досконалості; формуванню фізично-духовної гармонії особистості; розвитку фізичної працездатності у поєднанні з розумовою за рахунок ігрової діяльності; отриманню знань про особисту гігієну у процесі занять фізичними вправами і у повсякденному житті; формуванню мотивації щодо підготовки себе до захисту своєї держави й служби в Збройних си-

лах України; створенню системи фізичного виховання у процесі фізкультурно-масової роботи.

Мета навчального посібника — розкрити навчально-методичні вимоги до створення сучасних посібників фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів; обґрунтувати теоретичні основи розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах; розробити навчально-методичне забезпечення нових навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів; обґрунтувати нові методики виховання в учнів 5-9-х класів фізичної культури; розкрити зміст, форми і методи фізичного виховання та рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів з метою надання ефективної допомоги вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій, класним керівникам, вихователям під час роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Викладені у навчальному посібнику теоретичні положення, методичні рекомендації щодо фізичного виховання учнів 5-9-х класів у процесі навчання та позакласної роботи розроблені у відповідності з Концепцією фізичного виховання в системі освіти України, Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти, Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, навчальною програмою «Фізична культура» для 5-9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів та іншими нормативними документами.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У фізичному вихованні підлітків у процесі позакласної роботи є різнобічні організаційні форми. Однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями активного дозвілля є спортивно-ігрова діяльність, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку фізичних і розумових якостей. Це пояснюється тим, що вона популярна серед учнів середніх класів і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку. Систематичне й цілеспрямоване застосування ігор допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності. Необхідність її всебічного дослідження пояснюється, насамперед, поступовим зниженням в учнівської молоді інтересу до фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях, фізкультурних гуртках та до самостійних занять у школі й за місцем проживання. Також вивчення науково-методичної літератури з теми дослідження показує, що теоретичні і практичні матеріали про ігрову діяльність тісно пов'язані з такими предметами навчального плану, як фізична культура, основи здоров'я, біологія, а також з психологією, педагогікою, віковою фізіологією, шкільною гігієною і фізичним вихованням.

Автором фізичної культури та ігрової діяльності є народ. У процесі трудової діяльності він створив форми, засоби та методи фізичного виховання молоді. Спільна трудова діяльність первісних людей сприяла виникненню у них мови, мислення, рухових умінь та суспільних відносин. Під час фізичної праці відновлювалися навички людей у ходьбі, бігу, лазанні, стрибках, метанні, плаванні тощо. З часом люди почали усвідомлювати залежність між умінням користуватися знаряддям праці та наслідками їх дій. У ході цього відбулося ігрове відтворення трудових процесів як засобу вдосконалення, та одночасно з цим гра стала засобом фізичного виховання підростаючого покоління.

Аналіз наукової літератури (І. М. Боберський, Л. В. Волков, Ф. К. Гаврилов, В. І. Завадський, М. Д. Зубалій, В. Ф. Новосельський, Є. А. Покровський, С. О. Сичов, А. В. Цьось та ін.) засвідчує, що спортивні ігри та їх елементи виникли ще в первісному суспільстві. Вони відображалися у формі діяльності людини: спосіб наочного демонстрування певних труднощів, ігрових дій; засіб підготовки молоді до полювання, військових походів; спосіб визначення найсильнішого, кмітливого, гнучкого, витривалого. Також у той період спортивні ігри використовувалися під час проведення різноманітних свят, а мо-

лодь повторювала різні елементи ігор, при цьому поступово оволодівала технікою вправ й умінням їх проведення. Фізичне виховання у процесі ігрової діяльності було одним з основних видів щоденних обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних функцій.

Але, як зазначає М. Д. Зубалій, стародавні спортивні ігри не були просто копією трудових і військових дій. У них елементи праці й різноманітні ігрові вправи застосовувалися не як механічне відображення тих чи інших процесів та рухів, а як творче узагальнення змісту ігор. І хоч досить примітивними були спортивні ігри у первісному суспільстві, вони стали своєрідною активною творчою діяльністю людини й мали величезне значення в її формуванні та подальшому загальному розвитку. Ці ігри, на думку педагога, сприяли формуванню мислення, розвитку в людей кмітливості, винахідливості, вольових і психологічних якостей та вихованню звички до спільної діяльності щодо захисту свого племені від нападників [6, с. 70-71].

Спортивні ігри мали зبرіганий характер і у наступні суспільні епохи, протягом століть зберігали зв'язок з трудовою і військовою діяльністю. Як відмічає В. Г. Белінський, в іграх нашого народу відображалась «... простодушність і суворість його природи, богатирська сила й широкий розмах його почуттів» [2, с. 161]. Також елементи спортивних ігор були у навчанні в січових і козацьких школах, зміст яких, як відомо, передбачав фізичний, духовний, культурний і військовий розвиток старших підлітків і юнаків.

Важливим фактором було свідоме застосування фізичних вправ у повсякденному житті, зумовлене потребами особистості, сім'ї, роду, суспільства, відмічає С. О. Сичов. На розвиток фізичної культури та ігрової діяльності впливали соціально-економічні умови, національні особливості й етнічний склад народу, також географічне розташування держави. Виходячи з цього, народ виробляв самобутні види ігор, окремі фізичні вправи та способи їх використання, що становили своєрідну систему національного фізичного виховання. На ранніх етапах розвитку вона відображала особливості життя українського народу і передбачала:

- Фізичні вправи, ігри та розваги, пов'язанні з полюванням, ловлею звірів, риби. Це вправи й ігри, що імітують стрільбу з лука, метання каміння у ціль і на дальність, накидання аркана на дикого коня, метання списа у ведмедя, наздоганяння й ловлю дикого коня, поєдинок з биком;
- Фізичні вправи та ігри, що відтворюють працю та підготовку до неї. Це рухливі ігри «Мак», «Огірочки», «Ой, ми нивку оремо», «Посію я льон, просо», «Гречка», «Коваль», «Печу хліб» та інше;
- Фізичні вправи, спрямовані на підготовку до військових дій: їзда верхи на конях, веслування на човнах, перехід через яр чи

річку по стовбуру дерева, переховування на дні річки з допомогою очеретини, стрільба з лука у ціль, метання сокири, фехтування, вправи з м'ячем, плавання, володіння шаблею, рукопашна боротьба, двобій представників ворогуючих сторін, стрільба з лука, скачучи на коні;

- Фізичні вправи та ігри, пов'язані з обрядами й святами народного календаря: Русалії, Коляди, Веснянки, Купала та інші. Вони включали танці, гопання, стрибки через вогонь у холодну воду, імітацію рухів тварин;
- Загартування повітрям, водою, землею, дотримання посту, тривале загартування на спеці й холоді, психофізична підготовка із застосуванням вправ на виховання сміливості, витривалості, хоробрості, уміння витримувати голод, спрагу, спеку тощо [13; 14].

Спортивні ігри були обов'язковими елементами у змісті навчання в січових та козацьких школах, які створювалися в Україні на початку XVII століття при церквах. Вони, як відомо, були осередками військового, фізичного, духовного та культурного розвитку підлітків і юнаків, що готувалися до вступу в козацьке військо. Учні цих шкіл навчали веслувати і кермувати човном, плавати на воді й під водою, їздити верхи, вправно володіти шаблею, стріляти з вогнепальної зброї, долати перешкоди, орієнтуватися на місцевості, виявляти кмітливість. Освоївши ці вміння і навички, молодь брала активну участь на свята у різних військово-спортивних іграх та змаганнях на силу, спритність, точність, витривалість, швидкість [5].

Традиції фізичного та психофізичного загартування нових поколінь у процесі ігрової діяльності дбайливо зберігалися й успішно продовжувалися і поглиблювалися в Козацьку добу. Як зазначає Ю.Д. Руденко, серед козаків високо цінувався культ сили і фізичного здоров'я, а любов до України і особистий дійовий, практичний внесок у захист її інтересів були найвищими критеріями оцінки громадської позиції ефективності докладання своїх фізичних, психофізичних та інтелектуальних сил і можливостей. Загартовуючи себе і готуючи свій організм до складних випробувань долі, козаки ґрунтовно знали народну медицину, її лікувальні засоби, які забезпечували міцне здоров'я, повноцінне довголіття.

Козацька молодь систематично розвивала свої природні нахили, силу, пізнавала свої фізичні можливості, вдосконалювала тіло й душу в процесі ігрової діяльності. Підлітки та юнаки брали приклад з досвідчених козаків, які відчували психологічний комфорт від того, що однаковою мірою дбали про свій духовний і фізичний розвиток. Це створювало настрій внутрішнього задоволення, гарного самопочуття, сприяло єдності слова і справи, думки і вчинку, гармонії душі й тіла. Досвідчені козаки, їхня старшина уважно і

прискіпливо, з відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість новобранців (молодь) на спеку і холод, дощ і сніг тощо. До тих, хто прагнув стати козаком, висувалися вимоги бути сильною, вольовою і вільною людиною, володіти українською мовою, приєднати до вірності Україні тощо [12].

Козаки створювали у процесі ігрової діяльності спеціальні фізичні та психофізичні вправи, систему, спрямовані на самопізнання і саморозвиток, своє фізичне, психофізичне і моральне удосконалення. Козаки уважно приглядалися до фізичної та психофізичної культури сусідніх та інших народів. Найбільшу ж увагу зосереджували на розвитку власних здібностей та здобутках. Вони були обізнані, наприклад, зі значними досягненнями в цьому відношенні народів Сходу. Національна свідомість і самосвідомість, гідність і гордість у козаків були розвинені на високому рівні, що стимулювало поглиблення і збагачення самобутньої вітчизняної фізичної та психофізичної культури, бойового мистецтва, започаткованих предками ще в добу Київської Русі [12].

Важливою є думка Н. К. Крупської, що ефективним засобом виховання учнівської молоді є ігрова діяльність, адже «у грі розвиваються фізичні сили дитини, твердішою стає рука, гнучкішим тіло, гострішим око, розвиваються кмітливість, винахідливість, ініціатива. У грі в дітей виробляються організаційні навички, розвиваються витримка, уміння зважувати обставини і таке інше» [7, с. 87].

Значний внесок у розробку проблем фізичного виховання учнівської молоді й залучення її до фізкультурно-масової роботи зробив В. О. Сухомлинський. Учений зазначав, що «велику роль у фізичному і духовному розвитку дітей, підлітків, юнацтва відіграють заняття гімнастикою і спортом. Але свою серйозну функцію ці заняття виконують лише тоді, коли вся навчально-виховна робота просякнута турботою про здоров'я, про гармонію фізичного і духовного. Важливо, щоб виконання фізичних вправ приносило насолоду, стало потребою» [14, с. 192-196]. Ідея гармонії фізичного і духовного розвитку підростаючого покоління і молоді, яку розробляв і обґрунтовував у своїх педагогічних працях В. О. Сухомлинський, може бути найбільш ефективним способом використана у фізичному вихованні підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності.

На думку К. Д. Ушинського, А. С. Макаренка, гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей. Педагоги вказували й на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, вони розглядали гру як основний вид фізичної і розумової діяльності. А. С. Макаренко називав гру школою підготовки дітей до життя. Антон Семенович підкреслював, що гра має виховувати якості майбутнього працівника і громадянина.

Відомий фахівець із фізичного виховання П. Ф. Лесгафт вважав, що за допомогою гри дитина готується до життя.

Особливо великого значення надавав військово-спортивним іграм А. С. Макаренко, який усіляко заохочував упровадження їх у дитячих колективах й брав сам у них участь. У «військовому побуті, писав він, особливо в побуті Червоної Армії, є багато красивого, такого, що захоплює людей, і в своїй роботі я дедалі більше переконувався в корисності цієї естетики» [8]. За його глибоким переконанням, корисність спортивних ігор проявляється у тому, що в дітей виховують почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги, тобто такі морально-вольові й психологічні якості, які потрібні їм для майбутньої трудової діяльності та захисту Вітчизни.

В спортивній літературі ігрова діяльність часто ототожнюється із визначенням поняття «спорт» (спорт — ігрова діяльність — змагання) і розуміється як соціальний інститут виховання, який має характер ігрової фізичної діяльності, що пов'язана зі співставленням рівня розвитку фізичних і духовних здібностей. Під ігровою діяльністю розуміється й фізична діяльність, яка має характер і напрям гри, зміст якої передбачає боротьбу людини із самою собою та з іншими людьми або із силами природи. Також спорт розглядається як ігрова діяльність, яка спрямована на розвиток рухових можливостей учнів в умовах змагань або як спеціалізоване фізичне виховання.

В наукових працях А. А. Ісаєва, Б. А. Лисицина, Л. П. Матвєєва, В. Д. Паначева «ігрова діяльність» і «змагання» — це основна системоутворююча ознака спорту, що характеризується наявністю змагальної діяльності між учасниками-спортсменами, яка проявляється у таких формах, як статична, динамічна й змішана. Крім цього, зміст ігрової діяльності передбачає емоційно-мотиваційну функцію, що сприяє фізичному вихованню старших підлітків.

Вивчення та аналіз психолого-педагогічної, спортивної літератури (В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій, М. А. Козленко, П. Ф. Лесгафт, А. С. Макаренко, Р. М. Мішаровський, О. В. Тимошенко, М. В. Тимчик, К. Д. Ушинський та ін.) засвідчують, що ігрова діяльність є важливою формою і специфічним засобом фізичного виховання підлітків. Автори також звертають увагу на: організаційні та методичні основи впровадження спортивно-ігрової роботи у практику фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів; розкриття сутності і змісту фізичного виховання засобами спортивних ігор; життєво необхідні для учнів 5-9-х класів рухові уміння й навички; вирішення оздоровчих, виховних, освітніх і спортивних завдань; ефективність ігрової діяльності в позаурочний та позанавчальний час.

Також автори зазначають, що з усього розмаїття організаційних форм фізичного виховання особливе місце належить ігровій діяль-

ності, адже вона займає значну частину життя кожної людини, починаючи від дитячих років до глибокої старості. Вміле, раціональне і методично обумовлене використання спортивних ігор свідчить про їх невичерпний позитивний вплив на здоров'я, розвиток життєво необхідних якостей, формування особистості, особливо в шкільний період життя людини.

Для реалізації мети і завдань фізичного виховання у процесі спортивно-ігрової діяльності, зазначає М. Д. Зубалій, необхідно формувати в учнів підліткового віку конкретні якості особистості, що характеризують їхню фізичну вихованість, а саме: гуманність, яка передбачає систему настанов щодо людей, живої природи, виражену в моральних нормах і цінностях, що проявляються у свідомості через переживання, співчуття або радість, які реалізуються в діяльності через акти сприяння, співучасті; активність, що характеризується особливістю внутрішнього стану учня безпосередньо на момент виконання ним будь-якого доручення, якої-небудь дії для загального блага. На думку Миколи Дмитровича, у процесі фізичного виховання підлітків особливу увагу необхідно приділяти дисциплінованості, яка проявляється в точному дотримуванні принципів і норм поведінки в колективі, високої дисципліни, організованості, порядку у навчанні, спортивній та будь-якій іншій діяльності; самостійності, що характеризується вмінням приймати рішення без сторонньої допомоги; відповідальності, яка характеризується сумлінністю, високою спроможністю виконувати свої обов'язки, вимоги й доручення вчителя, вихователя, викладача. Сукупність названих якостей багатогранніше, точніше і всебічніше характеризує фізичну вихованість підлітка [6].

На думку М. В. Тимчика, ефективним для фізичного виховання підлітків є змагальна діяльність зі спортивних ігор на призи відомих спортсменів, земляків, ветеранів та дітей війни, що проводяться до дня їх народження. Організуючи змагання, підлітки вивчають біографічні дані та професійну діяльність мешканців свого села, місцевих спортсменів, їхню участь у фізкультурно-масовій роботі. Звертається увага й на їхню громадську і спортивну діяльність під час навчання в школі. Систематичне й цілеспрямоване проведення змагань зі спортивних ігор на призи відомих земляків, спортсменів формує в учнів 5-9-х класів такі якості, як доброзичливість, ввічливість, тактовність до людей, які захищали рідну землю від ворога. Такий виховний підхід, як зазначає Микола Валерійович, сприяє тому, що ці люди стають для підлітків зразками, що позитивно впливають на їхню поведінку, розвиток інтересу до фізичного виховання й фізкультурно-масової роботи [9].

Під час організації змагань зі спортивних ігор на призи відомих земляків, спортсменів головна увага вчителів фізичної культури,

тренерів спортивних секцій, викладачів дисципліни «Захист Вітчизни» має бути звернена на створення в спортивному колективі мікросередовища, в якому б підлітки внутрішньо збагачувалися й творчо зростали. Як зазначає М. В. Тимчик, у процесі підготовки і проведення змагань зі спортивних ігор формується морально-психологічний клімат учнівського та спортивного колективу. Це сприяє засвоєнню учнями знань щодо сутності й змісту фізичного виховання, успішному подоланню непередбачуваних труднощів, удосконаленню необхідних умінь і навичок, підвищенню рівнів фізичної вихованості. Така практика дає набагато більший виховний ефект, оскільки розмови про почесний обов'язок, патріотизм, справжню дружбу викликають в учнів підліткового віку емоційне піднесення й моральне задоволення під час організацій і проведення змагань зі спортивних ігор та фізкультурно-масової роботи тощо.

А. А. Ребріна наголошує, що провідне місце в процесі фізичного виховання займають спортивні ігри, тому що, крім розвитку фізичних якостей, заняття спортивними іграми сприяють усуненню психоемоційної напруженості та розвитку особистісних психічних якостей. Автор зазначає, що у процесі занять ігровими видами спорту удосконалюються емоційна стійкість, оперативна пам'ять та мислення, рішучість, сенсомоторна координація; поліпшуються обмін речовин та діяльність усіх систем організму; розвиваються увага, периферичний і глибинний зір; виховуються культура рухів і поведінки, почуття дружби, колективізму; формуються організаторські навички тощо. При цьому створюються сприятливі умови для розвитку комунікативних здібностей [11].

Вивчення і аналіз навчальних програм свідчить про наявність тенденції зростання ролі спортивних ігор у фізичному вихованні школярів, що проявляється у збільшенні обсягу часу та у розширенні вікового діапазону тих, хто навчається різних видів спортивних ігор. Так, навчальна програма 1993 року рекомендувала вивчати матеріал зі спортивних ігор з 5-го класу. Варто зауважити, що з 5 до 7-го класу учні вивчали дві спортивні гри на вибір: волейбол, футбол, баскетбол, гандбол (ручний м'яч), а починаючи з 8-го класу — одну. Програми 2001 та 2005 років передбачали вивчення навчального матеріалу з вищезазначених спортивних ігор за вибором уже з 1-го класу — футбол, з 2-го класу — баскетбол, з 4 і 5-го класів — гандбол (ручний м'яч) та волейбол відповідно. Навчальна програма 2009 року відрізняється тим, що загальноосвітній навчальний заклад формує самостійно зміст предмету «Фізична культура» з варіативними модулями (темами). При цьому обов'язковим є включення до змісту навчального матеріалу засобів теоретичних відомостей, загальної фізичної підготовки та варіативних модулів, що обираються за такими критеріями:

1. Наявність матеріально-технічної бази.
2. Регіональні спортивні традиції.
3. Кадрове забезпечення.
4. Бажання учнів.

Новим у змісті програми 2009 року є те, що вперше до переліку варіативних модулів навчальної програми включено настільний теніс [10; 16].

На думку В. Г. Ареф'єва, для ефективного фізичного виховання учнівської молоді у процесі ігрової діяльності вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій і фізкультурних гуртків слід використовувати у процесі навчання принципи свідомості й активності, оскільки в практиці фізичного виховання процеси осмислення і активності взаємно зумовлені. Автор наголошує, що осмислення певної рухової дії не можливе без активної участі самих учнів. При цьому активність виникає лише після усвідомлення мети певної діяльності. Щоправда, активність можна стимулювати оцінкою, заохоченням чи вимогливістю, проте така активність є менш ефективною, ніж та, що ґрунтується на свідомості. «Доведено, зазначає автор, якщо учень розуміє суть завдання й зацікавлений у його правильному виконанні, то це прискорює процес навчання» [1, с. 20].

Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ігрових ситуацій, швидко встановлювати взаємодії із товаришами, виявляти спритність, витривалість і силу. Уже саме нагадування про конкретну гру може викликати у школярів позитивні емоції, приємне емоційне переживання, оскільки гра — це не просто забава, а весела школа життя. В іграх закладена багаторічна мудрість народів, адже вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, винахідливість, ознайомлюють нас із народними звичаями і традиціями, а й є для підлітків великою школою фізичного виховання, здорового способу життя тощо.

Під час спортивно-ігрової діяльності збільшується рухова активність учнівської молоді, що запобігає захворюванню серцево-судинної системи. Якщо в зовсім недавньому минулому велика роль у виникненні захворювань серцево-судинної системи надавалася рівню холестерину, величині артеріального тиску і курінню, то сьогодні численні дослідження українських і російських учених довели провідну роль гіподинамії у патогенезі захворювання. Вірогідність захворювання серця у людей, які ведуть активний спосіб життя, набагато нижче в порівнянні з особами, що мало рухаються. Дослідження показали, що додаткова рухова активність (витрата енергії 2000 ккал на тиждень) поряд із високим рівнем кардіореспіраторної підготовленості є основними факторами профілактики захворювань серця і загальної смертності. Фізична діяльність (спортивно-

ігрова) покращує функцію не тільки самої м'язової системи, а й усіх життєво важливих органів, включаючи серцевий м'яз. Цей вплив реалізується завдяки включенню рефлексів із м'язів на внутрішні органи. М'язова активність регулює роботу серця не тільки рефлекторно, але і гуморальним шляхом. При скороченні м'язів в кров надходить велика кількість біологічно активних речовин, серцебиття відбувається сильніше і частіше, викид крові в аорту і легеневу артерію збільшується. Скорочення м'язів нижніх кінцівок сприяє просуванню венозної крові знизу вгору проти сили тяжіння, попереджаючи можливість застою крові. При нарузі м'язів нижніх кінцівок глибокі і міжм'язові вени стискаються. Завдяки наявності клапанів кров із них «витискається» в систему порожнистої вени. При розслабленні м'язів виникає «присмоктуючий ефект», відмічають російські дослідники [5].

Такі спортивні ігри, як волейбол, футбол, гандбол, баскетбол є найефективнішим засобом вдосконалення рухового апарату людини, бо саме вони найкраще сприяють формуванню життєво необхідних рухових умінь та навичок. Фізіологічний сенс тренувальних вправ полягає в утворенні динамічного стереотипу. На початку виконання тих чи інших невідомих вправ збудження в корі мозку та в рухових центрах дуже поширене, тому рухи можуть мати нескординований характер, виглядати неврівноваженими та неадекватними, що обумовлене скороченням багатьох м'язів, які навіть не мають ніякого відношення до певного рухового акту. Внаслідок цього розвивається загальне гальмування, що швидко призводить до загальної втоми, зазначають російські дослідники. Тому за рахунок систематичних тренувань збудження у корі локалізуються і активізують лише обмежену кількість м'язів, безпосередньо пов'язаних з тим чи іншим руховим актом. Поступово рухи стають більш чіткими, вільними і координованими та економними, що досягається утворенням стереотипів (автоматизму) тих чи інших рухових умінь.

Таким чином, можна зробити висновок, що фізичне виховання підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності є невід'ємною частиною фізичної культури і покликане для збереження й зміцнення здоров'я, розвитку життєво необхідних фізичних якостей, рухових умінь та навичок, формування здорового способу життя, моральних і вольових якостей особистості, використання природних сил для зміцнення здоров'я учнівської молоді. Тому вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій та гуртків слід у навчально-виховному процесі формувати в підлітків такі цінності фізичного виховання, як зміцнення здоров'я засобами ігрової діяльності у процесі фізкультурно-масової роботи; виховувати фізично-тілесну досконалість; навчати організації самостійної спортивно-ігрової роботи; формувати фізично-духовну гармонію особистості; розвивати

фізичну працездатність у поєднанні з розумовою за рахунок ігрової діяльності; формувати знання про особисту гігієну у процесі занять фізичними вправами і в повсякденному житті тощо.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: Підручник/В.Г. Ареф'єв. — К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
2. Белинский В.Г. Статьи и рецензии/В.Г. Белинский. — М.: Госполитиздат, 1946. — С. 161.
3. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : Учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. — К.: Рад. школа, 1988. — 184 с.
4. Гаврилюк Н. К. Горохова скриня : українські народні ігри / Н. К. Гаврилюк. — К.: Веселка, 1993. — 48 с.
5. Допризовна підготовка. Підручник для 10-11 класів загальноосвітньої школи / За ред. М. І. Томчука. — К.: Вежа, 2000. — С. 20.
6. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. — К., 2010. — 272 с.
7. Крупська Н. К. Педагогічні твори / Н. К. Крупська. — К.: Рад. школа, 1964. — Т. 5. — С. 87.
8. Макаренко А. С. Твори / А. С. Макаренко. — К.: Рад. школа, 1954. — Т. 5. — С. 116.
9. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. — К.: Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
10. Настільний теніс: другий рік навчання: Методичний посібник / А. А. Ребріна, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. — К.: Літера ЛТД, 2010. — 144 с.
11. Ребріна А. А. Професійна підготовка студентів-маркетологів до професійної діяльності у суспільстві з ринковою економікою засобами спортивних ігор / А. А. Ребріна // Фізичне виховання студентів ВНЗ: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. — К., Національний університет «КМА», 2007. — С. 109-110.
12. Руденко Ю. Д. Основи козацько-лицарського виховання / Ю. Д. Руденко, Ю. Л. Мельничук. — К.: ТОВ «Видавництво «Гетьман», 2012. — 298 с.
13. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади: Монографія / С. О. Сичов. — К.: НТУУ «КПІ», 2010. — 436 с.
14. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичний розвиток / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори: В 5-ти т. — К.: Радянська школа, 1980. — Т. 1. — С. 192-196.
15. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.
16. Фізична культура. 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій, Л. І. Іванова, О. М. Лакіза,

- В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. — К. : ВТФ «Перун», 2005. — 272 с.
17. Фізична культура в школі : Методичний посібник / За заг. ред. С.М. Дятленка. — К. : Літера ЛТД, 2009. — 176 с.
 18. Понятие и сущность двигательной активности [электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/iI0ghz27cLw/all.html>.

Контрольні запитання

1. У чому полягали спортивні ігри та їх елементи в первісному суспільстві?
2. Які, на Вашу думку, спортивні ігри були в січових і козацьких школах?
3. Що брали козаки за основу під час організації і проведення спортивних ігор?
4. Які фізичні та особистісні якості розвиваються у процесі ігрової діяльності?
5. Які принципи фізичного виховання потрібно використовувати під час спортивно-ігрової діяльності?
6. Хто з українських педагогів вважає, що ігрова діяльність впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей?
7. Які самотні види ігор, окремі фізичні вправи та способи їх використання становили своєрідну систему національного фізичного виховання?

2. ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вивчення практики засвідчує, що фізичне виховання учнів 5-9-х класів, як необхідна умова всебічного розвитку особистості спрямоване на вдосконалення моральних, вольових та фізичних якостей школярів. Фізичне виховання підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним, патріотичним і трудовим вихованням. Важливим засобом фізичного виховання у цьому віці є спортивні ігри, які займають важливе місце в системі освіти загальноосвітніх шкіл. У зв'язку з цим ознайомлення вчителів з основними формами і методами професійної діяльності в галузі фізичної культури та спорту має реалізуватися шляхом підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту; розвитку індивідуальних здібностей; формування інтересу до спортивних ігор; зміцнення свого здоров'я в процесі спортивних ігор; виховання особистості, здатної до самореалізації у сфері фізичної культури і спорту.

Передовий досвід загальноосвітніх шкіл показує, що важливе значення тут мають такі організаційні форми, як спортивні ігри й змагання. Разом із тим, аналіз форм фізичного виховання старших підлітків показує, що ефективність їх проведення у загальноосвітніх навчальних закладах не відповідає сучасним вимогам. У багатьох загальноосвітніх школах спортивні, фізкультурно-масові заходи організовуються на низькому методичному і виховному рівні, знизилась охоплюваність учнів навчально-тренувальною роботою в спортивних секціях і фізкультурних гуртках. Результати опитування учнів середніх класів засвідчують, що лише 10-12% з них відвідують спортивні секції і фізкультурні гуртки.

Ігрова діяльність різноманітна і має такі переваги: сприяє здоровому способу життя й формуванню в учнів середніх класів фізичної вихованості; учні самостійно регулюють навантаження залежно від своїх функціональних можливостей; розвиває в старших підлітків рухові уміння й навички і такі риси характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності, повага до своїх партнерів і суперників; справляє великий оздоровчий вплив, зміцнює нервову систему, розвиває руховий апарат, поліпшує загальний обмін речовин, підвищує діяльність усіх органів і систем організму школярів; сприяє розвитку фізичних якостей, підвищує рухливість організму, лабільність нервової системи; сприяє розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

Можливість використати будь-який майданчик приваблює до спортивних ігор усіх дітей різного віку, здібностей і підготовленості. Зміст гри передбачає різні види бігу, стрибків, нахилів, ви-

падів, кидків, передач та інших рухів. *Розрізняють три основні групи ігор*: творчі, рухливі та спортивні. Головною особливістю творчих рухливих ігор є наявність у них визначального змісту та сюжету, що самостійно створюються самими учасниками навчально-виховної гри. Відповідно до сюжету відбувається перевтілення учасників гри. Їх дії не регламентуються, оскільки правил гри не існує.

У тому випадку, коли зміст гри — це біг, стрибки, кидки, передачі та метання, відбувається розподіл ігор за ступенем інтенсивності навантаження, і вони належать до тих виявів ігрової діяльності дитини, в яких яскраво виражений ступінь рухової активності. Спонукальним мотивом є змагання між окремими учасниками та командами. Яка ж відмінність між рухливими та спортивними іграми? Між ними є багато спільного, і вони являють собою ігрову діяльність, яка характеризується різними рухами, діями, взаємовідносинами учасників гри, чіткими правилами та суддівством. Рухливі та спортивні ігри взаємопов'язані, причому рухливі — більш елементарні і є первинним ступенем ігрової діяльності, тоді як спортивні — найвищий її ступінь, який веде в майбутньому до майстерності.

Також вони відрізняються за своїм завданням: рухливі ігри використовуються для загальної фізичної підготовки, а спортивні — мають те саме завдання, але при цьому їхньою метою є поглиблення фізичної підготовленості, яка сприяє досягненню високих спортивних орієнтирів.

Рухливі ігри не потребують спеціальної технічної та тактичної підготовленості, в яких може брати участь велика кількість учасників. Такі ігри проводять у різних зовнішніх умовах: на майданчиках різних розмірів, свіжому повітрі, в домашніх умовах тощо. Характерним для рухливих ігор також є зміна правил, які можуть бути неоднаковими і мати багато варіантів подальшого розвитку. На відміну від рухливих в спортивних іграх для кожного виду суворо визначена кількість учасників, діють єдині регламентовані і офіційно затверджені правила. Також в спортивних іграх є суддівство з чіткими правилами, і це має офіційний характер. Крім того, для спортивних ігор встановлена система проведення змагань із подальшим присвоєнням учасникам спортивних розрядів і звань.

Як свідчить педагогічна практика, вся колективна ігрова діяльність розподіляється за характером організації на некомандні, передхідні до командних і командні ігри.

Некомандні ігри побудовані на основі найпростіших взаємовідносин між учасниками гри. Їх зміст передбачає якнайменше ігрових правил у процесі ігрової діяльності, і вони прості, що запобігає ігровим конфліктам й не потребує витрати часу на їх розв'язання. Завдяки своїй специфіці, такі ігри розповсюджені і популярні серед учнів шкільного віку.

Ігри *перехідні до командних* передбачають ускладнення правил і взаємовідносин між учасниками, за рахунок чого створюються сприятливі умови для поступового переходу до командних ігор.

Командні ігри, в свою чергу, вимагають складніших взаємовідносин між учасниками, зміст яких передбачає виховання таких якостей, як взаємодопомога, підстраховка, а також прояв почуття дружби, товариства й колективної згуртованості. У таких іграх ведеться боротьба між двома і більше командами за результат, перемогу, диплом, кубок і т.д. Зміст командних ігор чітко регламентований й обумовлений чіткими, незмінними правилами. Наприклад: «Волейбол», «Футбол», «Гандбол», «Баскетбол» тощо. Дії учасників цих ігор спрямовані на досягнення спільної кінцевої мети. Така ігрова діяльність, як свідчить практика загальноосвітніх шкіл, відповідає інтересам учнів старшого підліткового віку, їхнім фізичним, психологічним й індивідуальним особливостям.

У різних формах фізичного виховання старших підлітків ігрова діяльність є естетичною цінністю – фізкультурно-масові заходи, паради, спортивно-показові виступи учнів, фестивалі й змагання на призи відомих спортсменів за видами спорту. Варто зазначити, що результатом ігрової діяльності є якісна фізична підготовленість школярів, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток життєвих сил, спортивні досягнення (індивідуальні та командні), виховання естетичних, моральних, інтелектуальних, патріотичних особливостей учнів підліткового віку. Таким чином, фізичне виховання у процесі спортивно-ігрової діяльності можна оцінювати як культурну діяльність, результати якої корисні для суспільства й особистості.

Відомо, що в системі навчання і виховання учнівської молоді, в організації їхньої фізкультурно-масової роботи ігрова діяльність є дієвою формою у вихованні, оздоровленні молоді й має економічне і загальнокультурне значення, яке сприяє фізичній вихованості старших підлітків.

Найважливішими завданнями у процесі занять у позакласній роботі зі старшими підлітками є формування знань про сутність і зміст «фізичного виховання», «ігрової діяльності», «здорового способу життя», умінь та навичок самостійно займатися фізичними вправами, а також залучення школярів до систематичних занять з ігровими елементами. Тому під час проведення секційних занять, зміст яких передбачає ігрову діяльність, слід дотримуватися таких загальних вимог:

- Кожне заняття має бути виховної й інструктивно-методичної спрямованості. Обов'язковою умовою повинно бути забезпечення необхідної для кожного учня рухової активності в залежності від його фізичної підготовленості, самопочуття й

стану здоров'я. Важливо, щоб під час навчально-виховної роботи школярі отримували необхідні знання, уміння й практику щодо тренування і загартування власного організму, самостійного підбору фізичних вправ, які відповідали б фізичним можливостям конкретного учня;

- Учитель, тренер позаурочних занять має послідовно привчати підлітків до умінь і навичок навчально-тренувальної роботи, навчати прийомам самоосвіти, самоконтролю, самооцінки, самовиховання. Наполягати на формуванні культури рухів (під яким кутом, нахилом, напруженням, темпом і швидкістю) з чітким роз'ясненням кожного елемента виконання вправи (розповідь про значення фізичної вправи і на які функції організму вона впливає, які фізичні якості розвиває), виховуючи тим самим у старших підлітків бажання і потребу до систематичних занять фізичними вправами з елементами ігрової діяльності;
- Тренер повинен забезпечити належний оздоровчий і виховний вплив кожного заняття. При цьому використовувати диференційований та індивідуальний підхід до школярів з урахуванням їхньої статі, стану здоров'я, психологічних особливостей учнів, рівня фізичного розвитку, підготовленості. Сприяти духовному розвитку, оскільки фізичне виховання невід'ємне від морального, патріотичного виховання;
- Кожне секційне тренування повинно бути тісно пов'язане з попередніми і наступними, утворюючи при цьому систему тренувальних занять з ігрової діяльності. Під час вивчення нового матеріалу необхідно систематично повторювати й закріплювати вивчене раніше й готуватися до засвоєння наступного;
- Важливою для сучасного позаурочного заняття є різноманітність засобів, методів і форм фізичного виховання школярів. «Закони» адаптації вимагають від учителів і тренерів фізичного виховання постійного оновлення фізичних вправ, умов їх виконання, форм організації діяльності учнів, оскільки старі не викликають бажаних реакцій, а отже, і функціональних та виховних змін;
- На кожному секційному занятті потрібно забезпечувати контроль формування знань, умінь, навичок і фізичної вихованості старших підлітків. Вони повинні діяти в кожній його частині і використовуватися для оцінки безпосередньо процесу й підсумків навчально-виховного процесу та розвитку фізичний і моральних якостей.

Спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол) серед інших організаційних форм, що позитивно впливають на стан здоров'я

учнів, є одними з основних. Але, щоб досягти масового залучення учнів підліткового віку до занять спортивними іграми, на нашу думку, слід дотримуватися таких педагогічних умов:

1. Основним мотивом займатися спортивними іграми, ведення здорового способу життя має бути особистий приклад учителів і батьків.
2. Знання учнями сутності, змісту і значення фізичного виховання, спортивних ігор та здорового способу життя.
3. Створити престижність, імідж спортивним іграм у школі, селі, районі (підтримка себе у спортивній формі — це модно; займатися спортивними іграми — значить мати гарну статуру, позбавитися зайвої ваги, бути сильнішим, швидшим, витривалішим, спритнішим).
4. Використовувати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням психологічних, статевих і вікових особливостей учнів середніх класів.
5. Формувати інтерес до фізичного виховання й здорового способу життя у процесі спортивних ігор.
6. Усвідомити, що зміцнення здоров'я — це основна мета життя людини, шлях до якого лежить через заняття спортивними іграми та ін.

Фізичні навантаження у процесі ігрової діяльності можна поділити на розвивальні, підтримувальні та надмірні. Найцінніші для фізичного виховання старших підлітків є розвивальні й підтримувальні навантаження, оскільки їх використання дозволяє учителям фізичної культури забезпечити оздоровчу й навчально-виховну спрямованість занять і керувати розвитком організму учнівської молоді. Школярам пропонується, як правило, однакове для всіх фізичне навантаження, але для одних учнів воно є оптимальним, для інших — недостатнім, а для деякого — й узагалі надмірним. Як наслідок — перші працюють з тренувальним ефектом, другі — в підтримувальному режимі тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів. Тому, прагнучи до забезпечення оздоровчого ефекту, учителі фізичної культури і тренери спортивних секцій у процесі занять повинні уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного учня на фізичне навантаження і адекватно добирати фізичні вправи, визначати інтенсивність та тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку та його характер. Отже, заняття у спортивних секціях, гуртках повинні бути диференційованими, оптимальними, де є індивідуальна регламентація діяльності учнів і дозування навантаження.

Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу [3]. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС).

Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для учнів основної медичної групи може складати 170-180 уд./хв. Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, за якої величина ЧСС становить 140-160 уд./хв, а низькою — 110-130 уд./хв. [11]. У кожному занятті рекомендовано передбачати 2-3 коротких «піки навантажень» тривалістю до 2 хвилин. У процесі заняття, передусім тренувального, для розвитку сили, швидкості, витривалості урок вважається корисним для учнів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150-170 уд./хв. впродовж 10-15 хвилин і більше [11].

Для того, щоб заняття із спортивних ігор мали оздоровчий вплив на учнівську молодь, учителі фізичної культури і тренери спортивних секцій повинні контролювати частоту серцевих скорочень та зовнішні ознаки втоми в школярів. Типовими ознаками звичайної втоми є незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, відсутні скарги на нездужання. Середня втома характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю, прискореним диханням, порушенням координації рухів, швидким серцебиттям, скаргами на втому. Ознаки перевтоми: різке почервоніння, блідість шкіри обличчя, значна пітливість, аритмічне дихання, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, головний біль, нудота.

У процесі фізичного виховання старших підлітків учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій і гуртків слід користуватися відповідними прийомами регулювання фізичних навантажень під час ігрової діяльності. Найбільш ефективними й доступними, на нашу думку, є такі:

1. Кількість повторень фізичних вправ (збільшення або зменшення).
2. Амплітуда виконання фізичних вправ (збільшення або зменшення). Наприклад, підлітки отримують завдання: під час виконання загальнорозвиваючих вправ у висі на гімнастичній стійці піднімати ноги кутом уперед для розвитку м'язів живота. Не всі школярі одразу можуть підняти ноги, і тренер, вчитель спортивної секції рекомендує їм зігнути ноги в колінах, тобто зменшити амплітуду до такого кута, щоб виконання названої вправи стало можливим.
3. Виконання фізичних вправ у різних за складністю умовах. Наприклад, звичайний біг по прямій або під гору, вниз, із зміною напрямку руху, з високим підніманням стегна дадуть різне за величиною навантаження.
4. Виконання фізичних вправ на швидкість (збільшення або зменшення).
5. Виконання фізичних вправ на час.
6. Тривалість відпочинку між фізичними вправами.

7. Зміна способу виконання фізичних вправ. Наприклад, виконання вправ із звичайними м'ячами або без м'ячів, м'ячами з піском можна полегшити за рахунок амплітуди виконання.
8. Зміна вихідного положення під час виконання фізичних вправ. Наприклад, якщо учні виконують верхню передачу м'яча двома руками з місця (волейбол), але виконуючи її у стрибку (різної висоти), то відповідно і навантаження в цих спробах буде більше.

Регулювати фізичне навантаження учнівської молоді можна, одночасно користуючись двома, трьома, чотирма прийомами. Наприклад, змінювати вихідне положення можна одночасно із зміною темпу, швидкості й обтяження [1].

Зміст занять зі спортивних ігор, як і інші уроки фізичної культури, повинен мати оздоровчі й виховні завдання. Це досягається за допомогою роз'яснення необхідного матеріалу щодо засвоєння знань, умінь і навичок з використанням відповідних комплексів фізичних вправ та їх різноманітністю, правильного дозування фізичних і психічних навантажень, оскільки навчально-виховний процес, який здійснюється формально (хаотичний підбір фізичних вправ, шаблонність, недотримання правильного дозування з урахуванням вікових і статевих особливостей учнів тощо) негативно впливає на повноцінний розвиток особистості. Уроки з ігрової діяльності повинні виховувати в учнів підліткового віку основні якості особистості, фізичні здібності, сприяти зміцненню здоров'я, але їх реалізація можлива за умов систематичного впливу на особистість школяра й функції його організму.

Для того, щоб правильно організувати позакласне заняття з фізичного виховання, учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій потрібно раціонально використовувати час, який відведено на урок. Тому важливою умовою успішного проведення позакласного заняття є правильна зміна працездатності учнів підліткового віку в підготовчій, основній та заключній частинах уроку, що вимагає від учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій уміння розробити структуру заняття, яка залежить від його змісту (див. додатки). Наприклад, урок або секційне заняття можна провести як суцільне ігрове заняття, тобто дати один м'яч на усіх учнів і лише спостерігати за процесом гри, а можна у процесі проведення гри вирішувати ряд завдань: розучування технічних елементів спортивної гри, ознайомлення з тактикою гри та її різновидами, проведення вправ на розвиток фізичних і особистісних якостей школярів тощо. Зміст організованого заняття залежить від логіки і правильної послідовності вирішення педагогічних завдань, узгодженості з можливостями сприйняття підлітків, коли враховуються фази змін їх працездатності в найбільш оптимальних умовах.

Успіх хорошого позакласного заняття з фізичної культури також залежить від організації педагогічних умов до початку заняття, а саме: підготовка необхідного інвентаря (м'ячі, гімнастичні мати, фішки, сітка тощо), забезпечення техніки безпеки, призначення чергових учнів для виконання гігієнічних вимог, своєчасне шикування учнів для повідомлення завдань уроку і домашнього завдання (рухливі ігри з елементами спортивних ігор, оздоровчі фізичні вправи та комплекси тощо) [5].

В підготовчій частині уроку (не менше 12 хв.) з фізичної культури і спортивних секцій мають вирішуватися навчально-виховні завдання: навчання стройовим вправам, правильності та якості виконання фізичних вправ, виховання і формування правильної постави, науковий приклад (особистий приклад учителя у дисциплінованості, вихованості, толерантності, підтягнутості тощо). Також у кожному занятті учитель повинен давати не лише практичні вправи і нормативи, але й теоретичні основи фізичного виховання підлітків у процесі спортивних ігор для отримання необхідних знань щодо власного здоров'я, фізичної підготовленості, здорового способу життя, необхідності фізичних вправ та ігрової діяльності, особистісних якостей тощо. У підготовчій частині фізичні вправи повинні бути легкими за навантаженням з поступовим збільшенням амплітуди виконання та кількості повторень вправ (різновиди ходьби, повільний біг зі зміною напрямку, загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці тощо). Також учителю фізичної культури, тренеру спортивних секцій потрібно здійснювати контроль ЧСС для оцінки та об'єктивності запропонованих фізичних вправ (слідкувати за фізіологічною кривою заняття). Закінчувати підготовчу частину уроку рекомендовано вправами на координаційні здібності учнів та вправами, які наближені за змістом до основної частина уроку або спортивного заняття.

Основна частина уроку з фізичного виховання підлітків у процесі ігрової діяльності і занять у спортивних секціях має бути спрямована на вирішення найбільш складних виховних і навчально-методичних завдань. На початку основної частини уроку рекомендовано проводити фізичні вправи, які вимагають від учнів складних координаційних здібностей (тактико-технічні елементи волейболу, гандболу, футболу, баскетболу; різновиди передачі, ударів, кидків, обманних рухів тощо). Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, варто проводити у такій послідовності: на м'язову силу, швидкість, спритність, витривалість. Але у процесі заняття цю послідовність можна змінювати з метою вирішення виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання учнів підліткового віку.

Заклучна частина уроку, спортивної секції має забезпечити поступове зниження робочої активності організму підлітків, а саме:

повільний біг, вправи на відновлення дихання, фізичні вправи для окремих груп м'язів, імітаційні рухи тощо. Закінчується заняття прибиранням інвентарю та повідомленням домашнього завдання і на що потрібно звернути увагу кожному підлітку (індивідуальний підхід). Також інтерес зростає до фізичного виховання у процесі ігрової діяльності, якщо вчителі фізичної культури і тренери спортивних секцій розкривають зміст наступних занять, у яких передбачена змагальна діяльність, рухливі ігри з елементами спортивних ігор або єдиноборств тощо.

Повноцінний урок з фізичної культури залежить від сумарної кількості виконаної роботи під час заняття та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегрованою умовою його досягнення є оптимальна щільність уроку, яка залежить від чіткого визначення завдань, врахування результатів попередніх занять, аналіз успішності школярів, складання плану уроку, правильності підбору інвентарю. Щільність уроку — це співвідношення раціонального використання часу і часу, відведеного на урок, виражене у відсотках. Розрізняють загальну (корисну) й моторну (рухову) щільність уроку. Загальна щільність уроку, як зазначає В. Г. Ареф'єв, — це узагальнений показник раціонального (педагогічно виправданого) використання часу до всього часу, відведеного на урок. До педагогічно виправданих витрат належить час, необхідний для: організації учнів, перевірки домашнього завдання, постановки навчально-виховних завдань; повідомлення та закріплення теоретичних відомостей; виконання фізичних вправ; виправлення помилок, надання допомоги, страхування; підготовка і прибирання приладів, необхідних переміщення учнів на уроці; формування мотивації учнів; використання наочних посібників, плакатів, технічних засобів показу вправ; педагогічного контролю та підведення підсумків.

Наведений перелік педагогічно доцільних засобів постійно змінний і може доповнюватися, що є результатом творчої діяльності учителів фізичної культури та тренерів спортивних секцій. Тому загальна щільність уроку наближається до 100%. Моторна щільність уроку визначається співвідношенням часу, що витрачається учнями безпосередньо на рухову діяльність, і загальної тривалості уроку. Залежно від навчального матеріалу, працездатності учнів, матеріально-технічних можливостей та інших умов, які визначають особливості уроку, показник моторної щільності змінюється. Так, при закріпленні техніки вправ та розвитку фізичних якостей він досягає 70-80%. В уроці переважно освітньої спрямованості, де передбачено повідомлення знань та навчання фізичним вправ, які вимагають значних витрат часу на розумову діяльність, моторна щільність може перебувати у межах 50% і нижче [1].

Фізичне виховання учнівської молоді у процесі ігрової діяльності має бути направлене на формування рухових умінь і навичок. Під час навчання елементів спортивних ігор (конкретному руховому комплексу) учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій варто планувати заняття таким чином, щоб воно складалося з трьох етапів підготовки. Зміст *першого етапу* передбачає розучування загальних фізичних вправ та ігрових елементів, у процесі яких в учнів-початківців виникають деякі рухові уміння. Наприклад, ведення футбольного м'яча по прямій бігом із втратами м'яча, без зміни темпу бігу, тільки прямолінійно, без зорового контролю тощо. У волейболі — це передачі м'яча двома руками зверху та знизу через сітку у будь-якому напрямку, без попадань по зонах, без урахування траєкторії польоту м'яча, без зорового контролю тощо. У гандболі — це ведення м'яча бігом, виконання з утратами, без зміни темпу бігу, без дотримання трьох кроків, без зміни напрямку руху, зорового контролю тощо.

Зміст *другого етапу* включає детальне розучування техніки рухових умінь, ігрових елементів, фізичних вправ, що дозволяє більш детально уточнити рухове уміння, яке поступово (частково) переростає в рухову навичку. Наприклад, ведення футбольного м'яча вже зі зміною швидкості виконання вправи, зі зміною напрямку руху, частковим зоровим контролем, але ще можлива втрата м'яча, відсутність повноцінного зорового контролю м'яча. Так само у волейболі, гандболі, баскетболі тощо.

На *третьому етапі* навчально-методичної роботи учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій варто зосередити увагу на закріпленні попереднього матеріалу, удосконаленні рухових умінь, що переростає в рухову навичку, тобто досягненні (автоматизму) певної майстерності учнів у процесі виконання конкретного технічного або ігрового елементу. Це допоможе школярам прилаштуватися до будь-яких непередбачуваних ігрових ситуацій, що дозволить реалізувати набуті уміння й навички під час змагальної, ігрової та фізкультурно-масової діяльності. Наприклад, ведення футбольного м'яча буде виконуватися у повному обсязі, без втрати м'яча, виконання різних технічних елементів із добрим розвитком периферійного зору; удосконалення й закріплення практичних умінь і навичок та вивчених рухових елементів здійснювати в ускладнених умовах (командних, групових), протидії ігровому супротивнику; виконувати вивчені рухові елементи з іншими (різновиди передач, фінти, індивідуальна і командна взаємодія) тощо.

Тому, на нашу думку, для проведення і реалізації трьохетапної підготовки учнів у процесі спортивно-ігрової діяльності учителям фізичної культури необхідно тісно співпрацювати з тренерами спортивних секцій та гуртків, оскільки перший етап підготовки і част-

ково другий вивчаються під час урочних занять, а повністю другий і третій етапи розучуються тренерами на секційних та гурткових заняттях.

Зміст фізичного виховання учнівської молоді у процесі ігрової діяльності має бути направлений не лише на формування рухових умінь і навичок, а й на вирішення однієї із основних задач — виховання здорової, фізично розвиненої, особистісно орієнтованої особистості. Виходячи із специфіки фізичного виховання в процесі ігрової діяльності, вікових особливостей старших підлітків, рівня знань, умінь і навичок, за допомогою когнітивного, емоційно-ціннісного і діяльнісно-практичного критеріїв учителям фізичної культури необхідно визначати рівні їхньої фізичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості.

Когнітивний критерій проявляється в інформованості учнів підліткового віку з питань фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності та фізичної підготовленості. Сформованість цього критерію визначатиметься за таким показником: знання про фізичне виховання, ігрову діяльність, рухову активність та фізичну підготовленість; знання про важливість фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності й фізичної підготовленості для здоров'я, служби в армії та майбутньої професійної, спортивної діяльності, знання про здоровий спосіб життя.

Емоційно-ціннісний критерій проявляється в стійкому інтересі й мотивації до різних форм фізичного виховання, ігрової діяльності та наполегливості у виконанні вікових вимог рухової активності та фізичної підготовленості. Сформованість цього критерію в учнів підліткового віку визначатиметься за такими показниками: інтерес старших підлітків до ігрової діяльності, спортивної історії і спортивних традицій рідної школи, місцевості, України; поважне ставлення до відомих спортсменів; активність та наполегливість в оволодінні умінь і навичками занять різними формами фізичного виховання й ігрової діяльності в школі та за місцем проживання; умінь, необхідні для участі в різних формах фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності та фізичної підготовленості.

Діяльнісно-практичний критерій проявляється в умінні, звичці та самостійності застосування різних форм фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності та фізичної підготовленості в процесі підготовки себе до військової служби та майбутньої професійної й спортивної діяльності. Сформованість цього критерію в старших підлітків визначатиметься за такими показниками: ініціативність і активність на заняттях фізичного виховання у процесі ігрової діяльності, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи; дотримання вимог фізичного виховання, вікових норм рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу

життя; сформованість звички займатися фізичною культурою, ігровою діяльністю у режимі навчального дня та за місцем проживання.

За кількісним і якісним вираженням цих критеріїв, аналізом первинного вивчення учнів у кожному класі учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій потрібно, виходячи із рівнів сформованості фізичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості, утворити три групи школярів. Умовно рівні можуть бути позначені як низький, середній і високий. Це допоможе конкретно й цілеспрямовано вести з учнями фізкультурно-оздоровчу, спортивно-масову й ігрову діяльність, застосовувати різні форми занять спортивно-ігрової діяльності, фіксувати динаміку сформованості в учнів фізичної вихованості та зміни в показниках рухової активності в процесі навчально-виховної, фізкультурно-масової роботи.

До першої групи увійдуть учні 5-9-х класів із низьким рівнем фізичної вихованості. Вони характеризуються негативним ставленням до фізичного виховання в процесі ігрової діяльності, рухової активності й своєї фізичної підготовленості. Більшість із них не розуміють, що основними засобами підвищення своєї фізичної вихованості є рухова активність, гігієнічні норми якої виконуються за рахунок позакласних занять, загальношкільних фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових й спортивно-ігрових заходів, занять у спортивних секціях, підготовки до складання випробувань фізкультурно-оздоровчого комплексу школярів та самостійних занять. Учні цієї групи мають також низький рівень знань з фізичної культури, теорії і методики фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. Вони майже не володіють уміннями і навичками дотримання гігієнічних норм рухової активності, не досягли вікових рівнів фізичної підготовленості й практично не дотримуються здорового способу життя. У них зафіксовано також низький рівень фізичної вихованості, загальної фізичної підготовленості й невисокий рівень добової рухової активності. Він пов'язаний лише з нерегулярним відвідуванням уроків фізичної культури. У них також відсутні домінуючі цінності фізичної культури, фізичного виховання, рухової активності, фізичної підготовленості та ігрової діяльності. У деяких із них відмічається негативне ставлення до фізичного виховання в процесі ігрової діяльності.

До другої групи увійдуть підлітки із середнім рівнем сформованості фізичної вихованості. Вони характеризуються байдужим ставленням до необхідності підвищувати свою фізичну вихованість, рухову активність й фізичну підготовленість. У той же час ці учні розуміють, що основним шляхом підвищення фізичної вихованості, покращення своєї фізичної підготовленості є рухова активність,

гігієнічні норми якої досягаються за рахунок участі в позакласних і загальношкільних фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходах, занять у спортивних секціях, самостійних занять ігрової діяльності за місцем проживання та в сім'ї. Учні цієї групи мають середній рівень знань з фізичної культури, теорії та методики фізичного виховання, туризму, рухової активності та фізичної підготовленості. Вони володіють на середньому рівні уміннями і навичками дотримуватися гігієнічних норм рухової активності, намагаються досягти вікових рівнів фізичної підготовленості й дотримуватися здорового способу життя. У них також зафіксовано середній рівень сформованості фізичної вихованості, фізичної підготовленості й добової рухової активності. Він пов'язаний з уроками фізичної культури та окремими формами занять у режимі навчального дня. Їхньою домінуючою цінністю починає виступати орієнтація на досягнення середнього рівня фізичної вихованості, гігієнічних норм рухової активності та фізичної підготовленості.

До третьої групи увійдуть учні 5-9-х класів з високим рівнем фізичної вихованості. Вони характеризуються позитивним ставленням до фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності та своєї фізичної підготовленості. Ці учні розуміють, що основним шляхом підвищення рівня своєї фізичної вихованості, покращення загальної фізичної підготовленості є рухова активність. Усі вони виконують гігієнічні норми рухової активності під час позакласних і загальношкільних фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів, занять у спортивних секціях, самостійних занять ігровою діяльністю за місцем проживання та в сім'ї. Учні цієї групи мають глибокі й міцні знання з фізичної культури, теорії і методики фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності та фізичної підготовленості. Вони володіють уміннями і навичками дотримання гігієнічних норм рухової активності, досягли вікових рівнів фізичної підготовленості й проявляють наполегливість у виконанні вимог здорового способу життя. У них також зафіксовано високий рівень фізичної вихованості, фізичної підготовленості й добової рухової активності, який досягається за рахунок виконання ранкової гігієнічної гімнастики, уроків фізичної культури, рухливих ігор та фізичних вправ на великих перервах, участі у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі, відвідування секційних занять, самостійних занять за місцем проживання та в сім'ї. Їхньою домінуючою цінністю є орієнтація на досягнення високого рівня фізичної вихованості, виконання гігієнічних норм рухової активності та високого рівня фізичної підготовленості.

З метою цілеспрямованого фізичного виховання в процесі ігрової діяльності з учнями умовно віднесених до вказаних вище груп

учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій потрібно здійснювати таку навчально-виховну роботу.

Зі старшими підлітками з низьким рівнем фізичної вихованості, основна увага буде приділятися залученню їх до ігрової діяльності, організації і проведення класних, а потім загальношкільних фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів, де б вони могли проявити свої кращі особистісні якості. Ці учні будуть залучатися до різних форм занять позакласною фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою й ігровою діяльністю, занять у спортивних секціях, до участі в спортивних іграх для того, щоб школярі могли поступово підготуватися до складання державних нормативів. В учнів цієї групи будуть формуватися знання з фізичної культури, теорії і методики фізичного виховання, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя, уміння й навички дотримуватися гігієнічних норм рухової активності, вікових рівнів фізичної підготовленості та здорового способу життя. У виховній роботі з цими учнями буде звертатися увага на формування цінностей фізичного виховання, позитивного ставлення до ігрової діяльності, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя.

З учнями із середнім рівнем фізичної вихованості значна увага буде приділятися роз'ясненню необхідності підвищувати свою рухову активність, фізичну підготовленість, розвивати вольові якості з тим, щоб спортивна слава про них не розходилася з їхньою повсякденною фізкультурно-оздоровчою й ігровою діяльністю в школі, за місцем проживання та домашніх умовах. Вони будуть залучатися до організації і проведення класних і загальношкільних фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів, до занять у спортивних секціях, ігрової діяльності. Це допоможе їм успішно виконати гігієнічні норми рухової активності, досягти вікових рівнів фізичної підготовленості й вести здоровий спосіб життя. З учнями цієї групи будуть поглиблюватися знання з фізичної культури, теорії і методики фізичного виховання, рухової активності, фізичної підготовленості та здорового способу життя. Їм необхідно буде також удосконалювати вміння й навички регулярно дотримуватися гігієнічних норм рухової активності, підвищувати свою фізичну культуру, фізичну підготовленість і впроваджувати здоровий спосіб життя в сім'ї та серед товаришів. З ними потрібно буде проводити виховну роботу щодо відповідального ставлення до проведення вдома ранкової гігієнічної гімнастики, до участі в фізкультурно-оздоровчій, спортивно-масовій та ігровій діяльності класу, школи та за місцем проживання, занять фізичними вправами й іграми в режимі дня з тим, щоб значно підвищити свою рухову активність й фізичну підготовленість. Їхньою домінуючою цінністю має стати орієнтація на до-

сягнення середнього рівня фізичної вихованості, гігієнічних норм рухової активності та високого рівня фізичної підготовленості.

З учнями з високим рівнем фізичної вихованості буде проводитися робота щодо вдосконалення знань про фізичну культуру, фізичне виховання, рухову активність, фізичну підготовленість та здоровий спосіб життя. Їхні переконання в необхідності регулярно займатися ігровою діяльністю, фізичною культурою і спортом потребують подальшого збагачення й поглиблення, набуття позитивного емоційно-вольового досвіду внутрішніх переживань, закріплення звичок дотримуватися гігієнічних норм рухової активності, вікового рівня фізичної підготовленості та здорового способу життя. Для цього їм необхідно набути впевненості у своїх можливостях, готовності до прояву максимальних вольових зусиль під час підготовки до випробувань в ігровій діяльності, спортивних змаганнях. Їм також необхідно буде підвищити рівень фізичної вихованості, вдосконалити свою фізичну підготовленість до військової служби, майбутньої професійної та спортивної діяльності.

Для надання різним формам занять фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою й ігровою діяльністю соціального звучання на загальношкільних зборах будуть прийняті основні положення близьких, середніх і дальніх перспектив учнівських колективів. Перспектива буде полягати в тому, щоб виховну й ігрову діяльність спрямувати на залучення всіх учнів до впровадження в класі здорового способу життя, який передбачає відмову від куріння, створення системи фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів. Буде запропоновано домагатися права участі школярів спочатку в загальношкільних, а потім в районних, міських та інших спортивних змаганнях з ігровою діяльністю та інших видів спорту, що культивуються в школі. Визначальною особливістю цієї роботи буде те, що учням не будуть нав'язуватися вчителями названі перспективи й ті чи інші фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи. Вся виховна діяльність з фізичного виховання буде вестися так, щоб бажання виникали в учнів самостійно як природна потреба саморозвиваючої особистості, виховного колективу та його лідерів.

Соціально значимі мета й перспективи мають стати провідними виховними факторами, які вестимуть підлітків у напрямку їхнього досягнення через певний відрізок часу. Вони сприятимуть зародженню в учнівських колективах цінних справ, класних традицій, розвитку творчих ініціатив і самостійності в досягненні поставленої мети. Це поступово сформує в класах певну систему фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, ігрової роботи та здорового способу життя. В цій системі учні будуть самі керувати своєю виховною діяльністю, виступати носіями й пропагандистами певних ідей, розвитку фізичної культури, народних традицій та

інноваційних методик проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових та ігрових заходів. У процесі цієї діяльності активна позиція школярів, свідоме ставлення до різних форм занять ігровою діяльністю поступово сформує в них переконання в необхідності підвищувати свою рухову активність і фізичну підготовленість, які є основою здорового способу життя й підготовки до майбутньої військової служби, професійної та спортивної діяльності.

Вивчення теорії і практики фізичного виховання засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах спортивних ігор сприяє здоровому способу життя й формуванню в учнів середніх класів фізичної вихованості. Така ефективна діяльність допомагає також розвитку в них рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності, повага до своїх партнерів і суперників. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі проведення спортивних ігор на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, поліпшують загальний обмін речовин, підвищують діяльність усіх органів і систем організму школярів. Позитивний вплив на центральну нервову систему мають заняття спортивними іграми і моторне виконання рухів. Часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивністю м'язової діяльності сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухливості організму, лабільності нервової системи, розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник / В. Г. Ареф'єв. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
2. Белинский В. Г. Статьи и рецензии / В. Г. Белинский. — М. : Госполитиздат, 1946. — С. 161.
3. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. — К. : Рад. школа, 1988. — 184 с.
4. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. — К., 2010. — 272 с.
5. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе : Пособие для учителя / Н. П. Клусов. 2-е изд., доп. и перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 127 с.
6. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
7. Руденко Ю. Д. Основи козацько-лицарського виховання / Ю. Д. Руденко, Ю. Л. Мельничук. — К. : ТОВ «Видавництво «Гетьман», 2012. — 298 с.
8. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухових ігор : Навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.

9. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Вип. 1. – Кам'янець-Подільський, 2012. – С. 161-167.
10. Фізична культура. 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій, Л. І. Іванова, О. М. Лакіза, В. В. Столітенко, Є. В. Столітенко, О. В. Тимошенко та ін. – К. : ВТФ «Перун», 2005. – 272 с.
11. Шиян Б. М. Теорії і методики фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. 1, 2. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2004. – 271 с.

Контрольні запитання

1. Які переваги має спортивно-ігрова діяльність?
2. Які Ви знаєте спортивні ігри, і чим вони відрізняються одна від одної?
3. Які розрізняють три основні групи ігор?
4. Які моральні якості виховуються під час ігрової діяльності?
5. Яких загальних вимог слід дотримуватися у процесі проведення секційних занять?
6. Яких педагогічних умов слід дотримуватися під час занять спортивними іграми?
7. Які Ви знаєте межі ЧСС у процесі навантажень фізичними вправами?
8. Якими прийомами слід користуватися при регулюванні фізичних навантажень у процесі спортивних ігор?
9. У чому полягає зміст занять зі спортивних ігор у підготовчій, основній та заключній частинах?
10. Які Ви знаєте етапи навчально-методичної роботи?
11. Які Ви знаєте критерії та рівні фізичної вихованості підлітків?

3. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Вивчення практики фізичного виховання школярів засвідчує, що перехід від дитинства до підліткового віку у людському суспільстві передбачає не тільки фізичне дозрівання, але й залучення до загальної культури, оволодіння певними знаннями, вміннями і навичками, завдяки яким учні можуть працювати, виконувати суспільні функції й нести соціальну відповідальність. Тому перехідний вік являє собою не лише фазу розвитку організму, а й важливий етап формування майбутньої особистості. У процесі цього переходу, коли діти жили за певними правилами, встановленими для них батьками, вони поступово залучаються до самостійної та відповідальної діяльності дорослої людини.

Проте фізичний розвиток людини від народження до зрілого віку відбувається досить нерівномірно, оскільки формування рухових здібностей і розвиток організму відбувається неодноразово. За існуючою віковою періодизацією дітей шкільного віку поділяють на такі групи: молодший шкільний вік (хлопчики 7-12 років та дівчатка 7-11 років); підлітковий вік (хлопці 13-16 років та дівчата 12-15 років); юнацький вік (юнаки 17-21 року та дівчата 16-20 років). Період повільного росту (від 7 до 10 років) змінюється прискореним ростом у 10-12 років у дівчат і в 13-14 років у хлопців. Найбільший приріст маси тіла відбувається під час повільного росту дитини в довжину (з 7 до 10 та з 17 до 20 років). Періоди інтенсивного росту характеризуються значним посиленням енергетичних і пластичних процесів в організмі. У цей час організм менш стійкий до несприятливих умов навколишнього середовища. У періоди посиленого збільшення маси тіла і відносно повільного росту організм дітей стійкіший проти впливів негативних факторів. Однак бувають і значні відхилення від установленої залежності, особливо у віці 11-15 років у дівчат та 13-16 років у хлопців.

У психолого-педагогічній літературі акцент робиться не на фізичному розвитку, а на зміні провідних форм діяльності. В посібнику «Возрастная и педагогическая психология», за редакцією А. В. Петровського, межі підліткового періоду встановлюються між 11-12 і 14-15 роками, а вік між 14-15 і 17 роками визначається як рання юність [8]. Д. Б. Ельконін називає період від 11 до 15 років «підлітковістю». Провідною діяльністю 11-15-річних (середній шкільний вік) учений вважає спілкування в системі загальнокорисної діяльності, що включає такі її колективно-виконуючі форми, як суспільно-організаційна, спортивна, художня і трудова. В процесі цієї діяльності підлітки оволодівають здатністю спілкуватися в залежності від різних завдань і потреб життя, вмінням орієнтуватися

у власних можливостях і якостях інших людей, здатністю свідомо підкорятися прийнятним у колективі нормам [10, с. 6].

Особистість підлітка ніколи не буває однозначною, вона завжди суперечлива і мінлива. Найбільш розповсюдженою є така типова помилка вчителів: невміння побачити глибинні властивості, ядро особистості підлітка, оцінювання його за певними формальними й зовнішніми показниками, такими як дисциплінованість та навчальна успішність. Наприклад, Н. К. Крупська вважала, що «для дітей ідея не відділена від особистості. Те, що говорить улюблений учитель, сприймається зовсім по-іншому, ніж те, що говорить неулюблена, відчужена їм людина» [11].

На думку І. Д. Беха, основні колізії підліткового віку доцільно розглядати крізь призму домінанти розвитку, якою є розвиток підлітка як особистості. Адже особливістю особистісного розвитку на цьому віковому рубежі є те, що на перше за значущістю місце виходять кооперативні стосунки з ровесниками та соціально значуща діяльність. Сучасний підліток по-справжньому вирішує проблему вибору шляху самореалізації — продуктивно-творчого чи споживачького, а це безпосередньо пов'язано з його настановами стосовно інших людей і матеріальних цінностей. Настанови, наголошує автор, визначають егоїзм чи альтруїзм, пожадливість чи безкорисливість, творчість чи споживачтво у поведінці. Педагогічний вплив у цьому напрямі багато в чому опосередкований сімейними традиціями та атмосферою малої групи, референтної для дитини й підлітка. Тому й вплив на особистість з боку суспільного виховання може відбуватися переважно двома шляхами — або вплив на сім'ю і вже через неї — на дитину, або створення у референтній групі, яка зайнята педагогічно організованою діяльністю, атмосфери доброзичливості й творчості. «Цей вік, зазначає автор, — перший рубіж особистісного розв'язання суперечностей самовизначення, й допомога педагога в цей час зводиться переважно до підтримки підлітка, його референтної групи» [5, с. 102].

Також Іван Дмитрович наголошує, що у підлітковому віці в психологічному розвитку основна роль належить системі соціальних стосунків. Підліток, на думку автора, характеризується бурхливим фізичним і статевим розвитком, збудливістю нервової системи, підвищеним інтересом до представників протилежної статі та власної зовнішності. Зростає цінність дружби з однолітками, відбувається емансипація від дорослих, розширюється сфера соціального спілкування, формуються моральні риси та мотиви поведінки. Домінуючими потребами в учнів середніх класів є потреби у спілкуванні з однолітками та в самоствердженні. Вчитель перестає бути незаперечним авторитетом, до близьких та рідних висувуються високі вимоги. Заради визнання товаришів підліток здатний на ризи-

ковані вчинки. Хворобливо реагує на приниження, переживає успіх-неуспіх. У спілкуванні з однолітками засвоюються відносини паритету й поваги один до одного. Наявний абсолютизм взаєморозуміння. «Новоутвореннями віку є здатність до адекватної оцінки подій, критичне ставлення до оточення, прагнення до дорослості, уміння підкорятися нормам колективного життя» [6, с. 213]. Тому, враховуючи психологічні, анатомо-фізіологічні й вікові особливості учнів середніх класів, на нашу думку, спортивні ігри є ефективною формою їх фізичного виховання.

Багато видатних педагогів вважають, що особистісний підхід вже за самим визначенням являє собою співпрацю двох особистостей, де індивідуальність учителя не менш суттєва, ніж індивідуальність учня. К. Д. Ушинський звертає увагу на те, що «у вихованні все повинно ґрунтуватися на особистості вихователя, тому що виховна сила витікає лише із живого джерела людської особистості» [13, с. 63].

На думку психологів, важливо враховувати такі фактори, як вікова психологія підлітків та історична різниця між поколіннями. За визначенням Б. Г. Ананьєва, «життєвий шлях людини це історія формування розвитку особистості у визначеному суспільстві, сучасної людини визначеної епохи і ровесника визначеного покоління» [1, с. 104-105]. Вікова психологія визначає зміни, які відбуваються з особистістю підлітка, через визначені події його життя, котрі вона співвідносить з його хронологічним віком. Ці події можуть бути за своєю природою 1) біологічними — поява вторинних статевих ознак; 2) психологічними — поява чи втрата певних здібностей, зміна тимчасової перспективи; 3) соціальними — закінчення молодшої або середньої школи.

Підлітковий вік завжди тісно пов'язувався з поняттям перехідного віку, змістом якого був процес статевого дозрівання. Цей процес у фізіології умовно поділяється на три періоди: а) передпубертатний, або ще його називають підготовчим (цей період відноситься до молодших підлітків); б) пубертатний, протягом якого відбуваються основні процеси статевого дозрівання (цей період відноситься до підліткового віку); в) післяпубертатний — коли організм досягає повної біологічної зрілості (цей період відноситься до старших підлітків і юнацького віку). Усі ці процеси дозрівання протікають нерівномірно й неодноразово (один учень підліткового віку може бути у передпубертатному періоді, інший — у пубертатному).

У ранньозрілих хлопчиків (акселератів) вторинні статеві ознаки стають помітними вже на 11-му році життя, а максимальний ріст припадає на 13-й рік; у пізнюозрілих ровесників (ретардантів) ці ознаки можуть відставати до 2-х років. І. С. Кон зазначає, що хлопчики-акселерати протягом тривалого періоду залишаються вищими, ва-

жчими і сильнішими за інших. У дівчаток дозрівання починається на 2 роки раніше, ніж у хлопчиків, причому акселератки частіше бувають присадкуватими і повненькими. Акселератки зазвичай вищі на зріст за ровесниць-ретарданток, поки ті не пройдуть період стрибка в зрості, але у кінцевому результаті ретардантки стають вищими й стрункішими. Також варто звернути увагу на те, що максимум відмінностей у розмірах і вазі тіла між рано- й пізнозрілими дівчатками припадає на 12-14 років [10].

Пубертатний період — це одна з найбільш критичних стадій у розвитку організму, коли відбувається перехід від системи центральних ланок, що належать попередньому періоду, в нову систему, необхідну для наступного періоду розвитку. Це, звичайно, підвищує сприйняття організму до різних зовнішніх факторів і, як наслідок, знижує його протидію (резистентність) до них. Звідси й уява про критичність підліткового віку. Як відмічає І.А. Аршавський, критична стадія онтогенезу «характеризується перетворенням одного домінантного стану, притаманного попередньому віковому періоду, у вагомо новий домінантний стан, який потрібен буде в наступному віковому періоді» [3, с. 60]. Інакше кажучи, чутливість або збудливість організму не просто підвищується, а стає більш вибірковою.

Дати відповідь на запитання, як впливає фізичний розвиток, включаючи конституційні особливості організму семикласників, і темп їх розвитку на психічні процеси й властивості особистості, не легко, оскільки генетичні фактори не мають значення. Існує багато робіт, в яких автори порівнюють окремі показники фізичного розвитку (ріст, вага і т.д.) з окремими показниками розвитку психіки (інтелект, емоції). І.С. Кон наголошує на двох моментах: 1) вплив генетично заданих, які зберігаються протягом життя, конституційних особливостей організму, так званого соматотипу; 2) вплив темпу фізичного дозрівання, який характеризує лише конкретну фазу розвитку людини. Ці два фактори, наголошує автор, взаємопов'язані, оскільки і соматотип, і темп дозрівання обумовлені генетично, причому деякі показники можна розрізнити лише ретроспективно (високий зріст підлітка може бути показником конкретного соматотипу — в цьому випадку його зріст завжди буде вище середнього, а може бути просто результатом раннього розвитку — в цьому випадку ровесники в майбутньому доженуть його). Сучасна наука розрізняє три головні соматотипи:

- ендоморфний (з надлишковою вагою);
- мезоморфний (стрункий, мускулистий);
- екторморфний (худий, кістлявий) [10].

Як зазначає американський психолог Д. Клозет, тілесні властивості, постійні чи тимчасові, можуть впливати на поведінку і психіку підлітка за трьома лініями: 1) перш за все відносна зрілість, зріст

і статура безпосередньо впливають на конкретні фізичні здібності: маючи перевагу в зрості, вазі та силі, хлопчик-акселерат протягом декількох років може без особливих труднощів перемагати й домінувати над своїми ровесниками-ретардантами в спорті та інших фізкультурних заняттях; 2) зрілість і зовнішність мають певну соціальну цінність, викликаючи в оточуючих людей відповідні почуття й очікування, однак індивідуальні особливості не завжди відповідають сподіванням, які будуються на зовнішніх ознаках. Наприклад, дуже високий хлопчик з поганою координацією рухів буде поганим баскетболістом, а чекають від нього великих результатів; 3) звідси — образ «Я», в якому переломлюються власні здібності і їх сприйняття та оцінка оточуючими.

Вирішальну роль в оцінці фізичного розвитку дітей і підлітків відіграє біологічний рівень зрілості їхнього організму. Це враховується під час комплектування спортивних секцій з різних видів спорту. На цьому ґрунтуються і програма навчально-тренувальних занять для учнів 5-9-х класів. У процесі експериментальної роботи також встановлено, що в молодих спортсменів показники фізичного розвитку вищі, ніж у їхніх ровесників, які нерегулярно займаються спортом.

У період статевого дозрівання відбувається глибока перебудова ендокринного апарату, що помітно впливає на нервово-психічний стан учнів підліткового віку. Це виявляється в збільшеній збудливості, нестійкому настрої, швидкій утомлюваності, подразливості, надмірній руховій активності. Психіка підлітків нестійка: вони дуже вразливі, часто переорієнтують свої сили й можливості. Якщо заняття мають емоційний характер, то виявляється нерізке суб'єктивне відчуття втоми у підлітків та юнаків, незважаючи на великий вплив фізичного навантаження на функціональний стан організму. У юних спортсменів передстартовий стан має більш виражений характер, ніж у дорослих.

Особливості будови кісткового скелету, а також відносна слабкість м'язової системи часто спричиняють деформацію хребта і грудної клітки, що призводить до порушення нормальної постави. Встановлено, що за однакових умов остаточні розміри тіла залежать від часу й тривалості статевого дозрівання. На індивідуальні строки статевого дозрівання не так впливають конституційні, расові чи географічні фактори, як соціально-економічні умови життя. У період статевої зрілості змінюються фізико-хімічні властивості скелетних м'язів. Моторика ж підлітків залежить не тільки від розвитку опорно-рухового апарату, а й від формування центральної нервової системи.

Згиначі й розгиначі рук розвиваються майже одночасно, а розгиначі ніг і тулуба швидше, ніж згиначі. Сила м'язів правої руки і

стегна більша від сили м'язів лівої руки та стегна. Для спортсмена велике значення має симетричний розвиток м'язів лівого і правого боків тулуба й кінцівок. Функціональні ж можливості вегетативних органів і систем в учнів 7-х класів розвинені ще недостатньо, щоб підтримувати на відповідному рівні складний комплекс фізіологічних процесів при роботі зі змінною інтенсивністю, що є специфічним для гри в баскетбол, волейбол і гандбол.

Резерви серцево-судинної та дихальної систем у дітей, юнаків і дівчат значно нижчі, ніж у дорослих. А тому частота серцевих скорочень (ЧСС) у них більша. Часто у підлітків спостерігається збільшення лівого шлуночка серця, що пов'язано з розширенням його порожнин та потовщенням м'язової стінки. Це полегшує проходження крові, створює кращі умови для швидкого кровообігу та меншого опору периферичних судин. Функції дихання та кровообігу в учнів 7-х класів пристосовуються до навантажень менш раціонально, ніж у дорослих. Із збільшенням енергетичного обміну, що зумовлюється інтенсивним ростом тканин і органів, зростає навантаження на серцево-судинну систему. Інколи з'являється невідповідність між збільшенням серця та всього організму. У зв'язку з цим можливі вікові функціональні порушення в діяльності серцево-судинної системи. При м'язовому навантаженні у школярів спостерігається значна киснева нестача. Показники артеріального тиску та ЧСС після стандартного навантаження відновлюються в них повільніше, ніж у дорослих. Через легені за одиницю часу у підлітків протікає велика кількість крові, що створює сприятливі умови для газообміну.

Ураховуючи особливості організму дітей і підлітків, необхідно здійснювати спеціальний лікарський контроль у процесі занять фізичною культурою і спортом. Крім систематичних медичних оглядів школярів, потрібно проводити лікарсько-педагогічні спостереження з боку вчителів фізичної культури і тренерів спортивних секцій. До спортивних тренувань мають допускатися лише абсолютно здорові учні, яких лікарі відносять до основної групи. Особливо своєчасно слід виявляти в учнів наявність запалень хронічної інфекції, ураховуючи те, що вони зменшують функціональні можливості серця і навіть можуть призвести до його перенапруження. Дуже важливо ліквідувати запалення хронічної інфекції до початку інтенсивних занять спортивними іграми. Також необхідно враховувати, що фізичні вправи та заняття спортивними іграми позитивно впливають на підлітків за умов поступового підвищення навантажень та ретельного лікарського контролю.

Для оцінювання функціонального стану учнів на практиці використовують різноманітні спроби, наприклад: 20 присідань або 60 підскоків за 30 сек; 15-секундний біг на місці в максимальному темпі, 1-2-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за 1 хв.; спробу Ле-

тунова; велоергометричні тести. У дослідженні стану учнів велике значення має також оцінка їхнього фізичного розвитку. У зв'язку з великою еластичністю кісткового скелета та недостатнім розвитком у сучасних дітей м'язів легко виникають порушення постави. Наприклад, надмірні навантаження на м'язи стопи можуть призвести до плоскостопості.

Тому під час занять підлітків спортивними іграми слід дотримуватися таких правил:

1. Систематично (не менш 2 разів на рік) здійснювати лікарський контроль, ураховуючи вікові особливості учнів 5-9-х класів. Допускати до занять лише абсолютно здорових дітей і суворо виконувати лікарські рекомендації.
2. Розподіляти учнів на групи (за віком і рівнем підготовки) й індивідуалізувати навантаження. Суворо дотримуватися режиму дня, застосовувати принципи регулярності й поступовості у збільшенні навантажень, виділяти достатньо часу для відпочинку між навантаженнями.
3. Не переносити особливостей режиму і методики тренування дорослих спортсменів на практику роботи з учнями середніх класів (забороняється вузькоспеціалізована підготовка цих учнів без достатнього застосування загальнорозвиваючих вправ, частого використання максимальних навантажень).

Злагодженість у роботі лікаря й учителя фізичної культури сприяє успішному фізичному і спортивному вдосконаленню учнів. Погодженість у вимогах лікаря й педагога дає змогу чітко індивідуалізувати роботу з ними. Лікар інформує вчителя про стан здоров'я, фізичний розвиток і тренування учнів підліткового віку, які перебувають під його наглядом. Учитель уважно стежить за тим, як впливають тренувальні заняття на організм школярів. Він перший помічає ознаки порушень у функціональному стані організму учнів і не допускає до занять осіб, які не пройшли первинного або повторного лікарського огляду, а також тих, що нещодавно перенесли захворювання й не отримали дозволу лікаря відвідувати спортивні заняття. Тісний контакт лікаря і вчителя необхідний і тоді, коли проводяться тренувальні збори, оформлюються заявки на участь у змаганнях.

Для правильної побудови навчально-тренувального процесу і визначення спортивного навантаження дуже важливе значення мають дані самостійних спостережень (самоконтролю) учнів середніх класів за станом свого здоров'я та фізичним розвитком. Вони дають змогу вчителю і лікарю своєчасно виявити небажані зміни в організмі й завчасно запобігти перевтомі та перетренованості, поліпшити методику тренування, усунути порушення режиму дня та несприятливі впливи факторів зовнішнього середовища. Показники само-

контролю за самопочуттям, сном, апетитом, масою тіла, частотою пульсу регулярно перевіряються вчителем фізичної культури.

Критерії самоконтролю бувають суб'єктивними і об'єктивними. До суб'єктивних відносять: самопочуття, настрій, наявність чи відсутність больових та інших неприємних або незвичних відчуттів, сон, апетит, ставлення до тренувань та ін. До об'єктивних — частоту серцевих скорочень, масу тіла, силу м'язів, місткість легень, спортивні результати. Деякі з названих показників визначаються вранці в день занять, потім перед заняттям, відразу після занять і наступного дня вранці або перед наступним тренуванням. Деякі показники (самопочуття, пульс) бажано враховувати у процесі занять. До занять і після них рекомендується визначати масу тіла, силу м'язів тощо. Бажано, щоб кожний юний спортсмен знав, у яких випадках показники самоконтролю відповідають показникам вікової норми, а в яких — свідчать про порушення в організмі. Ці дані заносять у щоденник самоконтролю [12].

Аналіз суб'єктивних критеріїв самоконтролю з урахуванням змісту навантажень та режиму занять фізичними вправами, а також динаміки спортивно-технічних результатів допомагає правильно оцінювати відхилення в стані організму. За допомогою об'єктивних показників самоконтролю оцінюють зміни в стані організму після виконання звичайних тренувальних вправ. Тривалість відновлення сил учнів середніх класів після навантаження оцінюють за показниками частоти серцевих скорочень. Вимірюють масу тіла відповідно правил 1-2 рази на тиждень. Втрата маси під час великих фізичних навантажень не повинна перевищувати 2%, що залежить від кількості та інтенсивності вправ, ступеня тренуваності учня, температури, вологості повітря, а також особливостей спортивного одягу. Тому динамометрію і спірометрію необхідно проводити регулярно (до і після тренування). Значне зниження цих показників після занять, неповне відновлення їх наступного дня свідчать про надмірність навантажень. Порівняння результатів занять із показниками самоконтролю дає точну оцінку стану тренуваності учня.

Важливе значення під час занять фізичними вправами має профілактика травматизму. Для цього необхідно знати характер та причини спортивних ушкоджень і вживати заходів для їх запобігання. Під час ігор гравці виконують велику кількість рухів (стрибки, переміщення, падіння тощо). В юних гравців найчастіше трапляються ушкодження кінцівок: вивихи пальців, променевозап'ястного, ліктьового, плечового суглобів; розтягнення привідних м'язів стегна, пальців ніг, травми гомілковостопного та колінного суглобів. Серед травм колінного суглоба часто буває відрив внутрішнього меніска, пошкодження передньої хрещатої зв'язки. На тренуваннях гравців рідше трапляються травми стопи й гомілки.

Основними причинами травматизму учнів підліткового віку є: неправильне планування навчально-тренувальних занять, неправильні методика та організація занять, порушення педагогічних принципів навчально-тренувального процесу, недостатня або занадто інтенсивна розминка, порушення правил лікарського контролю, незадовільний стан місць занять, обладнання, одягу та взуття учнів; недотримання учнями правил особистої гігієни та режиму занять; слабе володіння технікою гри; порушення правил проведення самоконтролю тощо.

Крім того, кожний випадок спортивного травматизму педагога та лікарі повинні докладно обговорювати, адже, щоб запобігати травматизму, треба глибоко вивчати і точно знати причини, які зумовлюють травми. Сприятимуть попередженню травматизму також раціональна методика навчально-тренувального процесу, добре обладнані ігрові майданчики, правильне освітлення, оптимальний функціональний стан організму гравців, правильно проведена розминка, суворе суддівство, за якого зберігається ігрова дисципліна. Систематичне впровадження комплексу заходів профілактики травматизму дають змогу зберегти й зміцнити здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом.

Таким чином, для профілактики травматизму під час занять фізичною культурою і спортом необхідно своєчасно з'ясовувати стан здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Юні гравці мають завчасно ознайомитися з правилами поведінки та із заходами профілактики травматизму.

У віці 13-16 років школярі вже володіють умінням зосереджувати свою увагу протягом тривалого періоду. У результаті великої розумової діяльності у підлітків значно розширюється коло інтересів, зростає запас знань та умінь. Пам'ять у цьому віці досягає найвищого рівня розвитку, постійно проявляється в учнів прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності. Як відмічає В.Я. Ігнат'єва, учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій необхідно звернути увагу на віковий проміжок 14-15 років у процесі ігрової діяльності, оскільки в цей період у підлітків відбувається інтенсивний приріст фізичних здібностей (14 років), а з іншого боку — егоїстичність, критичність у настрої і нетерпимість перехідного віку [9].

У період статевого дозрівання у психіці підлітка відбуваються різкі перебудови, що проявляються в підвищеній чутливості, дратівливості, різкій зміні настрою тощо. Підвищена емоційна чутливість часто є причиною непередбачуваної образливості, що проявляється в грубошах, замкнутості, небажанні виконувати доручену справу. Це, в свою чергу, вимагає від учителів фізичної культури, тренерів

спортивних секцій бути тактовним і толерантним у спілкуванні з підлітками. Тому педагог має стати для учнів цього віку старшим товаришем, другом, порадиником тощо.

У зміцненні здоров'я дівчат старшого підліткового віку, збереженні високої працездатності велике значення мають заняття фізкультурно-масовою роботою в школі, домашніх умовах і за місцем проживання. Під час планування обсягу навантажень, змісту і методики занять спортивними іграми учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій важливо враховувати фізіологічні особливості жіночого організму, оскільки дівчата, насамперед, мають відмінності від юнаків у зрості, відрізняються масою і пропорціями тіла. Хоча довжина рук і ніг відносно довжини тіла у юнаків і дівчат приблизно однакові, але пропорції тіла щодо ширини тазу і плечей значно відрізняються. Однак, дівчатам притаманні більш м'які й красиві форми тіла, граційна постава, трохи менший зріст, м'язи мають більш округлий рельєф. Руки дівчат відрізняються м'якістю і пластичністю, чому сприяє більша, ніж у юнаків, рухливість у суглобах, еластичність м'язового і сухожильного апарату, менший розмір кісток. Так, у дівчат коротша й ширша відстань між голівками стегнових кісток, ніж у юнаків, тому стегнова кістка у них більш відхилена від вертикалі. Така статура дівчат негативно впливає на результати з бігу та стрибків. Вони також мають високу рухливість суглобів, що заважає тривалому положенню тіла в упорі, й у випадку неправильного підбору вправ може призвести до травм суглобно-сухожильного апарату [14].

Необхідно також урахувати функціональні особливості деяких груп м'язів дівчат, зазначає С.І. Жевага. Перш за все, це стосується грудних м'язів і м'язів грудної клітки. Рухлива функція цих м'язів дещо обмежена через прикріплення до них грудних залоз (сполучна тканина грудних залоз часто буває пов'язана з фасцією великого грудного м'яза і клітчастого). Враховуючи ці ознаки, під час занять фізичною культурою варто підбирати вправи, які сприяють розтягненню грудних м'язів. Це, насамперед, заняття такими видами спорту, як веслування, великий теніс, легкоатлетичні метання, лижний спорт, волейбол тощо.

Для забезпечення нормального положення внутрішніх органів дівчат, нормального перебігу вагітності й пологів велике значення має функціональний стан м'язів черевної стінки, які тісно пов'язані з внутрішніми статевими органами. Скорочення м'язів черева призводить до скорочення м'язів тазового дна. Суттєву роль в утриманні органів малого тазу відіграє, так звана, «зона ущільнення» сполучної тканини і «зв'язувального» апарату. Виконання різноманітних стрибкових вправ сприяє коливанню зовнішньочеревного тиску, а зв'язувальний апарат призводить до самомасажу. Тому, викорис-

товуючи спеціальні вправи, можна досягнути хороших результатів у зміцненні м'язового і зв'язувального апарату дівчини – майбутньої жінки. Важливою особливістю жіночого організму є циклічність функціонування статевих залоз і пов'язаних з нею циклічних змін в усьому організмі. В період менструації нерідко змінюється склад крові, відмічається підвищена збудливість нервової системи, зниження тону, швидкості й сили м'язів. Працездатність протягом менструального циклу може значно коливатися: найбільша працездатність спостерігається в них на початку менструального циклу, найменша – в період менструації. Зазвичай зниження загальної працездатності спостерігається при порушеннях менструального циклу. У здорових дівчат працездатність у період менструації може не змінюватись [14, с. 170-171].

Ураховуючи вищевказані особливості підлітків, учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій необхідно в процесі фізкультурно-масової роботи дотримуватися таких вимог:

- Уникати великих силових, інтенсивних фізичних навантажень на опорно-руховий апарат;
- Перед тим, як виконувати конкретну фізичну вправу, учні підліткового віку мають робити спеціалізовану розминку (загальнорозвиваючі вправи на місці й в русі), яка відповідає виду спортивно-масової діяльності;
- Фізичні вправи, які дають значне навантаження на серцево-судинну систему, чергувати із спеціальними вправами на відновлення (наприклад, коли підлітки у процесі виконання завдань на спритність відчують задуху, то їм слід пропонувати перейти на ходьбу з використанням дихальних вправ);
- Під час виконання фізичних вправ, однакових за навантаженням, хлопці й дівчата даного віку виконують їх із різною кількістю повторень, що дає змогу здійснювати диференційований підхід з урахуванням статевих особливостей;
- Виконуючи завдання вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, які вимагають від учнів 5-9-х класів значних фізичних зусиль, здійснювати індивідуальний підхід з урахуванням функціональних можливостей.

І процесі фізкультурно-масової роботи педагогам слід підбирати оптимальну рухову активність, яка необхідна людині протягом усього його життя – від народження і до глибокої старості. Це єдино надійний спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати і підвищувати резервні можливості серця і всього організму, а також підтримувати функцію м'язів і суглобів у задовільному стані. Практичний досвід і науковий аналіз показують, що як недостатність, так і надлишок рухової, м'язової активності справляє негативний вплив на організм учнівської молоді. З цього випливає, що існує певний

оптимальний рівень фізичної активності, який надає максимально сприятливий оздоровчий ефект. Тому основним напрямом використання фізичних навантажень для оздоровлення є їх оптимізація. Перш за все, оптимальне навантаження — індивідуальне. Учитель фізичної культури повинен ураховувати особливості життєдіяльності, фізичного стану, можливості і здібності індивіда. Оптимальна рухова активність повинна забезпечити нормальний, повноцінний розвиток і функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення різних процесів життєдіяльності, компенсацію вікових змін в організмі тощо.

Таким чином, можна стверджувати, що система фізичної підготовки підростаючого покоління, її оптимальне функціонування повинні будуватись і розроблятись на основі закономірностей розвитку фізичних здібностей, їх чутливих періодів, індивідуальних функціональних можливостей учнів підліткового віку, анатомо-фізіологічних особливостей, диференційованого та статевого підходу тощо. Тільки такий підхід дає можливість вирішувати одне з основних завдань фізичного виховання учнівської молоді у процесі фізкультурно-масової роботи — зміцнювати як фізичне, так і психічне здоров'я підростаючого покоління.

Література

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — М. : Изд-во ЛГУ, 1968. — С. 104-105.
2. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник / В.Г. Ареф'єв. — К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
3. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации / И.А. Аршавский // Возрастная физиология. — Ленинград : Наука, 1975. — С. 60.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. — М. : ФИС. 1988. — 165 с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості. Сходження до духовності: Наукове видання / І.Д. Бех. — К. : Либідь, 2006. — 272 с.
6. Бех І.Д. Виховання особистості: особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І.Д. Бех. — К. : Либідь, 2003. — 344 с.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование / Л.И. Божович. — М. : Просвещение, 1968. — 464 с.
8. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. — М. : Просвещение, 1993. — 288 с.
9. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах : Методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. — М. : Советский спорт, 2004. — 216 с.
10. Кон И.С. Психология старшеклассника : Пособие для учителей / И.С. Кон. — М. : Просвещение, 1980. — 192 с.
11. Крупская Н.К. Воспитательная роль учителя / Н.К. Крупская // Пед. соч. — Т. 3. — М. : Изд-во. АПН РСФСР, 1957. — С. 265-266.

12. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : Навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
13. Ушинский К. Д. Три елемента школы / К. Д. Ушинский // Собр. соч. – Т. 2. – М. : Изд-во. АПН РСФСР, 1948. – С. 63.
14. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [За редакцією М. Д. Зубалія]. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 209 с.

Контрольні запитання

1. На які групи поділяються школярі згідно з віковим розвитком?
2. Які межі вікового періоду молодших підлітків?
3. Чим відрізняються від інших школярів акселерати?
4. У якому віці організм досягає повної біологічної зрілості?
5. Як впливає тілобудова учня на формування фізичних здібностей?
6. Як впливають моторні здібності на розвиток опорно-рухового апарату учнів?
7. Чому необхідно здійснювати лікарський контроль за заняттями фізичною культурою і спортом?
8. Чи сприяє співдружність лікаря і вчителя фізичної культури фізичному вдосконаленню учнів?
9. Яке значення мають самостійні спостереження за фізичним розвитком учнів?
10. Які основні причини травматизму під час занять фізичною культурою і спортом?
11. Що сприяє попередженню травматизму в навчально-тренувальному процесі?
12. Які фізіологічні особливості жіночого організму необхідно враховувати у процесі занять фізичною культурою?

4. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Тренування з волейболу, як і уроки з фізичної культури, є основною формою заняття. Під час уроку з волейболу учитель має можливість реалізовувати навчальні, виховні та оздоровчі впливи на учнів, що створює педагогічні передумови для реалізації процесу фізичного виховання підлітків. Також заняття з волейболу розвивають всі необхідні фізичні та морально-вольові якості школярів. Тому, щоб грати у волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю, витривалістю тощо.

Як свідчить практика, спортивна гра волейбол — один із найпоширеніших і доступних видів спорту, і тому є відмінним засобом залучення молоді та підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом, підготовки до здачі нормативів і до активного відпочинку. Гра у волейбол сприяє розвитку рухового апарату, допомагає виробляти такі життєво важливі фізичні якості, як спритність, витривалість, швидкість реакції, зміцнює дихальну, серцево-судинну і м'язову системи, знімає розумову втому. Крім оздоровчо-гігієнічного впливу, волейбол має велике виховне та агітаційне значення, оскільки спортивна боротьба захоплює не тільки для учасників, але і для глядачів, вона виховує прагнення стати сильними, спритними, сміливими, вміння підпорядковувати свої дії інтересам колективу команди.

Фізичне виховання підлітків у процесі занять волейболом є невід'ємною частиною фізичної культури і становлення особистості. Тому педагогам під час фізкультурно-масової роботи слід вирішувати оздоровчі, виховні, освітні та розвивальні завдання. До *оздоровчих* можна віднести: зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку особистості; формування знань щодо здорового способу життя, спрямованості і ефективності фізичних вправ для зміцнення здоров'я; розвиток функціональних можливостей організму, основних життєзабезпечуючих систем; зміцнення опорно-рухового апарату і розвиток основних фізичних якостей тощо. *Освітні*: навчання тактико-технічним діям у захисті та нападі; організація і проведення фізкультурно-масової та змагальної роботи з волейболу; виховання індивідуальних, морально-вольових, психологічних та особистісних якостей; навчання різновидам подачі та передачі м'яча, техніці нападаючому удару, блокуванню, волейбольному падінню, переміщенню, стійки тощо. *Виховні*: виховання інтересу до фізкультурно-масової роботи, змагань, волейболу; формування потреби до систематичних занять волейболом; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я оточуючих; формування самостій-

ності, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, ініціативності, винахідливості тощо. *Розвивальні*: розвиток таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, гнучкість, витривалість та їх різновиди; координатійних рухів, узгодженості рухових взаємодій, вестибулярної стійкості; сприяння фізичному розвитку, фізичній підготовленості; розвиток спеціальних волейбольних здібностей тощо.

Заняття з волейболу, які передбачають постійну взаємодію з м'ячем, сприяють поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності й орієнтуванню в просторі (координатійним здібностям). Для перемоги під час гри підлітки повинні проявляти такі якості, як винахідливість, творчість (швидкість прийняття рішення), ініціативність, дисциплінованість. У процесі ігрової фізкультурно-масової діяльності гравці проявляють позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, ініціативу, бажання перемогти. Тому завдяки своїй емоційності гра у волейбол являє собою засіб не тільки фізичного розвитку, активного відпочинку, а й здорового способу життя.

Заняття волейболом сприяють удосконаленню психіки учнів за умов активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної, змагальної і фізкультурно-масової діяльності. Успіх в процесі змагань з волейболу значною мірою залежить від індивідуальних та психологічних особливостей учнів і водночас виховує у підлітків особистісні якості, які необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності. Також змагання з волейболу формують в учнів середніх класів такі риси характеру, як почуття перемоги і впевненість у своїх силах; готовність до відстоювання честі школи, спортивної команди, села, міста, України; завзятість і дисциплінованість; емоційну стійкість і врівноваженість; цілеспрямованість і наполегливість тощо.

У процесі фізкультурно-масової роботи учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій варто враховувати, що під впливом тренувальної і змагальної діяльності формуються психодинамічні властивості, які сприяють розвитку в підлітків спеціальних здібностей та індивідуального стилю спортивної діяльності. Деякі індивідуальні особливості учнів підліткового віку, які, на перший погляд, негативно впливають на ефективність вирішення рухових завдань та технічних елементів (наприклад, підвищена збудливість, мінливість настрою тощо) можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, прискорювати процес впрацювання, рухливість діяльності функціональних систем тощо.

Аналіз спортивної літератури дає можливість зрозуміти, що у волейболістів розвиваються такі психологічні якості, як прояв морально-вольових можливостей; стійкість до стресових ситуацій у процесі тренувальної та змагальної діяльності; візуалізація і сприйняття рухових дій та навколишнього середовища; психологічна регуля-

ція рухів, що забезпечує ефективну м'язову координацію; здатність сприймати, аналізувати й переробляти інформацію в змагальних та ігрових умовах в найкоротший час; орієнтація у просторі, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій; уміння контролювати свою поведінку в екстремальних ігрових ситуаціях, в міжособистісних взаємодіях із партнерами по команді й супротивниками.

Психологічна підготовленість волейболістів тісно пов'язана з інтелектуальними проявами спортсмена, що дозволяє їм усвідомлювати своє місце в спорті, соціальну значимість спортивних досягнень, творчо підходити до вирішення тренувальних завдань (уміння зосереджувати увагу на ефективному вирішенні завдань у процесі тренування) і змагань, ефективному сприйнятті знань; логічним, послідовним і нестандартним мисленням, особливо в складних ситуаціях; здатністю до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень, сприйняття і реалізації її у відповідних діях. Уміння спортсмена переключатися з одного типу уваги на іншу, контролювати об'єм і спрямованість уваги, що є важливою складовою частиною психологічної підготовленості волейболіста, і характеризується як пластичність уваги. Тому рівень психологічної підготовленості волейболіста в значній мірі залежить від можливостей аналізаторів (зорового, кінестетичного, вестибулярного), що регулюють рухи у просторі та часі. Показовим є те, що специфіка спеціалізації волейболістів обумовлює дуже тонкі ефекти локалізації гостроти відчуттів у тих зонах рухового апарата, рухи в якій визначають технічну основу спортивної дії. Важливою стороною психологічної підготовленості волейболістів є їхня здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями і під час них [12].

Варто зазначити, що сучасний волейбол вирізняється високою швидкістю польоту м'яча, переміщень гравців, швидкою зміною ігрових ситуацій, що дозволяє розвивати у підлітків різні фізичні та координаційні якості. Під час ігрових дій волейболіст має прийняти правильне тактико-технічне рішення за найкоротший час. Тому спортсмени повинні уміти раціонально розподіляти індивідуальні можливості, переключати увагу, володіти спостережливістю і швидкістю орієнтування в просторі. Також сучасний волейбол вимагає створення ситуацій, у яких є можливість здійснювати заздалегідь задумані тактичні прийоми, що сприяє маскуванню власних намірів і дій. Такі передумови сприяють розвитку мислення волейболістів. Тактичне волейбольне мислення гравця дуже специфічне. Воно передбачає уміння аналізувати не лише власні ігрові дії, але й дії супротивників. Тому під час виконання того або іншого технічного прийому мислення невіддільне від самої ігрової дії і характеризується не лише умінням відшукувати правильний тактичний хід, але і реалізувати його тощо.

Аналіз спортивної літератури свідчить, що волейбол — це колективна гра, і успішність ігрових дій досягається спільними зусиллями всіх членів команди. Завдання і дії кожного волейболіста підпорядковані загальним завданням спортивного колективу. Такі поняття, як взаємодопомога, взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, підстраховка, визначають не тільки ступінь зіграності окремих гравців чи усєї команди в цілому, але певною мірою характеризують і моральні якості спортсменів. Тому загальна психологічна підготовка є невід'ємною складовою поряд із фізичною, технічною і тактичною підготовкою і здійснюється в повній єдності з ними протягом усього періоду спортивного удосконалення. Основними завданнями загальної психологічної підготовки волейболіста є:

- 1) Виховання моральних рис і якостей особистості спортсмена.
- 2) Розвиток процесів сприйняття (у тому числі формування й удосконалення специфічних видів сприйняття, таких, як «відчуття м'яча», «відчуття сітки», «відчуття майданчика», «відчуття часу» тощо).
- 3) Розвиток уваги, зокрема її об'єму, інтенсивності, розподілу і переключення.
- 4) Розвиток тактичного мислення, пам'яті та уяви. Здатність швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективне рішення й контролювати свої дії.
- 5) Розвиток здатності керувати своїми емоціями у процесі підготовки до змагань і самої гри.
- 6) Розвиток морально-вольових якостей [12].

Також під час вирішення навчально-виховних завдань, зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок добре організована фізкультурно-масова робота з волейболу сприяє вибору спортивного профілю та виявленню волейбольних талантів ще в школі. Тренування з волейболу створюють передумови для масового залучення дітей різного віку і статі до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя, що сприяє повноцінному розвитку особистості.

Фізичне виховання учнівської молоді під час спортивної гри волейбол повинно здійснюватися за умов досконалого засвоєння усіх важливих методичних та технічних прийомів. Так, техніка нападу включає такі елементи, як: *волейбольна стійка та переміщення* (вперед, вперед-вбік, зі зміною вихідного положення, біг, стрибки, стрибок поштовхом з однієї та з двох ніг); *передача м'яча* (верхня двома руками: над собою, вперед, назад та однією рукою зверху; нижня двома руками: над собою, вперед, назад, по зонах тощо); *подача м'яча* (нижня пряма, бокова, верхня пряма, верхня у стрибку тощо); *нападаючі удари м'яча* (прямий та боковий: з місця та з розбігу поштовхом однієї ноги і двох).

Техніка захисту включає такі елементи, як: *волейбольна стійка та переміщення* (основна, низька та висока стійка захисника, ходьба звичайним, приставним та схресними кроками, біг та різновиди випадів); *падіння* (на груди та перекатом через спину); *прийоми м'яча* (знизу двома руками, зверху двома руками, однією рукою у падінні); *блокування* (з місця та під час переміщення приставним кроком).

У тактичних діях нападу виділяють індивідуальні, групові та командні дії. До *індивідуальних* дій належить: вибір місця для другої передачі м'яча звичайним пересуванням гравця передньої лінії або виходом гравця задньої лінії із зони; вибір місця для нападаючого удару попереднім переміщенням гравця або виходом на удар; дії гравця з м'ячем; виконання подач; нападаючих ударів по зонах тощо. До *групових* дій належить взаємодія гравця, який приймає м'яч із гравцем передньої лінії, що пасує; гравця, який приймає м'яч, з гравцем задньої лінії; гравця, який передає м'яч на удар, з нападаючим гравцем та навпаки; нападаючих гравців між собою під час гри у своїй зоні та у зоні партнера тощо. До *командних* дій належить: виконання нападаючого удару з другої передачі гравця передньої лінії; виконання нападаючого удару з другої передачі гравця задньої лінії, який виходить на передачу; виконання нападаючого удару з першої і другої передачі із задньої лінії тощо.

У тактичних діях захисту також виділяють індивідуальні, групові та командні дії. До *індивідуальних* дій належить: вибір гравцем позиції без м'яча; прийом та передача м'яча; вибір позиції для блокування (блок з одного гравця) та під час прийому нападаючого удару; самопідстраховка після виконання блокування або нападаючого удару тощо. До *групових* дій належить: взаємодія двох-трьох гравців задньої та передньої лінії під час подвійного, потрійного блокування; взаємодія захисників між собою під час прийому м'яча; взаємодія гравців під час блокування та нападаючого удару тощо. До *командних* дій належить: виконання розміщення по зонах та взаємодія команди під час прийому м'яча; готовність команди до нападаючого удару з першої і другої передачі м'яча під час прийому подач і нападаючих ударів; гра в захисті кутом вперед та кутом назад тощо.

Специфіка загальноорозвиваючих вправ волейболістів на місці та в русі складається з фізичних вправ, які спрямовані на виконання з максимальною або великою амплітудою рухів, стрибків, випадів, прискорень акробатичних вправ, імітаційних рухів тощо. Основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого ігровими правилами. Для волейболу характерні різноманітні змінювані (непередбачувані) умови боротьби на ігровому майданчику у зв'язку з тим, що дії гравців і команди знаходяться під неперервним контролем суперника, який намагається протидіяти захисту, атаці та нав'язати свої умови гри.

У процесі волейболу, швидкість вирішення рухових завдань вирішується у безперервно змінюваних умовах. Волейболіст під час гри має враховувати розташування своїх гравців на майданчику і команди суперника, положення м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, у результаті чого швидко реагувати на зміни ігрових умов, що склалися, і приймати раціональне рішення в найкоротший час.

У процесі тренувань і занять волейболом підліткам потрібно уміти здійснювати пошукову роботу (часто у непередбачуваних ситуаціях); вирішувати завдання, які пропонують учителі фізичної культури; проявляти наполегливість, рішучість, сміливість, кмітливість, емоційну стійкість; швидко й точно виконувати складні рухові реакції. Це зумовлено тим, що під час змагань із волейболу підліткам необхідно поєднувати інтелектуальні й емоційно-вольові можливості, оскільки у процесі гри безперервно змінюються ігрові умови при активній протидії суперників. Змагальна діяльність із волейболу вимагає не тільки точності сприйняття об'єктів, швидкого реагування і виконання рухових дій, але й оперативної розумової діяльності, що забезпечує аналіз ігрової ситуації, вибір і реалізацію оптимального рішення для досягнення результату.

Важливою складовою організації фізкультурно-масової роботи з волейболу є виховання колективних дій гравців команди. Оскільки володіння технікою, індивідуальною тактикою, наявність фізичної підготовленості є необхідними умовами, але далеко не достатніми. Крім цього, необхідно налагоджувати взаємодію і відносини між окремими гравцями всередині ланок, між ланками і в команді в цілому. Тому у волейболістів важливе значення мають не лише тактико-технічні здібності, а й колективні дії як форма реалізації виховного потенціалу гравців у специфічній змагально-ігровій діяльності тощо.

4.1. Методика навчання основ волейболу

Навчання техніці подачі

Волейбольна подача — це удар, через який м'яч вводиться в гру. Методика навчання подачі складається з вихідного положення, підкидання м'яча, замаху, удару по м'ячу та заключних дій гравця. Вихідним положенням гравця має бути стійка, що забезпечує виконання наступних рухів з найбільшим зусиллям та точністю, і яка, в свою чергу, залежить від способу подач. Підкидання й замах виконують одночасно. Підкидають м'яч однією або двома руками. Це зумовить природне, поступове прискорення циклу рухів, що виконують в разі дотримання одних і тих самих умов. Висота підкидання м'яча для подач різна: для силових — високе підкидання (до 2 м), для націлених — низьке (до 1 м). Амплітуда руху руки на замах теж різна: коротка — при точних подачах, максимальна — при силових.

Виконуючи замах, переносять масу тіла на ногу, що стоїть позаду. Удар по м'ячу виконують напруженою долонею з зусиллям, характерним для певного способу подачі. При цьому масу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду. Заключні рухи гравця після удару: супроводжуючий рух руки за м'ячем, переміщення ноги, що стоїть позаду, вперед. Щодо характеру рухів, то подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Подачі, при яких удар по м'ячу виконують над головою, називають верхніми; якщо удар знизу — нижніми. Коли гравець виконує подачу, стоячи обличчям до сітки, — це подача прямиа, а якщо боком до сітки — бокова тощо.

- Показ і пояснення техніки виконання конкретного способу подачі м'яча. Перегляд змагань із наступним аналізом техніки виконання подачі кращих гравців команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео;
- Навчання правильному вихідному положенню гравця перед виконанням конкретного способу подачі;
- Багаторазове підкидання м'яча (двома або однією рукою) з початкової позиції з метою досягти стабільності в цьому елементі прийому;
- Імітація всього циклу рухів з підкиданням м'яча (долоня руки, якою виконують подачу, має пройти збоку від м'яча);
- Подачі в напрямку сітки, стіни на відстані 6-8 м від неї;
- Подачі з-за передньої лінії через сітку;
- Подачі з місця подачі;
- Середні, довгі, короткі подачі в напрямку зон 6, 1, 5;
- Подачі м'яча на предмети, які покладено в зонах 1, 2, 5, 4, а потім — у зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- Подачі на партнера, який зайняв довільну позицію на майданчику;
- подача в простір між двома гравцями, за гравців, глибоко в зони 5 чи 1;
- Фіксоване виконання подачі (одна спроба на кожна зону 1, 2, 3, 4, 5, 6) за завданням учителя;
- Подачі в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Навчання техніці верхньої передачі

Передачі м'яча вважаються найважливішими прийомами техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних дій. Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні. Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі. Передачу двома руками зверху в більшості випадків виконують як другу передачу м'яча для удару. За довжиною передачі можуть бути довгими, середніми і короткими. За висотою передачі можуть бути високі, середні та низькі. Важливою умовою виконання верхньої передачі є своєчасний вихід до м'яча й правиль-

не вихідне положення — ноги нарізно й зігнуті в колінних суглобах, одна нога попереду тощо. Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктьових суглобах і винесені вперед-угору. У момент передачі м'яча ноги й руки одночасно випрямляють. Пальці рук торкаються м'яча над головою, кисті міцно охоплюють м'яч, утворюючи своєрідний «трикутник». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта несуть допоміжну функцію. Напрямок польоту м'яча залежить від проведення м'яча кистями в межах правил. Після втрати контакту з м'ячем руки продовжують розгинатися вгору-вперед до повної зупинки руху. При виконанні довгої передачі ноги енергійно розгинають, а тулуб нахилиють у напрямку передачі. При коротких передачах ноги розгинають плавно, а тулуб залишають у вертикальному положенні. Якщо виконують передачу над собою, ще більше згинають ногу, що стоїть позаду, а тулуб відхиляють трохи назад. При передачі за голову тулуб прогинають назад, а руки розгинають вгору-назад. Передачі над собою і за голову виконують і в стрибку, причому м'яч передають тільки в кінцевій фазі тощо.

- Показ і пояснення техніки виконання конкретного способу передачі м'яча. Перегляд змагань з наступним аналізом техніки виконання верхньої передачі кращими гравцями команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео;
- Прийняття вихідного положення для верхньої передачі. Те саме після пересування вперед, назад, в сторони (кроком, приставними кроками, подвійним кроком, стрибком, бігом);
- Імітація верхньої передачі без м'яча;
- Партнер кидає м'яч точно в руки гравцеві способом верхньої передачі, щоб той відбивав м'яч;
- Передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 4-5 м один від одного (траєкторію м'яча поступово збільшувати);
- Передача між двома групами гравців. Направляючи цих груп стоять один проти одного на відстані 4-6 м. Виконавши передачу, гравець переміщується слідом за м'ячем і займає місце в кінці протилежної колони гравців. Кожен із гравців виконує те саме завдання, при цьому відбувається зміна у колонах;
- Почергова передача м'яча між трьома гравцями, що займають позицію на вершинах уявного трикутника. Відстань між гравцями — 3-5 м. Передачі м'яча виконують з попереднім обертоту тулуба в бік передачі (ступні спрямовані в напрямку передачі м'яча);
- Так само, але між чотирма гравцями;
- Передачі м'яча між двома гравцями, один з яких спрямовує м'яч убік від партнера перед ним. Партнер має своєчасно виконати переміщення (приставним кроком), зайняти вихідну позицію й точно передати м'яч на гравця паралельно сітці;

- Передача м'яча за голову:
 - а) гравець спрямовує м'яч за голову по високій траєкторії, потім переміщується спиною вперед (розворот на 180°) до зайняття позиції під м'ячем, щоб знову спрямувати м'яч за голову, і т.д.;
 - б) передачі м'яча між трьома гравцями, що стоять на одній лінії за 3-4м один від одного. Середній гравець виконує передачу м'яча за голову (10-15 передач й зміна гравця, що стоїть посередині);
 - в) так само, але гравці розташовуються на вершинах уявного трикутника. Середній гравець, з попереднім поворотом до зайняття положення спиною до партнера, виконує передачу м'яча за голову;
 - Вправи 5, 6, 9 виконують біля сітки;
 - Передача із зони 6 гравцю в зону 2, який виконує передачу для удару, спрямовуючи м'яч над собою, перед собою в суміжну або дальню зону;
 - Так само, але гравець, що виконує другу передачу, займає позицію в зоні 3 і виконує передачі м'яча над собою, перед собою, за голову. (Орієнтиром може бути партнер, який в стрибку ловить переданий йому м'яч або передає в середину майданчика для початку другого кола вправ);
 - Передачі м'яча для нападаючого удару (з 2 і 3 зон);
 - Верхні передачі м'яча, що летять із різною швидкістю (в ускладнених умовах, наближених до ігрових);
 - Верхні передачі у процесі навчальних і тренувальних ігор;
 - Передачі в стрибку:
 - а) гравець підкидає м'яч над собою на 2-3м, а потім стрибає вгору й в безопорному положенні ловить м'яч двома руками над собою. Так повторюють декілька разів;
 - б) так само, але гравець не ловить м'яч, а виконує передачу над собою;
 - в) передачі м'яча в стрибку перед собою у вправі за участю двох гравців;
 - г) так само, але за участю трьох гравців. Передачі виконують із попереднім поворотом тулуба вбік передачі;
 - д) так само, але біля сітки. Застосовують передачу м'яча в стрибку за голову;
 - е) передача до сітки із зони 5, 6, 1 у зони 2, 3. Гравець, що стоїть біля сітки, виконує передачу м'яча в стрибку, спрямовуючи його над собою, перед собою, за голову партнера, який переправляє м'яч назад гравцю другої лінії;
 - є) так само, але гравці, що виконують передачу в стрибку, роблять це після попереднього виходу до сітки (1-2м);
 - ж) передачі м'яча в стрибку для удару в умовах навчальних і тренувальних ігор;
 - Верхні передачі з падінням-перекатом на таз, спину:

а) імітаційні рухи на м'якій опорі (гімнастичний мат, трава, пісок), праворуч і ліворуч;

б) імітаційні вправи з м'ячем. М'яч викидають руками після того, коли гравець виконає випад ліворуч і праворуч та опустить тулуб на опорну ногу. Наступні рухи гравця — приземлення на таз і перекат по круглій спині — виконують без м'яча;

в) виконання передачі з усім наступним циклом рухів, як до перекату. Партнер накидає м'яч ліворуч і праворуч від гравця;

г) так само, але м'яч накидають далі й швидше, м'яч спрямовують на гравця ударом, передачу виконують після приймання м'яча, спрямованого через сітку нападаючим;

д) передачі як захисний рух у процесі навчальних і тренувальних ігор.

Методику навчання прийомам техніки починають з розучування верхніх передач. Спочатку вивчають техніку верхньої передачі над собою, перед собою за голову. Після цього переходять до освоєння верхніх передач після приймання м'яча, що летить з підвищеною зустрічною швидкістю, нижніх передач, передач з падінням-перекоцванням тощо.

Навчання техніці нижньої передачі м'яча двома руками

Передачу м'яча двома руками знизу використовують як захисний засіб (прийом м'яча). Залежно від зустрічної швидкості м'яча змінюється й техніка передачі. Якщо приймають м'яч знизу, то руки виставляють прями уперед-вниз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом, тулуб трохи нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах, м'яч приймати на передпліччя, м'яч має бути перед гравцями. У тому випадку, коли м'яч летить з боку, нахилиють тулуб у протилежний від м'яча бік, а руки направляють на підбиття знизу-вперед-угору. За незначної зустрічної швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно підбиває м'яч у напрямку партнера. І навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару — ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч без зустрічного руху до нього.

- Показ і пояснення техніки виконання конкретного способу передачі м'яча. Перегляд змагань із наступним аналізом техніки виконання нижньої передачі кращими гравцями команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео;
- Імітація нижньої передачі;
- Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) над собою на висоту 1,5-2,5 м;
- Так само, але з обертми ліворуч, праворуч;
- Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) перед собою, з наступним виходом до м'яча, повторним підбиванням;

- Передача м'яча між двома партнерами;
- Так само, але коли двоє гравців переміщуються паралельним курсом;
- Передача м'яча, спрямованого партнером ліворуч або праворуч від гравців;
- Передача після приймання м'яча, спрямованого партнером ударом помірної сили;
- Передача до сітки після приймання м'яча, спрямованого партнером помірним ударом. Партнер займає позицію біля сітки поперемінно в зонах 2, 3, 4, а гравець відповідно — в зонах 1, 6, 5;
- Передача до сітки в зону 3 і 2 після приймання м'яча, спрямованого подачею з іншої сторони майданчика;
- Так само, але після приймання м'яча, спрямованого ускладненими способами подач. (Позиція гравця: зони 1, 6, 5. Напрямок передачі: у зони 2, 3);
- Передачі після приймання м'яча, спрямованого партнером через сітку силовим ударом;
- Передачі як захисний прийом в умовах навчальних ігор.

Навчання техніці нападаючого удару

Під нападаючим ударом розуміють перебивання м'яча однією рукою через верхній край сітки. Його виконують двома способами: прямим і боковим. При виконанні прямого удару ударний рух здійснюють у сагітальній площині, при боковому — у фронтальній. У практиці гри широко застосовують варіанти прямого удару; наприклад, з поворотом в один бік, а ударом кисті — в інший. Для вивчення досить складного за технікою виконання переліку нападаючих ударів застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості й спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах наростаючої складності завдань, а саме:

- Показ і пояснення техніки виконання конкретного способу нападаючого удару. Перегляд змагань із наступним аналізом техніки нападаючих ударів у виконанні кращими гравцями команд. Перегляд навчальних плакатів, кінограм, відео;
- Імітація техніки нападаючого удару (з місця, з 1, 2, 3 кроків, з розбігу);
- Метання тенісного м'яча чи схожого предмета. Виконують під час стрибка з місця, після розгону в один, два, три кроки;
- Удари по м'ячу під час стрибка з місця, після розгону в один, два, три кроки. М'яч для удару підкидає партнер. Напрямок удару — вниз убік захисної сітки, стіни залу;
- Метання тенісного м'яча через сітку зниженої висоти. Рухи волейболіста мають відповідати структурі рухів для нападаючого удару. Виконують після розгону (в один, два, три кроки) й стрибка;

- Нападаючі удари через сітку зниженої висоти: для хлопців – 200 (215), для дівчат – 190 (200) з розгону (в один, а потім у два й три кроки) й зі стрибка. М'яч для удару підкидає вчитель або партнер;
- Першу передачу до сітки в зону 3 виконують з центру поля. Другу передачу для удару виконують з таким розрахунком, щоб нападаючий зони 2 встиг виконати розбіг, стрибок і удар;
- Так само, але передачу виконують для удару нападаючому зони 4;
- Двоє нападаючих розташовуються в районі лінії нападу в зонах 4 і 2.

Гравець зони 3 по чергово спрямовує м'яч для удару нападаючому в зону 4 та в зону 2. Першу передачу гравець зони 3 одержує від партнера, який займає позицію в центрі поля;

- Так само, але гравець зони 3 виконує передачі на удар, міняючи щоразу їхню висоту й довжину;
- Удари з позицій 4, 2, 3 за заздалегідь вказаними орієнтирами на протилежному майданчику (з цією метою його розмічають на зони крейдою);
- Серійне виконання нападаючого удару;

Нападаючі удари із занижених за висотою й швидкісних передач.

- Нападаючий поперемінно діє в зонах 4, 3, 2, а його партнер, який виконує передачу для удару, відповідно в зонах 2, 3, 4;
- Нападаючі удари з передач, віддалених від сітки;
- Нападаючі удари (із зони 4 і 2) з першої передачі, яку виконують безпосередньо для удару;
- Нападаючий удар з передачі м'яча, виконаної у стрибку;
- Нападаючі удари під час протидії блокуючого (ці дії гравець починає з того моменту, коли він задовільно засвоїв техніку нападаючого удару);
- Нападаючі удари в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Навчання техніці блокування

Блокування є найефективнішим засобом захисту, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блок ставиться на шляху м'яча, що перелітає сітку після удару, його здійснюють один, два або три гравці. При індивідуальному блокуванні слід перед початком дій блокуючому прийняти стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрямок передачі для нападаючого удару, блокуючий за допомогою одного, двох, трьох приставних кроків приймає вихідне положення в зоні атаки. Перебуваючи в цьому положенні, гравець ще більше згинає ноги, що сприятиме збільшенню відштовхування. У цей час погляд блокуючого зосереджений на м'ячі. Розрахувавши, коли слід стриб-

нути на блок, гравець відштовхується й починає підносити руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на рухи нападаючого. Визначивши напрямку удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. При блокуванні пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує ширину м'яча. Групове блокування виконують два або три гравці. Подвійне блокування — основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок).

Методика навчання блокування — це важлива й важка за виконанням захисна ігрова дія. Успіх дій блокуючих залежить від своєчасності пересувань їх до сітки й уздовж неї з найрізноманітніших положень щодо волейбольної сітки. При цьому обов'язково враховують характер постановки волейбольного блоку. Успіх дій блокуючих залежить від своєчасності пересувань їх до сітки й уздовж неї з найрізноманітніших положень.

- Імітація блоку після стрибка з місця;
- Імітація блоку після приставного кроку ліворуч (праворуч) і стрибка;
- Так само виконують після двох приставних кроків і стрибка; після трьох приставних кроків і стрибка;
- Імітація блоку після прямого пересування до сітки (з лінії нападу) й стрибка;
- Так само, але після пересування до сітки під гострим кутом;
- Блок після стрибка з місця. Напрямок нападаючого удару відомий;
- Так само, але з пересуванням, щоб знайти вихідне положення для виконання стрибка та блоку;
- Блок після розгону до сітки (під прямим і гострим кутами);
- Блок проти нападаючого удару з двома відомими напрямками;
- Блок проти нападаючого удару з довільним напрямком;
- Блок проти нападаючого, який виконує удар із занижених за висотою й прострільних передач;
- Блок проти нападаючого, який виконує удар з першої передачі та з відкиданням;
- Блок в умовах навчальних і тренувальних ігор;
- Імітація групового блоку після стрибка з місця;
- Імітація групового блоку після переміщення двох гравців: уздовж сітки праворуч і ліворуч на один, два, три приставні кроки; при пересуванні одного гравця до другого в різних комбінаціях; при русі двох гравців перпендикулярно до сітки, під різним кутом; рухом одного гравця до сітки для приєднання до іншого, який займає позицію в різних зонах сітки;

- Груповий блок після стрибка з місця, напрямом нападаючого відомий;
- Груповий блок проти нападаючого удару з двома відомими напрямками;
- Груповий блок проти нападаючого удару з довільним напрямком;
- Груповий блок нападаючого, який робить удар із занижених за висотою і прострільних передач;
- Груповий блок в умовах навчальних і тренувальних ігор.

Вимоги до методики навчання учнів підліткового віку

Специфіка гри обумовлює такі основні напрями методики навчання волейболу:

1. Враховувати розвиток здібностей школярів з урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча (диференціювання просторово-часових змін).
2. Ураховувати розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме: м'язової сили, спритності й швидкості, від яких залежить уміння точно і якісно виконувати елементи гри.
3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостереження та інших якостей, які покладено в основі тактичних здібностей.
4. Оволодіння підлітками широким арсеналом теоретичних, техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри.

Таким чином, відмічені особливості гри вимагають високих вимог до різнобічної підготовки учнів підліткового віку і рівня їхніх фізичних й інтелектуальних якостей та навичок гри. Зрозуміло, що високого ступеня майстерності у волейболі можна досягти лише за умов тривалого планомірного й кваліфікованого навчання з дитячого віку. Але володіння елементами й специфікою гри, систематичне застосування їх в практиці дозволить учням гармонійно розвивати всі важливі якості, які необхідні здоровій людині.

Починати займатися волейболом, зазначають О.В. Тимошенко і Р.М. Мішаровський, найкраще з 10-12 років. У цьому віці рівень розвитку вищої нервової діяльності дозволяє успішно формувати в учнів «волейбольні» рухові навички й проводити навчання їх спортивній техніці, яке проходить краще, ніж у початківців старшого шкільного віку і дорослих. Пояснюється це великою пластичністю нервової системи дітей. Розвиток у них інтелекту, вольових якостей, здібностей до більш стійкої уваги також дає можливість проводити заняття досить ефективно. Рівень фізичного розвитку і рухових якостей дозволяє (в разі дотримання певних методичних правил) успішно оволодіти раціональною технікою волейболу. В учнів 10-12 років є також сприятливі фізіологічні умови для рухової діяльності

організму завдяки гармонійності й пропорційності в розвитку внутрішніх органів.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник / В. Г. Ареф'єв. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
2. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. — М. : Спорт-Академ Пресс, 2004. — 144 с.
3. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : Навчальний посібник / Б. Ф. Ведмеденко. — К. : ІЗМН, 1993. — 152 с.
4. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : Учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. — К. : Рад. школа, 1988. — 184 с.
5. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе / Ю. Д. Железняк. — М. : Просвещение, 1989. — 125 с.
6. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій. — К., 2008. — 212 с.
7. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [За редакцією М. Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
8. Пименов М. П. Волейбол: специальные упражнения / М. П. Пименов. — К., 1993. — 196 с.
9. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : Навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.
10. Хапко В. Е. Волейбол — юним / В. Е. Хапко. — К. : Здоров'я. — 1987. — 118 с.
11. Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку / Ю. В. Мельничук та ін. — Донецьк : Витоки, 2013. — 268 с.
12. Курс лекцій з волейболу. Лекція 4. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://lib.exdat.com/docs/724/index-12895.html?page=4#153658>

Контрольні запитання

1. Які фізичні якості необхідно розвивати волейболістам?
2. Якою має бути висота сітки для хлопців і дівчат?
3. Які вимоги до методики навчання учнів волейболу?
4. У скільки років найкраще починати займатися волейболом?
5. Які способи подачі застосовуються у волейболі?
6. Яка послідовність виконання подачі м'яча?
7. Які є способи передачі м'яча у волейболі?
8. Яка є техніка нижньої передачі м'яча двома руками?
9. Які є способи виконання нападаючих ударів?
10. Яка є техніка блокування м'яча?

5. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 5-9-х КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Вивчення і аналіз спортивної літератури свідчить, що високий рівень популяризації сучасного футболу як виду спорту робить його ефективним засобом всебічного фізичного розвитку учнів підліткового віку. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій у процесі занять футболом не тільки за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою сприяє розвитку всіх фізичних якостей людини, а саме: сили, витривалості, швидкості, спритності в гармонійному поєднанні. Здатність футболіста швидко орієнтуватися в постійно мінливій ситуації, обирати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональний, швидко переходити від одних тактико-технічних дій до інших призводить до досягнення високої рухливості нервових процесів. Також заняття футболом сприяють розвитку у підлітків таких цінних якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, самовідданість, ініціативність, дисциплінованість. Прагнення до досягнення спільної мети під час гри привчає підлітків до колективних дій, до постійної співпраці і взаємодопомоги, що виховує почуття дружби і товариства.

Заняття з футболу на етапі початкової підготовки необхідно починати з формування інтересу учнів підліткового віку до фізкультурно-масової роботи; правильної спортивної і змагальної мотивації; дисциплінованості у процесі гри; відповідальності за власні вчинки; самостійності під час виконання доручень; поваги до учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, товаришів по команді та однолітків; вимогливості до себе та інших особистісних і моральних якостей, оскільки основи фізичної вихованості закладаються саме в цей період, що важливо для становлення особистості. Тому на етапі початкової підготовки учні вірять в авторитет учителя, тренера і намагаються копіювати їх поведінку та майстерність у процесі спортивної гри футбол. Учні підліткового віку позитивно сприймають навчальний матеріал, коли під час заняття учителі фізичної культури використовують такі методи, як особистий приклад, заохочення, змагання тощо. Це активізує їхню діяльність, що сприяє якості виконання поставлених навчально-виховних завдань. Фізкультурно-масова робота у процесі гри футбол з учнями 5-9-х класів потребує від педагогів великого терпіння, наполегливості й педагогічної творчості, оскільки молодим футболістам притаманна непосидючість, неухважність, недисциплінованість, вони не вміють надовго зосередитись на будь-якій запропонованій діяльності. Також учням підліткового віку притаманна емоційна збудливість, що потрібно враховувати учителям під час підбору форм і методів фізичного виховання у процесі ігрової діяльності.

На етапі поглибленої (основної) підготовки молодих футболістів учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій та гуртків особливу увагу потрібно приділяти вихованню спортивного інтелекту, формуванню морально-вольових якостей особистості, розвитку оперативного мислення, м'язової пам'яті та фізичних якостей учнів. Учителі фізичної культури, щоб здійснювати педагогічні впливи на футболістів цього віку у процесі ігрової діяльності, повинні конкретно визначити мету і завдання. Також педагогам варто звернути увагу на те, що вони хочуть змінити в поведінці юного спортсмена й накреслити такі ж конкретні шляхи впливу на нього. На цьому етапі недостатньо загальних фізкультурно-масових заходів для виховання особистості. Як свідчить практика, для ефективної ігрової діяльності потрібен не лише груповий та індивідуальний підхід до кожного підлітка, а й особистісно орієнтований.

На етапі спортивного удосконалення (заключному) учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій необхідно звертати увагу на дозування фізичного навантаження, диференційований підхід, статеві особливості при кількості повторень фізичних вправ. Постійна мобілізація спортсменів на високий результат у змагальній діяльності втомлює футболістів і може знизити спортивну активність підлітків. Тому педагогам для підтримки постійного інтересу до занять ігровою діяльністю та змагань слід знати мотивацію кожного гравця й вміло регулювати його стан. На цьому етапі важливо регулювати взаємовідносини в командному колективі. Виховання підлітка-футболіста і його спортивного характеру потрібно здійснювати в процесі усієї спортивної діяльності, а на етапі спортивного удосконалення вступає в силу спеціальна психологічна підготовка, мета якої — створити готовність гравця до спортивних змагань і здатність переносити нервово-психічне сприйняття тощо [70].

Фізичне виховання учнів підліткового віку в процесі занять футболом слід організувати таким чином, щоб фізичні вправи позитивно впливали на розвиток сили, спритності, швидкості та витривалості. Під час фізкультурно-масової роботи підліткам потрібно пропонувати різноманітні вправи змагальної діяльності, рухливі ігри та ігрові вправи. На уроках з футболу, секційних заняттях, завданням яких є розвиток рухових і фізичних якостей, учителям фізичної культури, тренерам спортивних гуртків слід зосередити увагу на індивідуальних особливостях й можливостях кожного учня (здійснювати диференційований підхід). Також усі заняття з футболу мають здійснювати оздоровчий вплив на школярів. Тому навантаження в навчально-тренувальному процесі повинні бути спрямовані швидше на обсяг (кількість повторень або тривалість виконання фізичної вправи), ніж на інтенсивність вправ тощо.

У процесі дозування навантаження учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості учнів підліткового віку, оскільки існує небезпека порушень правильного розвитку кістково-м'язового апарату. Це може спричинити деформацію хребта і грудної клітки, що призводить до порушення нормальної постави. Тому педагогам слід уникати вправ з опором, максимальними і навіть субмаксимальними навантаженнями, оскільки вони негативно впливають на кістковий апарат підлітка. Щодо фізіологічних особливостей, то для здорових учнів критичних протипоказань на використання фізичних вправ на швидкість та загальну витривалість немає. І все ж таки, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості учнів підліткового віку, потрібно застосовувати фізичні вправи, що виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Отже, слід зауважити, що навчально-тренувальний етап у процесі занять футболом має бути спрямований переважно на навчання техніці й частково тактиці гри тощо.

Під час гри футбол, завдяки виконанню ігрових правил, учні звикають діяти злагоджено зі спортивним колективом, виконувати дії і рухи, які сприяють розвитку фізичних якостей. Також підлітки набувають витримки у процесі очікування своєї черги (хто на заміні); здобувають життєвий досвід, організовуючи змагання з футболу; допомагають один одному в скрутних ігрових ситуаціях тощо. Бажання найкраще виконати ігрове завдання, запропоноване учителем фізичної культури, тренером спортивної секції, спонукає дитину до виявлення сміливості, винахідливості, творчості тощо.

Фізкультурно-масова робота, спрямована на організацію спортивної гри футбол, розширює рухові можливості підлітків, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів — бігу, стрибків, метання, що в ігрових умовах перетворюються на рухове уміння. Крім цього, у футболістів розвивається здатність аналізувати і швидко приймати рішення (в найкоротший проміжок часу), що позитивно впливає на формування розумових процесів учнів. Виховне значення гри пов'язане зі спортивно-масовою діяльністю, сприяє вихованню таких морально-вольових якостей, як колективізм, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

5.1. Методика навчання основ футболу

Передача нерухомого і рухомого м'яча внутрішньою стороною ступні

Навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи завжди слід починати з імітаційних вправ. Далі потрібно переходити до виконання даного елемента удару з максимально полегшених умов до більш складних, а саме: з місця, одного кроку, під час ходьби,

повільного та швидкого бігу. Після цього можна здійснювати удари по м'ячу, який рухається:

- Імітація ударних рухів внутрішньою стороною ступні (без м'яча);
- Удар по м'ячу, що летить, у напрямку партнера або стіни;
- Удар по м'ячу після виконання одного кроку;
- Стоячи на відстані декількох кроків від стіни, виконати 50 ударів по м'ячу з місця (м'яч повинен летіти прямо);
- Удар по м'ячу у стіну або партнеру після декількох кроків повільного бігу;
- Учні розміщуються один навпроти одного на відстані 2-3 метрів і несильно б'ють по м'ячу таким чином, щоб він м'яко підкочувався до ноги партнера;
- З відстані 3-4 м учні ударом направляють у стіну нерухомий м'яч, а коли він відскочить, виконують наступний удар спочатку однією ногою, а потім іншою;
- Передача партнеру м'яча, який котиться збоку;
- Учні по чергово, лівою і правою ногою, передають м'яч один одному;
- Школярі стають у коло, обличчям один до одного. Учень, що стоїть у центрі, по чергово направляє м'яч кожному гравцеві й отримує його назад;
- Шиккування у дві шеренги (відстань та інтервал між учнями 6-7 м). Перший учень шеренги передає м'яч другому, той — третьому і т.д. Останній у шерензі повертає м'яч у зворотному напрямку;
- Використання технічного елемента в умовах, наближених до ігрових.

Передача м'яча серединою підйому

Навчаючи учнів елементам й удару по м'ячу серединою підйому, потрібно звертати увагу на небезпеку, яка очікує школярів-початківців при ударі цим способом по нерухомому м'ячу. Оскільки відомо, що при напруженій стопі з відтягнутим униз носком, при нерозвинутому м'язовому апараті й невмінні виконувати даний елемент, учень може зачепитися за ґрунт, підлогу або будь-яке покриття, на якому лежить м'яч. По-перше, це призводить до небажаних травм, по-друге — до страху отримати їх (нерішучих дій), що не дає можливості вирішувати поставлені освітні завдання. Тому, щоб уникнути цих наслідків, навчання потрібно починати з удару по м'ячу з лету (в просторі), котрий розвине в учнів м'язове відчуття. Школяр навчиться відчувати положення своєї стопи та через деякий час перестане боятися бити по м'ячу, що лежить на будь-якій поверхні.

- Імітація передачі серединою підйому без м'яча;
- Передача партнеру, що стоїть на відстані 4-5 м;

- М'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він буде опускатися (в напрямку партнера);
- Так само, але з повільного розбігу;
- М'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він відскочить від землі;
- Так само, але з розбігу в декілька кроків;
- Партнер підкидає м'яч по дузі (під кутом 45°) з відстані 4-5 м, його потрібно вдарити на льоту і таким чином повернути партнера в руки (передача виконується з місця);
- Так само, але до підкинутого м'яча підбігти з довільної відстані.

Удар внутрішньою частиною підйому

Навчаючи учнів елементам удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому, слід звернути увагу на те, що розгін потрібно виконувати під кутом 45° щодо напрямку удару, а також ураховувати те, що після удару нога, яка його здійснює, заноситься перед опорною.

- Імітація удару внутрішньою частиною підйому;
- Удар по нерухомому м'ячу з місця у напрямку партнера на відстань 4-5 м (м'яч повинен котитися);
- З положення стоячи збоку на відстані 1,5 м від нього, подовженим кроком (подібним до стрибка) стати поруч з м'ячем і ударом направити його партнеру, що стоїть навпроти;
- Так само, але перевести м'яч партнеру в руки ударом у повітрі (партнер знаходиться на відстані 5-6 м);
- Кинути м'яч перед собою і після відскоку спрямувати його до партнера;
- Ударом по м'ячу, що відскочив від стіни, спрямувати його назад у стіну.

Удар внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться

- Удар з місця по м'ячу, який накочує партнер, що стоїть на відстані 6-7 м;
- Удар з ходу по м'ячу, що летить у повітрі;
- Кинутий з розбігу м'яч спочатку після другого, а потім після першого відскоку від землі ударом з ходу спрямувати в руки партнера, який знаходиться на відстані 7-8 м.

Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

При навчанні елементам удару зовнішньою частиною підйому стопа приймає неприродне (незручне для учня) положення, від чого школяр-початківець погано відчуває удар даним способом, коли б'є по м'ячу, що лежить на землі. Тому через страх отримати травму чи больовий удар учень не відтягує стопу вниз, через що удар здійснюється зовнішнім ребром стопи. Таким чином, навчання даному

удару слід починати з ударів по м'ячу, що знаходиться у просторі (наприклад, прив'язаний до мотузки м'яч у статичному положенні).

- Імітація удару зовнішньою частиною підйому;
- М'яч тримати в руках перед собою дещо осторонь від ноги, якою буде виконуватися удар;
- Після 3-4 кроків учень кидає м'яч перед собою і виконує удар партнеру;
- Так само, але після відскоку м'яча від землі передати партнеру, що стоїть на відстані 5-7 м.
- Учень, що стоїть навпроти, на відстані 5-6 м, кидає м'яч по невеликій дузі; після одного відскоку від землі його потрібно повернути зазначеним ударом;
- М'яч кинути перед собою на рівні голови. Після того, як м'яч відскочить від землі вдруге, спрямувати його партнеру; удар по нерухомому м'ячу після одного стрибкового кроку;
- Так само, але після кількох кроків розбігу;
- Після розбігу передача м'яча, який накочують із-за спини.

Зупинка м'яча внутрішнім боком ступні

Починати навчати прийому м'яча потрібно якомога раніше. Передача та зупинка м'яча — два дуже важливих технічних прийоми, знання яких необхідне для гри у футбол, бо на них будується вся подальша підготовка футболістів. Рекомендується паралельне навчання цим двом прийомам. Легше зупинити м'яч, який котиться, оскільки він, як правило, рухається повільніше. Навчання зупинки м'яча внутрішнім боком ступні слід починати з вправ на місці з використанням медбольного та футбольного м'ячів, при цьому м'яч повинен котитися назустріч від партнера. Потім те саме виконується в русі з подальшим ускладненням зупинки м'яча, який пробивається з різною силою і з різних напрямків. При навчанні слід звернути увагу на те, щоб нога, якою граєць зупиняє м'яч, була ненапружена, стопа опорної ноги поставлена правильно, особливо, щоб її вісь була точно спрямована вбік м'яча.

- Показ та імітація зупинки м'яча даним способом;
- До м'яча прив'язати мотузку, один кінець її взяти в руки і підняти на 8-10 см від землі. Внутрішнім боком ступні направляти м'яч трохи вперед, а після його повернення легко зупинити внутрішнім боком тієї самої ступні (амортизуюча зупинка);
- Один учень стоїть навпроти іншого на відстані 3-4 м й накидає нависний м'яч на витягнуту вперед ногу партнера;
- Учень з відстані 8-9 м кидає м'яч таким чином, щоб він відскочив від землі на відстані 1 м від партнера, який повинен зупинити м'яч внутрішнім боком ступні;

- Використання даного елемента зупинки м'яча у процесі ігрової ситуації (використання рухливих ігор з елементами футболу).

Зупинка м'яча грудьми

Навчання учнів зупинці м'яча грудьми здійснюється двома способами:

1) Зупинка м'яча з відведенням тулуба назад — у цьому випадку м'яч швидко опуститься на землю;

2) Гравець виставляє груди вперед-угору назустріч м'ячу, що наближається, — після такої зупинки він відскочить угору. Спочатку гравцям потрібно оволодіти першим із двох необхідних для виконання прийому рухів, тому що його технічно набагато легше виконати. При засвоєнні даного елемента слід звернути увагу на те, що м'яч важкий і може боляче вдарити у груди, що викликає у гравців певний страх. Тому рекомендується під час вивчення цього елемента користуватися м'який м'яч.

- Показ та імітація зупинки м'яча даним способом;
- Зупинка грудьми м'яча, підкинутого власноруч угору на відстань 2-3м;
- Зупинка грудьми м'яча, підкинутого партнером угору з відстані 3-4м;
- Так само, але зупинку м'яча виконувати після розбігу (в динаміці);
- Учень, стоячи на місці, зупиняє м'яч, кинутий щосили із середньої відстані;
- Так само, але під час бігу;
- Так само, але водночас із зупинкою м'яча повернутися праворуч або ліворуч з наступною передачею або веденням м'яча;
- Використання даного елемента зупинки м'яча у процесі ігрової ситуації.

Ведення м'яча

Навчати веденню необхідно трьома основними способами й підбирати вправи, які дозволяють учням їх виконувати самостійно. Якщо потрібно встановити послідовність, було б правильно навчати школярів спершу веденню зовнішньою частиною підйому. Цей спосіб вважається найбільш зручним у виконанні. Окрім цього, зовнішня частина підйому більш придатна і для швидкого ведення м'яча. Але якщо потрібно домогтися швидкого успіху у навчанні техніці ведення, то можна розпочати з ведення внутрішньою частиною підйому, особливо коли учні вже засвоїли удари по м'ячу. Тільки після засвоєння техніки ведення м'яча зовнішньою та внутрішньою частиною підйому можна перейти до навчання веденню серединою підйому тощо.

- Показ та імітація ведення (без м'яча і з ним);

- Ведення м'яча однією ногою під час ходьби;
- Так само, але змінюючи ноги;
- Так само, як у вправі 3, але під час повільного бігу;
- Так само, але під час швидкого бігу;
- Ведення м'яча зі зміною ніг під час повільного бігу по дузі;
- Використання даного елемента у рухливих і навчальних іграх.

Ловіння м'яча воротарем у різних ігрових ситуаціях

- Показ та імітація даних елементів;
- Ловіння м'яча, який повільно котиться;
- Ловіння м'яча, який швидко котиться;
- Воротар ловить низькі м'ячі, що летять з різних точок;
- Ловіння м'яча, який руками кинутий партнером з різних дистанцій;
- Стійка на колінах, м'яч у руках — виконати падіння на бік;
- М'яч розмістити поруч на такій відстані, щоб після падіння можна було дістати його;
- Так само, але виконати з положення стоячи;
- М'яч спрямовувати по землі ударами з відстані 3-4 м убік від воротаря;
- Спробувати виконати ці елементи в навчальній грі.

Література

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : Навчальний посібник / Б.Ф. Ведмеденко. — К. : ІЗМН, 1993. — 152 с.
2. Вихров К.Л. Футбол в школі / К.Л. Вихров. — К. : Рад. школа, 1990. — 188 с.
3. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л.В. Волков. — К. : Вежа, 1989. — 190 с.
4. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В.В. Солонько. — К. : Здоров'я, 1975. — 78 с.
5. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [За редакцією М.Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
6. Рипа Н.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / Н.Д. Рипа. — М. : Просвещение, 1985. — 226 с.
7. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. — К., 1988. — 253 с.
8. Спортивный отбор. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
9. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : Навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.
10. Фізична культура. 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, О.В. Тимошенко та ін. — К. : ВТФ «Перун», 2005. — 272 с.

Контрольні запитання

1. Які фізичні якості необхідно розвивати у футболістів?
2. Які удари по м'ячу вивчаються у футболі?
3. Які вимоги до методики навчання учнів футболу?
4. Як виконується передача м'яча внутрішньою стороною ступні?
5. Чому учнів спочатку навчають імітаційних вправ, а потім переходять до навчання виконанню удару?
6. У чому полягає суть методики передачі м'яча серединою підйому?
7. Чому необхідно звертати увагу учнів на безпеку виконання ударів?
8. У чому полягає суть методики удару внутрішньою частиною підйому?
9. У чому полягає суть методики удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому?
10. Які зупинки м'яча застосовуються у футболі?
11. У чому полягає суть методики ведення футбольного м'яча?

6. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ

Вивчення і аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури свідчить, що проблемам виховання справедливо приділяють все більше уваги не лише на уроках фізичної культури, а й при підготовці кваліфікованих спортсменів. Адже, як свідчить практика, за допомогою спортивної гри гандбол розвиваються не тільки фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила тощо), а й моральні (патріотизм, громадянська відповідальність, духовність тощо). Тому процес виховання учнівської молоді у процесі спортивної гри гандбол має будуватися таким чином, щоб виховувати у школярів бажання досягти високих спортивних результатів; інтерес до спортивної історії і спортивних традицій рідної школи, місцевості, України; поважне ставлення до відомих спортсменів; бажання брати участь в різних формах фізкультурно-масової роботи тощо.

На нашу думку, щоб досягти фізичної вихованості учнів у процесі спортивної гри гандбол, необхідно будувати процес навчання у сукупності із вихованням особистості.

Успіх у фізичному вихованні старших підлітків у процесі спортивної гри гандбол зумовлений підготовкою кваліфікованого вчителя фізичної культури, тренера спортивних секцій та фізкультурних гуртків, оскільки це складний і тривалий процес. Необхідно підготувати фахівця, який володіє стратегічними завданнями, необхідними знаннями щодо сутності й змісту фізичного виховання учнівської молоді, сучасними формами і методами виховної роботи з урахуванням індивідуальних, анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей школярів. Учителі та тренери такого профілю можуть здійснювати свою діяльність в загальноосвітніх навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, загальноосвітніх школах інтернатного типу, спортивних клубах тощо.

Мета фізичного виховання у процесі спортивної гри гандбол передбачає підготувати старших підлітків, здатних до вибору спортивного профілю та професійної діяльності, вести здоровий спосіб життя, ефективно використовувати набуті знання, уміння й навички у повсякденному житті тощо.

Для більш точного визначення рівнів фізичної вихованості старших підлітків у процесі спортивної гри гандбол учителям фізичної культури разом із керівниками спортивних гуртків, класними керівниками, медичними працівниками, які працюють в школі, необхідно з'ясувати рухову активність та фізичну підготовленість старших підлітків; ознайомитися з домашніми побутовими умовами; здійснювати систематичне спостереження за дотриманням учнями режиму дня; вплив на них соціального оточення; цікавитися інтересами

і життєвими планами на майбутнє; розвивати морально-вольові й психофізичні якості; ставлення до фізичного виховання, занять у спортивних секціях, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової й ігрової діяльності та до здорового способу життя.

Отримані дані допоможуть точніше визначити причини різного ставлення старших підлітків до фізичного виховання у процесі спортивної гри гандбол, що нерівномірно впливають на розвиток індивідуальних фізичних здібностей учнів, їхню динаміку і перспективи формування особистісних якостей, які дозволять їм зрозуміти цінності фізичного виховання, ігрової діяльності, рухової активності та фізичної підготовленості під час навчання в школі й подальшій професійній і спортивній діяльності.

Також учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій та фізкультурних гуртків потрібно вивчати учнівські колективи. Насамперед, необхідно збирати загальні відомості про класи; вивчати підготовленість колективів класів і учнів до участі в роботі з фізичного виховання в процесі занять гандболом; спрямованість учнівських колективів, їхню організаційну єдність у вирішенні поставлених завдань; стан розвитку в класах учнівського самоврядування; емоційну і вольову єдність колективів класів у вирішенні питань фізичного виховання, покращення рухової активності та підвищення фізичної підготовленості старших підлітків у процесі спортивної гри гандбол. Отримані дані дадуть можливість учителям підготувати загальну характеристику класних колективів, що дозволить ефективно організувати ігрову діяльність. Ця педагогічна інформація буде потрібна для точнішого визначення рівнів фізичної вихованості, рухової активності та фізичної підготовленості учнів підліткового віку у процесі гандболу.

Як зазначає Н. П. Клусов [4], протягом усього періоду навчання ручному м'ячу учитель фізичної культури, тренер спортивної секції повинен дотримуватися одного з найважливіших принципів фізичного виховання — усвідомленості й активності. Адже відомо, що від рівня усвідомленості значення ігрової діяльності залежить термін навчання руховим умінням, міцність набутих навичок, можливість їх творчого застосування у своїй професійній та фізкультурно-масовій роботі, сприяння підвищенню рівня спортивних результатів та фізичної вихованості особистості.

Формування у підлітків усвідомленого ставлення і стійкого інтересу до спортивної гри гандбол має здійснюватися учителями фізичної культури та тренерами спортивних секцій за допомогою виховних методів (роз'яснення, бесіди з учнями, метод особистого прикладу, переконання, повтор, міжособистісний діалог, інформування, демонстрування, обговорення, доручення, розповіді, позитивні перспективи тощо), які донесуть до учнів середніх класів важливість цих

занять та фізичного вдосконалення, їх значення для гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я і повноцінної підготовки до майбутньої професійної, спортивної та суспільно-корисної діяльності.

Варто зазначити, що усвідомленому ставленню підлітків до спортивної гри гандбол сприяє планування змагальної діяльності у процесі фізкультурно-масової роботи. Як свідчить практика, рівень усвідомленого ставлення до занять учнями середніх класів перебуває у прямій залежності від змісту майбутніх змагань. Так, перспектива взяти участь у спортивних змаганнях за збірну команду на шкільному рівні збільшує зацікавленість у школярів до 65%; проведення змагань з гандболу на районному рівні — до 75%; проведення спортивних змагань на обласному рівні — до 85%; проведення змагань з гандболу на призи відомих земляків, спортсменів України — до 95%. Також важливе значення у розвитку активності старших підлітків, вихованні самостійності, ініціативності, винахідливості, творчості, колективності у процесі спортивної гри гандбол має систематичний контроль і оцінювання досягнутих результатів та їх заохочення (дипломи, грамоти, подяки, кубки, вимпели, цінні подарунки тощо).

У процесі спортивної гри гандбол розвиваються усі необхідні для повноцінного розвитку особистості фізичні якості. Також гра гандбол направлена на загальну фізичну підготовку, різнобічне виховання фізичних здібностей, підвищення рівня функціональних можливостей організму школярів, збагачення рухових умінь і навичок. Учителям фізичної культури та тренерам спортивних секцій важливо навчити учнів основним правилам проведення розминки (підготовча частина заняття), щоб у майбутньому вони змогли проводити її самостійно та з групою своїх товаришів. Також потрібно акцентувати увагу підлітків на значенні підготовчих фізичних вправ для основної роботи, вплив їх на організм людини та на кількість повторень (дозування) кожної із вправ, оскільки недостатня або надмірна кількість повторень фізичних вправ може призвести до травм.

Для повноцінного розвитку підлітка потрібно організувати щоденні заняття з фізичного виховання на уроках фізичної культури, в спортивних секціях, позакласній фізкультурно-масовій роботі й створити для цього усі необхідні умови. Однією із переваг спортивної гри гандбол є його простота і доступність для всіх бажаючих. Цю гру можна організовувати як для хлопців, так і для дівчат різного віку, при цьому можна грати у спортивному залі й на свіжому повітрі, що сприяє здоровому способу життя. Доступність гри полягає у тому, що її можна проводити на волейбольному, баскетбольному, футбольному майданчиках та на траві, паркеті, ґрунті тощо.

Спортивній грі гандбол притаманна висока емоційність, яка виникає у результаті великого різноманіття рухових вправ, гостроти

ігрових ситуацій, динаміки спортивної боротьби, колективного характеру ігрових подій, прямої залежності індивідуальних можливостей гравця з командними, миттєвої оцінки спортивної боротьби як суб'єктивної, так і об'єктивної. Усе це створює умови для ефективного фізичного виховання підлітків у процесі спортивної гри гандбол, а також для загального розвитку особистості.

У грі гандбол всі дії гравця підпорядковані інтересам спортивного колективу (команді) і в той же час потребують повної самовіддачі й наполегливості. На основі цього формуються такі морально-вольові якості підлітка, як усвідомленість, дисциплінованість, цілеспрямованість, самостійність, витримка, самоконтроль, вміння керувати емоціями. Також під час гри в учнів виховується гострота спостереження, уважність, творча уява, швидкість мислення, вміння працювати на користь команди тощо.

6.1. Методика навчання основ гандболу

Основні поняття

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, які виконуються у різних ігрових ситуаціях. Це обумовлює існування ряду способів виконання кожного прийому, при цьому кожний спосіб характеризується своєю системою елементів рухів. Ураховуючи різноманітність рухової діяльності гандболіста, кожний спосіб виконання прийому передбачає конкретну систему елементів руху. Тому у кожному прийомі гри можна виділити такі фази: підготовчу, основну та заключну. Вони відрізняються конкретними особливостями елементів рухів та частковими руховими завданнями. У підготовчій фазі руху учень забезпечує оптимальне вихідне положення для реалізації основного рухового завдання. В основній фазі прийому здійснюється головне рухове завдання. Заключна фаза забезпечує гравцю готовність до подальшої участі у грі в гандбол.

Основна стійка гандболіста — це положення на зігнутих ногах, спина пряма, плечі розслаблені, руки зігнуті у ліктьових суглобах під прямим кутом і готові до ловіння м'яча. Цією стійкою користуються гравці, які розігрують м'яч. Стійка гравця у лінії зони воротаря відрізняється тим, що руки витягнуті у напрямку м'яча, спина зігнута. Гравець, який стоїть біля лінії зони воротаря, як правило, отримавши м'яч, розпочинає атаку на ворота і здійснює кидок. Це змушує гравця приймати стійку на значно зігнутих ногах для швидкого поштовху. Основну стійку учні легко засвоюють уже на перших заняттях, при цьому вчитель пояснює і демонструє прийом, а учні повторюють його. Він указує на помилки кожного учня. Щоб закріпити це положення, учні пересуваються по майданчику в різних напрямках, перебуваючи в стійці гандболіста. Для переміщення майданчиком гандболіст використовує ходьбу, біг, зупинки, стрибки.

За допомогою цих прийомів він звільняється від опіки захисників, обирає місце для взаємодії з партнерами.

Ходьба — рух звичайним та приставним кроком, що застосовується гандболістами для зміни позиції. Переміщуються гравці на майданчику вперед, назад та боком, залежно від ігрової ситуації.

Біг — основний засіб переміщення гандболістів. Використовується біг на носках і на повній ступні. Біг на носках дозволяє робити ривок і досягати максимальної швидкості переміщення. Частіше гандболісти бігають на повній ступні, створюючи тим самим більш стійке положення. Для виконання прийомів із м'ячем необхідно засвоїти такий біг, коли руки здійснюють цілеспрямовані рухи, незалежно від ритму та темпу роботи ніг.

Зупинка — припинення руху гандболіста у зв'язку з постійною зміною ігрової ситуації на майданчику. Зупинка виконується гальмуванням однією чи двома ногами. Уміння раптово зупинитися або швидко гасити швидкість дає великі переваги гравцю для здійснення наступних дій, які виникають у процесі гри.

Стрибки — швидке переміщення тіла гандболіста відштовхуванням ніг від майданчика. Стрибок необхідний для того, щоб наштовхнувшись на опору, загасити рух уперед. Він застосовується гандболістами під час ловіння м'яча, який летить високо чи далеко, передачі м'яча, кидка у ворота. Виконувати стрибок можна, відштовхнувшись однією чи двома ногами. Стрибок поштовхом двома ногами виконується з місця. При поштовху однією ногою гандболіст робить стрибок в основному з розбігу. Якщо швидкість розбігу невелика, то нога, що відштовхується, ставиться різко вниз. Якщо ж швидкість значна, то останній крок робиться широким. Приземлення при всіх способах повинно бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається амортизуючим рухом розставлених ніг.

Ловіння м'яча — технічний прийом, який забезпечує можливість оволодіння м'ячем і виконання наступної з ним дії. Ловля м'яча виконується однією або двома руками. Вибір способу ловлі м'яча диктується особливістю траєкторії польоту та положенням гравця відносно руху м'яча. При всіх способах ловлі м'яча необхідно: дивитись на м'яч, поки не захопиш його руками; по можливості, робити зустрічний рух до м'яча; витягувати руки назустріч м'ячу; кисті та пальці тримати нерозслабленими, поки не відбудеться торкання м'яча; захоплювати м'яч пальцями; після захоплення м'яча руки зігнути у ліктях (амортизувати удар); піймавши м'яч, бути готовим прикрити його від суперника, який знаходиться поряд.

Передача м'яча — основний прийом, який перебуває взаємодію партнерів у грі. Без точної та швидкої передачі неможливо створювати умови для успішної атаки воріт. У гандболі передачі м'яча виконуються в основному однією рукою з місця чи з розбігу. Передачу

зігнутою рукою зверху можна здійснювати з будь-якого положення. Цей спосіб найточніший і найшвидший, тому його застосовують дуже часто. Гравець, який передає м'яч, приймає положення основної стійки. Якщо м'яч передають правою рукою, ліву ногу ставлять уперед. М'яч тримають обома руками на рівні живота, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Праву руку з м'ячем піднімають вгору і відводять назад, а вагу тіла переносять на праву ногу. На початку передачі м'яча ногу, що стоїть позаду, вирівнюють, а вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду. Плече, а потім і передпліччя рухаються вперед. Закінчують передачу м'яча рухом кисті руки. Замах можна виконувати й іншим способом: руку з м'ячем опускають, а потім відводять назад-угору й виконують передачу. Усі наступні фази руху такі самі, як у попередньому способі передачі м'яча. При передачі зігнутою рукою збоку вихідне положення майже таке, як і в передачі зверху. При цьому руку з м'ячем опускають, а потім відводять назад-угору. Ному, яка позаду, вирівнюють і вагу тіла переносять на іншу. Рука з м'ячем, рухаючись збоку, виконує дії згідно з описаною вище послідовністю. На практиці існують й інші способи передачі м'яча: прямою рукою знизу, збоку, прямою рукою назад. Крім того, передавати м'яч на малу відстань можна також двома руками від грудей, зверху і знизу. Досконалим володінням всіма способами передачі м'яча, правильним вибором цих способів у значній мірі зумовлюється успіх тієї чи іншої тактичної комбінації.

Ведення м'яча — прийом, який дозволяє гравцю переміщатися з м'ячем на ігровому майданчику в будь-якому напрямку і на будь-яку відстань, володіти м'ячем, доки це необхідно, й обігравати захисника. Ведення м'яча буває одноударним і багатоударним. Одноударне ведення виконується таким чином: піймавши м'яч, гравець робить з ним три кроки, потім вдаряє ним у майданчик і, впіймавши м'яч, знову може виконати три кроки із м'ячем у руках перед тим, як віддати його партнеру. Направити м'яч на поверхню майданчика можна двома способами: поштовхом та підкиданням. Багатоударне ведення виконується почерговим поштовхом м'яча пальцями однієї руки. Під час багатоударного ведення гравцем необхідно дотримуватись таких правил: пересуватися на повній ступні на трохи зігнутих ногах; поштовх м'яча виконувати пальцями; не закріпачувати кисть при зіткненні з м'ячем; виконувати ведення м'яча вперед у відповідності зі швидкістю пересування; поштовх виконувати з таким розрахунком, щоб м'яч відскакував від майданчика не вище пояса; контролювати м'яч необхідно периферійним зором.

Кидок м'яча — прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою кидка досягається результат гри, а всі інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка. Кидок може виконуватись в опорному положенні, у стрибку, падінні, з місця та з розбігу.

Найбільш поширеним способом є кидок зігнутою рукою зверху. Положення м'яча при замаху змінюється. М'яч може знаходитися за головою, над плечем, високо над головою чи збоку. Кидок зігнутою рукою у русі має три різновиди: кидок після схресних кроків, кидок без схресних кроків (з ходу) та кидок із зупинкою. Основна фаза кидка включає рух, який надає м'ячу швидкості та напрямку. Застосовуються три способи розгону м'яча: хльостом, поштовхом та ударом. У процесі проведення ігор застосовують такі види кидків: кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні; кидок зігнутою рукою зверху в русі на ворота, кидок зігнутою рукою зверху в стрибку; кидок зігнутою рукою збоку в опорному положенні; кидок зігнутою рукою збоку в стрибку; кидок у ворота в падінні, кидок у ворота із закритих позицій, з використанням дій, що відвертають увагу суперників; кидок у верхню частину воріт, праворуч від суперника.

Фінти (обманні рухи). Їх можна виконувати без м'яча та з м'ячем. Фінти без м'яча дозволяють нападаючим звільнитися від захисників та зайняти кращу позицію чи звернути на себе увагу. Фінти з м'ячем дозволяють уникнути безпосередньої протидії і тому їх використовують під час передач, кидків та ведення м'яча.

Заслони — ефективний засіб звільнення нападаючих від опіки захисників. Заслони бувають одиночні й групові. Одиночні можуть ставитись одним, а групові декількома гравцями.

Перехват м'яча — важливий прийом, який забезпечує перехід гандбольної команди у контратаку. Він виконується різким виходом захисника із-за гравця уперед.

Вибивання м'яча — виконують у боротьбі з гравцем, який веде м'яч. Наблизившись до цього гравця, захисник чекає зручного моменту для удару по м'ячу в момент, коли м'яч стає незахищеним.

Блокування є основним засобом проти гравців, які кидають м'яч у ворота. Розрізняють блокування м'ячів, які летять на великій, середній та малій висотах. Блокування м'ячів, які кидають, здійснюються у стрибку.

Переключення — виконуються при загрозі втрати або припинення контролю над гравцями команди суперників. Переключаючись, захисники міняються місцями й відновлюють утрачений контроль над гравцями суперників.

Відбирання м'яча під час кидка — переривання кидка гандболіста у кінці розгону м'яча. Важливим моментом у виконанні цього прийому є правильна дія кисті щодо м'яча. Чим точніше пальці руки ляжуть на верхню частину м'яча, тим менша небезпека захопити руку нападаючого. Відбирання м'яча під час кидка виконується гандболістом у стрибку та в опорному положенні.

Гра воротаря

Практика засвідчує, що воротар виконує найважчу та найвідповідальнішу роль у гандбольній команді. Від його кваліфікованості залежить не лише захист воріт, але й наступальні дії всієї команди. Для воротаря важливим є зріст, швидкість реакції, орієнтування на майданчику біля воріт. Йому необхідна спритність, фізична сила та витримка. Техніку воротаря складають стійки, переміщення, затримки гандбольного м'яча руками і ногами, фінти та передачі м'яча своїм гравцям.

Стійка воротаря — розміщення воротаря у гандбольних воротах. Розрізняють два види стійок: у середині воріт та біля бокових стійок. Переміщення у воротах воротар виконує в основному переставними кроками. Воротар змушений часто здійснювати випадки, шпагати та стрибки. У боротьбі з нападаючим воротар виконує обманні рухи. Як фінти використовує нахили в один бік стійок воріт з наступним закриттям іншого боку.

Затримка м'яча — спосіб призупинення воротарем м'яча. Цей прийом займає важливе місце у діях воротаря. При затримці головною — амортизація кинутого м'яча. Для цього руку, кисті чи пальці у момент удару декілька разів відводять назад. Затримувати та відбивати м'яч воротарю доводиться двома і однією руками, ногою та рукою одночасно, тулубом. Для нього також суттєво весь час бачити м'яч, розкривати обманні дії та своєчасно, ще до того, як нападаючий випустить м'яч з рук, починати виконувати прийом. Якщо команда атакує, то воротар займає місце поблизу дев'ятиметрової лінії і готується швидко вступити в гру у випадку раптової втрати м'яча та спроби суперника здійснити швидкий прорив.

Ловіння і передача м'яча

Ловіння м'яча — один із важливих елементів гри воротаря. Аналіз ігор засвідчує, що після сильного кидка нападаючого м'яч піймати практично неможливо. Але після відбивання м'яча ним необхідно заволодіти. Для цього воротарю потрібно піймати м'яч. І найкраще це зробити двома руками. *Передача м'яча* — швидке, точне кидання м'яча воротарем у поле. Від його точності залежить успішність переходу команди від захисту до нападу. Для цього воротар використовує передачі зігнутою рукою зверху, як правило, з навісною траєкторією, на невелику відстань.

Техніці ловіння й передачі м'яча навчають учнів одночасно. Для цього застосовують вправи на місці, в русі, у парах і трійках, а також великими групами гравців, залежно від умов і наявності інвентарю. Спочатку тренування проводять у нескладних умовах, де вправи виконують на місці, потім в русі, під час ходьби й бігу. Надалі вправи ускладнюють, збільшуючи швидкість пересування гравців і силу передач. Потім вводять малоактивного й активного захисни-

ків. Передачу і ловлю здійснюють під час паралельного, зустрічного та перехресного переміщення гравців з одним, двома чи більшою кількістю м'ячів. Надалі, закріплюючи ловіння та передачу м'яча, бажано поєднувати вивчені прийоми з тактичними діями команди. Під час навчання та вдосконалення умінь ловити й передавати м'яч рекомендують широко використовувати рухливі ігри та ігри спортивного характеру.

Ведення м'яча. Методика навчання включає такі послідовні етапи оволодіння прийомами гри: ведення м'яча на місці; ведення м'яча в русі кроком; ведення м'яча бігом; ведення м'яча в русі бігом зі зміною напрямку; ведення м'яча в поєднанні з опором партнера; ведення м'яча без зорового контролю.

Кидки м'яча. Навчання кидків в опорному положенні починається з найпростіших прийомів. Потім кидки поступово ускладнюються й наближаються до ігрових. Для цього рекомендують такі вправи: передача м'яча у парах на відстані 4-5м; передача м'яча у парах на відстані 5-6м на швидкість; передача м'яча на точність; кидки м'яча у ворота на точність з неповним зусиллям з відстані 7-8м; кидки м'яча у ворота з пасивним захисником; кидки м'яча у ворота з активним захисником; кидки м'яча у ворота з активним захисником з виконанням дій, що відвертають увагу противника; кидки м'яча у ворота після ведення та передачі партнера.

Кидкам у ворота в стрибку учнів навчають за допомогою вправ, які спрямовані на розвиток ніг, правильне виконання поштовху і приземлення. Для цього рекомендуються такі вправи: почергові стрибки на правій і лівій нозі; стрибки через лаву з приземленням на ногу, якою здійснюється поштовх; імітація кидка м'яча в стрибку; передача м'яча в стрибку між гравцями; кидки м'яча в стрибку після ведення й передачі партнера; кидки м'яча у ворота з пасивним захисником; кидки м'яча у ворота з активним захисником.

Після засвоєння цих вправ учні вивчають дії, що відвертають увагу суперника: оволодіння м'ячем (гравець на місці імітує передачі м'яча), потім виконують те саме, але у русі; гравці просуваються по майданчику з інтервалом 1-1,5м один від одного. Замикаючий робить ривок, пробігає змійкою вперед і стає направляючим. Після цього відбувається рухлива гра з гандбольними елементами, виконуються вправи в парах з пасивним і активним захисниками. Для засвоєння цих елементів проводяться однобічні ігри 2x2, 3x3. Ці ігри поступово ускладнюються й між класами організуються змагання з гандболу, в результаті яких здійснюється відбір кращих гравців для участі в змаганнях на першість школи.

Література

1. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11-х класів: Навчальний посібник / М.Д. Зубалій. — К., 2008. — 212 с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник для ВУЗов физической культуры / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. — М. : Физкультура, образование и наука, 1996. — 318 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатьева. — М. : ФиС, 1983. — 200 с.
4. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. / Н.П. Клусов. — 2-е изд., доп. и перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 127 с.
5. Козленко Н.А. Школьникам — привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. — К. : Рад. школа, 1985. — 118 с.
6. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [За редакцією М.Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
7. Подготовка юных гандболистов : Пособие / Под общ. ред. А.И. Бондаря. — Минск : Польша, 1994. — 80 с.
8. Селезньова Т.В. Гандбол з методикою викладання : Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів / Т.В. Селезньова. — Херсон, 2004. — 170 с.
9. Спортивный отбор. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
10. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : Навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.

Контрольні запитання

1. Яка основна стійка гандболіста?
2. У чому полягає суть методики навчання стійці гандболіста?
3. Які переміщення майданчиком використовує гандболіст?
4. Який є основний засіб переміщення гандболіста майданчиком?
5. Коли гандболіст застосовує у грі стрибки?
6. Як виконується гандболістом ловіння м'яча?
7. Які способи ловіння м'яча застосовуються у гандболі?
8. Який основний прийом застосовують гандболісти у взаємодії з партнером?
9. Який прийом дозволяє переміщатися гравцю ігровим майданчиком?
10. Які існують способи ведення м'яча у гандболі?
11. У чому полягає суть методики виконання кидка м'яча у ворота?
12. Які прийоми дозволяють гандболісту звільнитися від опіки захисників?

7. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 5-9-х КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

Фізичне виховання учнів підліткового віку у процесі занять баскетболом спрямоване на здобуття необхідних знань з фізичної культури, основ здорового способу життя, історії спорту і спортивних традицій, гігієни тощо. Також важливим під час тренувань з баскетболу є виховання інтересу до фізкультурно-масової роботи, потреби до занять фізичними вправами, розвиток фізичних і морально-вольових якостей, удосконалення функціональних можливостей підлітків та їх організму, формування мотивації до фізкультурно-патріотичної діяльності.

Учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій з баскетболу у процесі навчально-тренувальної роботи з учнями 5-9-х класів потрібно вирішувати такі завдання: 1) сприяти зміцненню здоров'я та його збереження як головної цінності кожної людини; 2) формувати у підлітків уявлення про фізкультурно-оздоровчу діяльність і її значення у фізичному й духовному розвитку особистості; 3) домогтися збільшення рухового режиму дня й розвивати життєво необхідні рухові уміння й навички; 4) формувати в учнів 5-9-х класів готовність до вибору спортивного профілю навчання у процесі ігрової діяльності; 5) забезпечити розвиток координаційних здібностей; 6) реалізувати тактико-технічні можливості школярів; 7) удосконалити необхідні якості й підготовленість підлітків у процесі змагальної діяльності.

Також учителі фізичної культури, тренери спортивних секцій, гуртків мають дати учням можливість отримати знання, які сприятимуть саморозвитку, самореалізації, що дозволить підліткам самостійно виконувати фізкультурно-оздоровчу роботу в домашніх умовах, а саме: обізнаність щодо організації ігрової діяльності (правила гри, техніки безпеки, суддівства тощо); знання школярами медико-біологічного спрямування (перша медична допомога, вплив фізичних вправ і спортивних ігор на функції організму, методи самоконтролю, відновлення після перенавантаження, запобігання травматизму тощо); обізнаність із практичним значенням фізичних вправ і їх засвоєння (тактико-технічні дії у захисті і в нападі); знання методики проведення змагань з баскетболу.

Тому педагогам слід здійснювати навчально-виховну роботу, яка містить не лише практичний матеріал (як це відбувається у більшості загальноосвітніх навчальних закладах), а й теоретичний, що дозволить підліткам отримати необхідні знання, які сприятимуть здоровому способу життя, розвитку фізичного та духовного задоволення.

На початковій стадії під час навчально-виховного процесу в учнів 5-9-х класів необхідно формувати інтерес до спортивної гри бас-

кетбол, до занять в колективі, спортивній команді, секції тощо. Тому уроки з фізичної культури, тренування в спортивних секціях та гуртах слід будувати і проводити таким чином, щоб вони залишали в свідомості підлітків глибокий виховний слід, приносили фізичне задоволення і були емоційно привабливі. Такий педагогічний підхід, як свідчить практика, створює сприятливі умови для реалізації учителями запланованого матеріалу з баскетболу, а для учнів — подолання труднощів в процесі виконання динамічних, тактико-технічних та фізичних вправ. Від раціонального планування заняття й успішного розкриття функціональних можливостей підлітків залежать показники їх фізичного розвитку. Також учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій під час занять з баскетболу потрібно роз'яснювати зміст навчального матеріалу на прикладах життя місцевих і відомих спортсменів, що сприятиме фізичній вихованості учнів 5-9-х класів. Така фізкультурно-масова діяльність викликає в підлітків бажання бути сильними, спритними і витривалими, допомагає зрозуміти, що набуті знання, уміння й навички знадобляться у повсякденному житті, а також під час самостійних тренувань з обраного виду спорту.

Зміст проведення спортивної гри баскетбол для учнів 5-9-х класів на перших заняттях вимагає дотримуватися такої (орієнтованої) послідовності: досконало знати основні правила гри, ігрові елементи даної спортивної гри й правила безпеки на ігровому майданчику; закріпити вивчений ігровий матеріал на новій, ще не засвоєній грі, де підлітки мають проявити винахідливість, кмітливість, самостійність тощо; навчити правильно обирати вихідне положення під час конкретних ігрових ситуацій; вести індивідуальний конспект заняття з баскетболу; надати можливість школярам творчо підходити до ігрової та спортивної діяльності у процесі спортивної гри баскетбол.

Під час навчання тактико-технічним елементам з баскетболу вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій слід виховувати в учнів тактичне мислення, оскільки у процесі гри школярі повинні володіти не лише загальними знаннями й уміннями, а й логічно прогнозувати наступні кроки своїх партнерів та супротивників. Педагоги повинні пам'ятати, що тактична майстерність базується на великому запасі знань, умінь і навичок, які дозволяють точно виконувати заплановані ігрові елементи, і у той час, коли виникає непередбачувана ігрова ситуація (втрата м'яча), спортсмени мають швидко зорієнтуватися й оцінити нову ігрову ситуацію та знайти раціональне вирішення, яке буде оптимально відповідати цій ситуації.

Як свідчить досвід відомих тренерів, учителів фізичної культури, науковців, основний засіб засвоєння тактико-технічних прийомів у баскетболі — це багаторазове і систематичне повторення конкретних фізичних вправ (комбінацій), взаємодій з партнером,

імітаційних та наближених до ігрових вправ тощо. Також учителям та тренерам під час навчання ігровим елементам слід використовувати рухливі ігри з елементами баскетболу, оскільки, враховуючи вікові особливості підлітків, це їм буде більш цікаво, заняття будуть проходити емоційніше, що формуватиме інтерес до занять з баскетболу тощо.

Специфіка рухової діяльності у баскетболі зумовлює необхідність використання у тренуванні вправ різної інтенсивності з короткочасними і порівняно тривалими інтервалами пасивного і активного відпочинку. Короткочасна високоінтенсивна робота за інтервальним методом супроводжується накопиченнями в організмі продуктів анаеробного розпаду, які слугують достатньо великим стимулом дихальних процесів.

Зміст фізкультурно-масової роботи, який спрямований на підвищення функціональної підготовленості баскетболістів, може бути схематично показаний таким чином: 1) рівномірна та тривала робота помірної інтенсивності (біг із чергуванням ходьби, лижні походи, спортивна ходьба тощо); 2) перемінна робота (біг у повільному темпі протягом 10 хв; гімнастичні вправи 5-10 хв., швидкий біг у рівномірному темпі 4-6 хв., ходьба 5-10 хв. та ін.), 3) повторне тренування із середньою швидкістю — 3-5 хв., потім 2-3 хв. відпочинку (слідкувати за ЧСС), 4) інтервальне тренування з високою інтенсивністю та малими паузами відпочинку — 10-15 сек. максимальної роботи і 20-30 сек. відпочинку тощо [10]. Специфіка високорослих гравців, які володіють зниженими функціональними можливостями порівняно з іншими гравцями, вимагає від учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій специфічного планування функціональної підготовки баскетболістів.

7.1. Методика навчання основ баскетболу

Стійка баскетболіста та пересування в захисті

Технічне оснащення баскетболіста, що атакує, значно багатше, ніж захисника, але досвід показує, що прийоми захисту більш універсальні та достатньо ефективні при правильному й уважному їх виконанні. Техніка захисту поділяється на дві основні групи: техніка пересування та техніка володіння м'ячем і протидія. Захисник повинен перебувати у стійкому положенні на трішки зігнутих ногах і бути завжди готовим заважати виходу нападника на кращу позицію для атаки корзини й отримання м'яча. Стійка з виставленою вперед ногою застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно заважати йому кидати у корзину чи пройти під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується між нападником і щитом. Одну ногу він виставляє вперед, руку з того ж боку витягує вгору-вперед, запобігаючи кидку, а іншу руку виставляє вбік-униз, щоб заважати веденню

м'яча у напрямку, який найбільш ризикований для корзини. Стійка із ступнями на одній лінії використовується у захисті проти суперника, який у середній частині майданчика готується до проходження з веденням у правий чи лівий бік; у захисті проти центрального гравця, який стоїть спиною до корзини, а також суперника без м'яча, що перебуває на великій відстані від корзини.

Напрямок і характер пересування захисника залежать від дій нападника. Тому захисник повинен завжди зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися у будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрямок бігу вбік, уперед, назад, спиною вперед тощо. На відміну від нападника, у багатьох випадках захисник повинен пересуватись на дещо зігнутих ногах переставним кроком, особливість якого полягає у тому, що перший крок робиться ногою, яка є найближчою щодо напрямку руху. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти ногу, за допомогою якої здійснюються поштовх на опору, щоб не зменшувати швидкість.

- Захисна стійка — ноги на ширині плечей на одній лінії, руки по боках;
- Захисна стійка з виставленою правою (лівою) ногою вперед і піднятою правою (лівою) рукою вперед — угору;
- Пересування направо, наліво приставним кроком;
- Біг спиною вперед;
- Пересування вперед, назад;
- Стоячи один проти одного в низькій стійці захисника на відстані витягнутих рук, торкнутися рукою гомілки партнера (партнер робить крок убік і не дає змоги доторкнутися до своєї гомілки);
- Пересування вперед, назад, направо, наліво за сигналом.

Стійка баскетболіста та пересування у нападі

Техніка пересування на майданчику баскетболіста у нападі передбачає використання ходьби, бігу, стрибків, зупинок та поворотів. За допомогою цих прийомів гравець може правильно обрати місце, відірватись від суперника, який заважає йому виконувати ігрові дії, та вийти у потрібному напрямку для подальшого нападу тощо.

1. Постановка ніг, положення тулуба, рук, голови — стійка баскетболіста в нападі (без м'яча, з м'ячем).
2. Біг зигзагами направо, наліво.
3. Прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи).
4. Зупинка у два кроки.
5. Біг зі зміною швидкості.
6. Біг, зупинка, прискорення.
7. Біг, зупинка, повороти на 90, 180, 270, 360°.
8. Біг зі зміною напрямку руху на 90 і 180°.

Ловіння м'яча двома руками

Ловіння м'яча — це прийом, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і здійснити з ним подальші атакуючі дії. Ловіння м'яча — це вихідне положення для подальших передач, ведення чи кидків, тому структура рухів повинна забезпечувати чітке виконання наступних прийомів. Ловіння м'яча двома руками вважається найбільш простим та надійним способом оволодіння м'ячем. Якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей чи голови, необхідно витягнути руки назустріч м'ячу, напруживши пальці й кисті. У момент торкання з м'ячем необхідно обхопити його пальцями, наближуючи кисті одну до одної, а руки зігнути у ліктях і підтягнути м'яч до грудей. Після прийому м'яча гравець повинен нахилити тулуб уперед, щоб прикрити м'яч від суперника, і, розводячи лікті, стати в положення готовності до подальших дій.

1. Імітація утримування м'яча в руках (стежити за правильним положенням кистей і розведеними пальцями рук).
2. Так само, але присісти і покласти кисті рук на м'яч, що лежить на підлозі, потім підняти його.
3. Випустити м'яч із рук так, щоб він ударився об підлогу, потім захопити м'яч.

Ловіння м'яча після відскоку від підлоги

1. В. п. — стійка баскетболіста. Випустити м'яч униз. Присідаючи, супроводжувати м'яч руками до моменту його відскоку від підлоги. У момент початку відскоку впіймати м'яч.
2. Так само, але м'яч підкинути вертикально вгору і зловити після відскоку від підлоги.
3. М'яч підкинути вгору-вперед і після руху до місця відскоку впіймати.
4. Так само, але після підкидання м'яча партнером.

Ловіння м'яча, що високо летить, двома руками у стрибку і після відскоку від щита

1. Гравець кидає м'яч у стіну, в стрибку ловить його, приземлюється і після стрибка знову спрямовує м'яч у стіну.
2. Так само, але після ловіння виконується кидок двома руками у стрибку.
3. Кидки м'яча у кошик із наступним ловінням м'яча, що відскочив (у парах).
4. Так само, але після кидка м'яча третім гравцем.

Передача м'яча двома руками від грудей з місця

Передача — це прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для продовження атаки. Уміння правильно, точно й швидко передавати м'яч є основою чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі. Існують різні способи передач м'яча. Застосо-

вують їх в залежності від ігрової ситуації, відстані, на яку необхідно передати м'яч, розміщення чи напрямку руху партнерів, характеру і способів протидії суперників. Передача двома руками від грудей є основним способом, який дає можливість швидко і точно спрямувати м'яч партнеру на невелику чи середню відстань.

1. Необхідно кистями з розставленими пальцями обхопити м'яч, який утримується на рівні поясу, при цьому лікті опущені.

2. М'яч передають уперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим рухом кистей, що надають м'ячу зворотній оберт. Для посилення передачі вагу тіла можна частково перенести на ногу, яка виставлена вперед.

3. Після передачі руки розслаблено опускають униз, гравець випрямляється, а потім займає положення на напівзігнутих ногах.

А. Стоячи обличчям один до одного, на відстані 3-4 м, учні однієї шеренги передають м'яч своїм партнерам і т.д.;

Б. Так само, але з відстані 5-6 м;

В. Передачі у колі спрямовуються партнеру, що стоїть поруч. Потім через одного гравця, потім будь-якому;

Г. Шикування у зустрічних колонах. Передача м'яча з однієї колони в іншу, з наступним пересуванням гравців у кінець протилежної колони.

Ловіння та передача м'яча двома руками від грудей з кроком, зміною місць у русі

1. Передача м'яча у парах, на місці, з відстані 2-3 м. У момент ловіння м'яча робиться крок ногою до партнера, що перебуває позаду. Передача м'яча з наступним кроком.

2. Так само, але гравець після передачі змінює місце розташування.

3. Ловіння і передача м'яча у русі кроком.

4. Так само, але під час бігу в повільному (середньому) темп.

Передача м'яча в русі

1. Передача м'яча в парах (трійках) визначеним способом.

2. Боротьба за м'яч 2х2. Гру одночасно здійснюють на різних ділянках майданчика. З використанням вивчених передач двоє гравців володіють м'ячем, інші двоє — намагаються перехопити його.

3. Боротьба за м'яч 2х3 (двоє захисників, троє нападаючих).

Під час тренування передач необхідно дотримуватися таких методичних рекомендацій:

1. Намагатися виконувати передачі швидко і точно у ціль.

2. Робити передачу на рівні грудей партнера.

3. Маскувати передачі, дивлячись убік від партнера і слідкуючи за ним периферійним зором. Супернику важче перехопити таку передачу.

4. Ловити і передавати м'яч пальцями.
5. У більшості випадків при передачах м'яча здійснюється легкий оберт. Це забезпечує правильну траєкторію польоту м'яча.
6. Після випуску м'яча пальці повинні бути спрямовані на партнера. Це дає можливість точно виконувати передачі.
7. При розучуванні передач м'яча необхідно використовувати вправи на місці, а потім поступово їх ускладнювати, використовуючи вправи у русі (у двійках, трійках, як без зміни, так і зі зміною місць).

Ведення м'яча

Ведення м'яча є прийомом у баскетболі, який дає можливість гравцю переміщуватися з м'ячем на майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Ведення м'яча здійснюється послідовними поштовхами м'яча однією рукою (чи почергово правою і лівою) вниз-уперед, дещо у стороні від ступнів ніг. Основні рухи здійснюються у ліктьовому суглобі. Ноги необхідно згинати для збереження рівноваги і швидкої зміни напрямку руху. Тулуб трохи нахилити вперед, плече і рука, яка вільна від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча (не порушуючи при цьому правил).

1. Високе ведення м'яча на місці правою та лівою рукою.
2. Так само, але без зорового контролю.
3. Ведення м'яча навколо себе правою та лівою рукою.
4. Так само, але по прямій (пересуватися бігом у повільному та середньому темпі).
5. Ведення м'яча по прямій, ловіння двома руками та зупинка у два кроки, передача.

Ведення м'яча із зміною швидкості та напрямку руху

Використання ведення із зміною швидкості та напрямку руху застосовується гравцем для відриву від захисника. Швидкість ведення залежить від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким м'яч спрямований до майданчика. Чим вищий відскок і менший його кут, тим більша швидкість переміщення. При низькому і близькому до вертикального відскоку ведення уповільнюється і може сповна виконуватись гравцем на місці. Ведення із зміною напрямку використовується для обведення суперника і проходження для атаки корзини. Зміна напрямку руху м'яча залежить від положення кисті руки, яка накладається на різні точки бокової поверхні м'яча з наступним випрямленням руки у необхідному напрямку. Тулуб потрібно нахилити убік повороту, а м'яч перекладати з однієї руки на іншу. Змінювати напрямок ведення гравець може приховано від суперника, переводячи м'яч з однієї руки на іншу за спиною. Різне відхилення тулуба під час ведення може бути використано у вигляді фінтів тощо.

1. Ведення «змійкою» між гравцями, які стоять у колоні (відстань — 2 м).
2. Ведення із зміною напрямку, повторювати рухи попереднього гравця.
3. Ведення по прямій зі зміною швидкості (за сигналом учителя).
4. У парах: один гравець веде м'яч, інший супроводжує його як захисник.
5. Ведення зі зміною висоти відскоку.

Ведення м'яча почергово правою та лівою рукою

1. Ведення двох м'ячів одночасно (правою та лівою рукою).
2. Так само, але почергові рухи руками.
3. Ведення м'яча почергово лівою і правою рукою.
4. Ведення м'яча на обмеженій ділянці майданчика. Завдання: вибити м'яч у партнера і не дати вибити свій.
5. Вправа з двома м'ячами. Учень однією рукою підкидає і ловить м'яч, а іншою веде інший м'яч.
6. Естафета з подоланням перешкод для ніг і обведенням різних предметів.

Тренуючись у веденні м'яча, необхідно враховувати такі методичні рекомендації

1. Ударяючи м'ячем об підлогу, необхідно використовувати пальці, кисті й виконувати рухи в ліктьових суглобах. Не вдаряти м'яч долонею.
2. Не дивитись униз на м'яч — тримати голову піднятою, щоб бачити інших гравців і майданчик у цілому. Контролювати м'яч периферійним зором.
3. Утримувати м'яч дещо збоку-попереду-праворуч, коли ведеш правою рукою, і ліворуч, коли ведеш лівою рукою.
4. Під час ведення необхідно утримувати тіло між м'ячем і захисником. Крім цього, заважати вести м'яч витягнутою і піднятою вільною рукою.
5. Ноги повинні бути зігнуті, а тіло нахилене вперед. Це положення забезпечує достатню швидкість і дає можливість не допускати помилок під час ведення м'яча.
6. Необхідно вчитись передавати м'яч після ведення не зупиняючись.
7. Слід тренуватись однаково добре вести м'яч як правою, так і лівою рукою.

Повороти на місці

1. Виконання поворотів направо та наліво без м'яча.
2. Так само, але стоячи на місці з м'ячем;
3. Так само, але в поєднанні із зупинками після ведення та ловіння.
4. Так само, але з протидією захисника.

Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця

Кидок однією рукою від плеча найрозповсюдженіший спосіб атаки корзини з місця з середніх і великих відстаней. Використовується багатьма гравцями також як штрафний кидок.

1. Гравець виставляє праву ногу вперед, розвернувшись правим плечем в напрямку до корзини. Ноги напівзігнуті, права рука згинається і піднімається вгору таким чином, щоб м'яч був над плечем. Ліва рука продовжує підтримувати м'яч збоку.

2. Приблизно на рівні голови м'яч лежить на правій руці, яка починає простягатися вперед-вгору в напрямку до корзини. Разом випрямляються руки і ноги. М'яч спрямовується у корзину у результаті одночасного, рівноприскореного випрямлення руки і кисті, під час якого послідовно скочується, спочатку з долоні, потім з пальців і відривається від кінчиків вказівного й середнього пальців у момент, коли плече, передпліччя і кисть утворюють ведучу пряму, яка визначає траєкторію польоту м'яча. При цьому кисть описує максимально можливу дугу.

3. Після виконання кидка рука супроводжує м'яч до корзини, а потім опускається розслаблено вниз.

А. Імітація кидка без м'яча;

Б. Так само, але з м'ячем;

В. Кидок праворуч, від щита, під кутом, на відстані 1,5-2м від нього;

Г. Так само, але з лівого боку;

Д. Так само, але по центру.

Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення

1. Виконання руху після одного кроку в стрибку.

2. З двох кроків, прийом м'яча з рук учителя (під праву ногу), після чого — крок лівою, поштовх вертикально вгору та імітація кидка.

3. Так само, але з кидком м'яча у кошик.

4. Так само, але з ловінням невисокого підкинутого м'яча під час пробігу гравця повз учителя.

5. Так само, але після підкидання м'яча вгору (вперед-вгору самим учнем перед початком руху і з ловінням після відскоку від підлоги).

Кидок м'яча у кошик однією і двома руками зверху, у стрибку

Кидок однією і двома руками зверху використовується частіше за інші для атаки корзини у русі з великих відстаней і безпосередньо з-під щита.

1. М'яч ловиться під праву ногу (при кидку правою рукою). Крок, під який ловиться м'яч, більш розтягнутий для наближення до корзини. Наступний крок повинен бути коротшим, щоб гравець швидше

і сильніше відштовхнувся майже вертикально вгору. При відштовхуванні від майданчика м'яч виноситься над плечем і перекладається на повернуту кисть правої руки.

2. У вищій точці стрибка рука випрямлена для максимально-го наближення м'яча до корзини, м'яч виштовхується рухом кисті пальців, йому надається зворотній оберт.

3. Гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від корзини, приймає положення рівноваги і готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

А. Гравець перебуває на відстані 2-3м від щита. Після удару м'яча у підлогу учень робить крок правою ногою і одночасно ловить м'яч. Наступний крок він робить лівою ногою, виконує поштовх і у стрибку спрямовує м'яч у кошик.

Б. Так само, але після 2-3 ударів м'яча об підлогу.

В. Так само, але після тривалого ведення м'яча.

Г. Так само, але після ловіння м'яча у русі і його ведення.

Під час тренування кидків м'яча у корзину слід дотримуватися таких методичних рекомендацій

1. Під час кидка необхідно відштовхуватись від майданчика ногою, яка протилежна руці, що здійснює кидок, а приземлитись необхідно на дві ноги.

2. Стрибати слід якомога вище, випрямляючи руку, що виконує кидок, і випускати м'яч через вказівний палець у верхній точці стрибка.

3. Концентрувати увагу у точці на щиті, куди спрямовується м'яч.

4. Кидати слід легко. Незалежно від швидкості рухів, швидкість м'яча при контакті із щитом повинна бути постійною при всіх кидках.

5. Слід навчатись кидати лівою рукою з лівого боку. Уміння однаково володіти при кидках із-під корзини правою і лівою рукою вимагається від кожного гравця.

6. Розучування необхідно починати з використанням вправ для кидків на місці, а потім поступово ускладнювати, застосовуючи кидки у русі та у стрибку.

Вихоплення і вибивання м'яча

Під час вибивання м'яча захисник, наближаючись до нападника, активно перешкоджає його діям із м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У потрібний момент вибивання (зверху чи знизу) здійснюється різким коротким рухом кисті зі щільно притиснутими пальцями. Рекомендується вибивати м'яч у момент ловіння і переважно знизу. В момент початку проходження нападника з веденням захисник відступає чи трохи відстрибує назад, залишивши

супернику прямий шлях до корзини, і, переслідуючи його, відтісняє до бокової лінії. Потім захисник набирає таку саму швидкість, що і нападник, визначає ритм ведення, вибиває м'яч рукою, що ближче до суперника в момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика. Вибивати м'яч у нападника можна і ззаду у початковий момент проходження тощо.

1. Шиккування у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 1,5-2м. Гравці однієї шеренги тримають м'яч двома руками перед собою. За сигналом гравці без м'ячів пересуваються приставними кроками вперед і вибивають м'ячі у партнерів, що чинять пасивний опір. Потім вони міняються місцями.
2. Шиккування таке ж, але гравці стоять один навпроти одного, утримуючи одночасно один м'яч. За сигналом відбувається вихоплення м'яча.
3. Так само, але м'яч лежить на підлозі.
4. Шиккування у колі. Один із учнів веде м'яч ближньою до гравців рукою на відстані 1 м. Гравці виконують по черзі випадки і намагаються вибити м'яч рухом руки знизу-вгору або збоку за напрямком ведення.
5. Так само, але ведення виконують 3-4 гравці, що рівномірно розташовуються по колу.
6. Шиккування в парах один за одним, обличчям до стіни, на відстані 1,5-2м. Гравець, що стоїть попереду — нападаючий, позаду — захисник. Нападаючий виконує передачу у стіну, ловить м'яч і виконує поворот. У момент повороту захисник робить спробу заволодіти м'ячем і вихопити його.

Дії проти гравця з м'ячем

1. Супровід гравця, що веде м'яч з партнером.
2. Передачі м'яча у трійках. У центрі — захисник, котрий намагається вибити м'яч у нападаючого або перехопити передачу.
3. Так само, але двоє — це захисники, що намагаються вибити м'яч у середнього (нападаючого).
4. Ведення м'яча «змійкою» у колоні. Решта — захисники. М'яч потрібно вибити у ведучого.
5. Протидія гравцю, що намагається кинути м'яч у кошик (перекрити рукою траєкторію кидка).
6. Перехват м'яча під час передачі.

Напад швидким проривом

Найкращим засобом для звільнення від суперника і виходу на вільне місце є ривок. Для здійснення ривка перші 4-5 кроків робляться короткими і дуже різкими. Тулуб нахилений уперед, руки зігнуті під прямим кутом, рухаються енергійно у такт крокам, голова трохи піднята, гравець дивиться у напрямку руху. Потім швидкість

бігу нарощується за рахунок збільшення самих кроків і їх частоти. Зміна напрямку бігу виконується гравцем за допомогою сильного поштовху ноги, яка виставлена вперед вбік, що протилежний наміченому руху. Тулуб нахиляється вбік обраного положення.

1. Пересування гравця до щита і передача йому м'яча іншим гравцем.
2. Так само, але з подоланням протидії захисника.
3. Пересування до щита трьох гравців, без ведення і зміни місць.
4. Так само, але з обігранням двох захисників.
5. Так само, але із завершенням атаки кидком (проти захисників).

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник / В. Г. Ареф'єв. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
2. Бабушкін В. З. Баскетбол у ВУЗі : Навчальний посібник для студентів технічних вузів / В. З. Бабушкін. — Харків : Основа, 1992. — 168 с.
3. Баскетбол : Учебное пособие для институтов физической культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божена, Р. С. Мозола. — К. : Вища школа, 1989. — 230 с.
4. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : Учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. — К. : Рад. школа, 1988. — 184 с.
5. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика: Методическое пособие / В. М. Колос. — Минск : Полымя, 1989. — 165 с.
6. Корягин В. М. Баскетбол / В. М. Корягин. — К. : Вища школа, 1989. — 232 с.
7. Максимів Г. З. Технологія навчання баскетболу учнів загальноосвітньої школи / Г. З. Максимів. — Тернопіль, 2005. — 132 с.
8. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [За редакцією М. Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
9. Рипа Н. Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / Н. Д. Рипа. — М. : Просвещение, 1985. — 226 с.
10. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : Навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.
11. Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку / Ю. В. Мельничук та ін. — Донецьк : Витоки, 2013. — 268 с.

Контрольні запитання

1. Яка основна стійка баскетболіста?
2. Які є способи пересування баскетболіста у захисті?
3. Яка основна стійка баскетболіста у нападі?
4. Які є основні способи пересування баскетболіста у нападі?
5. Як виконується ловіння м'яча двома руками?
6. Як виконується передача м'яча двома руками від грудей?
7. Як виконується ведення м'яча рукою?

8. Як виконується ведення м'яча по черговою правою та лівою рукою?
9. Яка методика кидка м'яча однією рукою від плеча?
10. Яка існує методика кидка м'яча у кошик двома руками зверху?
11. Яка існує методика кидка м'яча у кошик однією рукою?

8. ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ 5-9-х КЛАСІВ ГОТОВНОСТІ ДО ВИБОРУ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ

Актуальність дослідження проблеми формування в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю навчання зумовлена необхідністю орієнтації теорії і практики на розробку сучасних методик підвищення рухової активності школярів на уроках фізичної культури, в позакласній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі. Ефективною формою формування в учнів підліткового віку готовності до вибору спортивного профілю навчання є ігрова діяльність, яка організовується згідно з вимогами щодо проведення спортивних ігор в загальноосвітній школі. Вони проводяться з метою: формування в школярів готовності до вибору спортивного профілю навчання та бажань і нахилів до спортивно-масової роботи; залучення учнів до активного оволодіння базовими знаннями, вміннями та практичними навичками з техніки і тактики проведення змагань у процесі ігрової діяльності; допомогти кожному учаснику сформувати бажання вивчати історію рідного краю в процесі ігрової діяльності; відбору здібних школярів для занять у спортивних секціях і гуртках та участі в районних, міських та обласних змаганнях зі спортивних ігор.

Дієвим для формування в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю, відмічає М.Д. Зубалій, є метод змагань. Він являє собою спосіб стимулювання активності підлітків, організації їх практичної суспільно-корисної діяльності і ґрунтується на мотивах інтересу, привабливості, високої ініціативності, винахідливості, діловитості, практичності, колективізму і самодіяльності. Його застосування сприяє загальному підйому працездатності учнів, продуктивності й досягненню високих результатів у навчанні та поведінці. Як метод виховання, змагання проводяться з урахуванням вікових особливостей і психологічних факторів, які характеризуються тим, що всім підліткам властиве прагнення до здорового суперництва, першості, самоствердження. Педагогічно правильно організовані змагання сприяють формуванню в учнів підліткового віку готовності до вибору спортивного профілю [4].

Уміле застосування даного методу в процесі ігрової діяльності перетворює змагання у сильний стимул покращення спортивно-масової роботи учнів, виховує в них прагнення до досягнення поставленої мети, розвиває уміння долати труднощі. Участь у змаганнях сприяє створенню в учнівському колективі атмосфери згуртованості і єднання на основі цікавої перспективи, яку висунули учні в процесі змагань. Намагаючись перевершити один одного у майстерності, спроможностях, підприємливості, винахідливості, силі й уміннях, учні розвиваються інтелектуально, морально, фізично.

Оцінюючи досягнуті результати, вони критично ставляться до своїх недоліків, намагаючись їх виправити, вдосконалюють свою підготовленість, що сприяє формуванню в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю.

Разом із цим, змагання та ігрова діяльність можуть принести й шкоду у формуванні в учнів підліткового віку готовності до вибору спортивного профілю за умов, якщо вчителі фізичної культури, тренери спортивних секцій та гуртків не помітять позитивних емоцій у переживаннях учнів за результати спортивних змагань і не будуть їх розвивати за допомогою адекватних форм та методів фізичного виховання. Причиною тут буває необ'єктивно підібраний зміст ігрової діяльності й недоліки в методиці проведення змагань. У цьому випадку вчителі фізичної культури повинні приділяти достатньо уваги роз'ясненню позитивного значення змагальної діяльності для кожного учня, стежити за добросовісним її виконанням. Тому, на нашу думку, вчителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій необхідно викликати в учнів інтерес до спортивно-масової роботи, а саме: створювати ситуації гарантованого успіху; нагороджувати переможців змагань дипломами, грамотами, цінними подарунками; проводити змагання зі спортивних ігор на призи відомих земляків, спортсменів тощо.

Як зазначає М. В. Тимчик, ефективними для фізичного виховання старших підлітків є такі спортивні ігри, як баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, що проводяться в умовах, які вимагають від учнів підліткового віку прояву винахідливості, кмітливості, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого мислення. Під час проведення цих ігор учні мають швидко, без обдумування приймати самостійні рішення, правильно орієнтуватися в новій обстановці й бути готовими до непередбачуваних ситуацій, які можуть виникнути в процесі ігрової діяльності. Проводити такі ігри потрібно там, де є можливість використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості. Важливо також учителям фізичної культури обмежувати часом виконання певного ігрового завдання. Це сприяє отриманню нових знань, умінь і навичок виконувати поставлені завдання, формуванню в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю [5; 7].

Як бачимо, ігрова діяльність є ефективною формою вирішення поставлених завдань щодо формування в підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання. Вона являє собою спосіб стимулювання активності учнів 5-9-х класів, формування їхніх мотивів, інтересів, сприяє розвитку винахідливості, ініціативності, самостійності й основних фізичних якостей. Застосування даної

форми виховання дозволяє підліткам самореалізовуватися, розвиває прагнення досягти поставленої мети й уміння самостійно долати непередбачувані труднощі, які виникають у процесі організації і проведення змагань зі спортивних ігор. Як форма виховання, ігрова діяльність здійснюється з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей учнів підліткового віку, які характеризуються тим, що всім підліткам властиве прагнення до здорового суперництва, бажання бути завжди першим. У процесі ігрової діяльності в учнів 5-9-х класів також формуються вміння оцінювати індивідуальні й командні досягнення, свої фізичні можливості в процесі змагань тощо.

Зміст фізкультурно-масової роботи, спрямованої на формування в підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання, передбачає такі етапи навчально-виховної діяльності:

- Формування особистісно орієнтованих мотивів щодо вибору спортивного профілю; створення педагогічних умов для прогнозування свого майбутнього й ідеального образу спортсмена-патріота;
- Виховання інтересу до спортивної історії і спортивних традицій рідної школи, місцевості, України;
- Реалізація спортивних інтересів і фізкультурно-оздоровчих планів; можливість підлітків самостійно обирати напрям спортивної підготовки (вид спортивної діяльності) в поєднанні з формуванням відповідної спрямованості особистості, що включає потреби, інтереси, переконання тощо;
- Формування позитивного ставлення до свого спортивного профілю й бажання брати участь у різних формах фізкультурно-масової роботи;
- Виховання шанобливого ставлення до партнерів по спортивній команді, тренерів, учителів, людей тощо;
- Усвідомлення ролі фізкультурно-масової роботи для учнів, школи, місцевості, України.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що вибір спортивного профілю навчання — найбільш відповідальний життєвий крок, який треба зробити у підлітковому віці. На процес вибору спортивного профілю навчання впливають морально-вольові якості, серед яких можна виділити дисциплінованість, винахідливість, ініціативність, творчість, свідому активність, законослухняність, шанобливе ставлення до оточуючих, глибоке почуття патріотизму (патріотична свідомість, почуття вірності, відповідальність за свої вчинки, готовність захищати інтереси рідної школи, місцевості, України, поважне ставлення до національних традицій). Отже, зміст фізкультурно-масової роботи має бути спрямований на виховання відповідних ціннісних орієнтацій підлітків.

Цьому сприяють такі методи роботи: бесіди з учнями, вчителями фізичної культури, викладачами предмету «Захист Вітчизни» і керівниками спортивних секцій; метод особистого прикладу, переконання, роз'яснення, міжособистісного діалогу, інформування, демонстрування, обговорення, розповіді, розповіді, позитивні перспективи. Основними методами визначено: метод пошуку, змагання, створення ситуацій успіху, заохочення, уподібнення. Також, як показує практика, бесіди і поради найкраще вести тет-а-тет, оскільки підлітки соромляться на загал виносити власні думки і бажання, боячись бути висміяними однолітками при розголошенні таємниці свого спортивного вибору. При цьому важливим є виховання у підлітка усвідомлення власних можливостей, упевненості у своїх фізичних силах, що сприятиме свідомому, самостійному вибору спортивного профілю навчання й самореалізації в майбутньому.

Учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій і гуртків, допомагаючи підліткам при виборі спортивного профілю навчання, необхідно звернути увагу на загальне фізичне здоров'я школяра (чи немає протипоказань або обмежень до фізичного навантаження) та як правильно обрати вид спортивних занять. Стан здоров'я та активна моторна діяльність підлітка тісно пов'язані зі станом кістково-м'язової системи. На жаль, кількість дітей із захворюваннями опорно-рухового апарату неухильно збільшується, нерідко це пояснюється пізньою діагностикою патології. Важливо відзначити, що у деяких сучасних дітей та підлітків в періоди активного росту відзначені процеси розрідження кісткової тканини, що не є сприятливим чинником на тлі зростаючого навантаження на опорно-руховий апарат тощо.

Також учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій слід допомагати підліткам при виборі спортивного профілю й звертати увагу на їх нахили, здібності та обдарованість відповідно до профілю спортивної діяльності. В даний час завдання по вивченню структури загальної спортивної обдарованості можна конкретизувати таким чином:

1. Загальна спортивна обдарованість може бути вивчена тільки на підставі аналізу діяльності представників всіх видів спорту, сучасних вимог до тренувального процесу і навантажень.

2. Великі тренувальні навантаження і швидке відновлення після них характерні для підготовлених спортсменів, що вимагає відмінного здоров'я, високого рівня працездатності і розвитку фізичних здібностей. Необхідно відзначити важливу роль дослідження особливостей будови тіла, соматотипу і конституції.

3. Спортивний результат в багатьох видах спорту визначається якістю виконання вправ, які вимагають високого рівня розвитку координації рухів, м'язової чутливості, просторового орієнтування

та інших властивостей, що забезпечують високий рівень розвитку рухових здібностей.

4. Спортивна і змагальна діяльність передбачає високі вимоги до нервової системи спортсмена, його емоційної стійкості, уміння управляти відчуттями в умовах спортивного стресу.

5. Спортивна обдарованість розглядається як поєднання нахилів, що сприяють максимальному розвитку рухових, фізичних і психічних здібностей для високих досягнень в спорті.

6. Дослідження спортивної обдарованості повинне передбачати розгляд її як динамічної системи з певною структурою і безліччю взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують стабільно високі спортивні результати.

7. На початковому етапі спортивної підготовки дітей і підлітків загальну спортивну обдарованість можна визначати методами тестування рухових і фізичних здібностей, педагогічного спостереження, опитування, анкетування для оцінки соматичного розвитку й емоційної стійкості. Надалі, на етапі поглибленої спортивної підготовки (спеціалізації), здійснюються диференціація і вибір спортивної спеціалізації з урахуванням оцінки особливостей соматичного і психофізіологічного розвитку, а також рівня розвитку фізичних та рухових здібностей. Ці особливості і визначають структуру щодо вибору спортивного профілю навчання тощо [8].

Вибір спортивного профілю в конкретному виді спортивної діяльності вимагає від підлітків конкретних здібностей. Як свідчить досвід спортивних шкіл, інтернатів, обдарованість спортсмена визначається великою кількістю критеріїв. Тому, на нашу думку, основними критеріями під час вибору спортивного профілю є: соматичний розвиток підлітків, психофізіологічні властивості, рівень розвитку рухових і фізичних здібностей, антропометричні дані, генетичні особливості тощо.

Наприклад, під час вибору спортивного профілю «Футбол» ефективним є своєчасне навчання техніці й тактиці гри, що передбачається під час здійснення селекції гравців. Оскільки футбольний талант може розкритися тільки після оволодіння гравцем основними елементами техніки й тактики, коли соматична та моторна схильність спортсмена становить основу для початкової селекції, яка на тому етапі ще не підтверджує футбольний талант гравця. Тому контроль за зростанням спортивних досягнень підлітків потребує застосування особливих методів оцінювання, адекватних процесу їх тренування. Він переважно має спиратися на методи спостережень та тестування, що на відповідний період і дає змогу простежити за динамікою росту техніки, тактики та рухових якостей підлітків.

Також під час вибору спортивного профілю необхідно оцінити будову тіла людини. Учителі фізичної культури, тренери спортив-

них секцій мають візуально оцінити показники соматичного розвитку, до яких належать: форма грудної клітки, живота, хребтеного стовбура, постави тощо. Для визначення соматичного розвитку можна використовувати не одну, а дві класифікації. В основу береться класифікація В. В. Бунака, в якій представлено 7 типів: грудний, мускульний, черевний і чотири перехідних. Для визначення соматотипу у дітей є спеціальна класифікація В. Г. Штефко, в якій визначено нормальні 5 типів: астеноїдний, торакальний, м'язовий, дігестивний, абдомінальний. При визначенні соматичної типології жінок рекомендується класифікація І. Б. Таланта, що виділяє 3 типи і 7 підтипів: *лентозомний* (астенічний і стенопластичний); *мазозомний* (пікнічний і мезопластичний); *мегалозомний* (атлетичний, субатлетичний і зуропластичний). При оцінці спеціальних здібностей необхідно звертати увагу на пропорції тіла, в першу чергу, на співвідношення довжини тіла і кінцівок, а також окремих сегментів (плеча, передпліччя, стегна і т.д.) [8].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що формування готовності до вибору спортивного профілю навчання варто здійснювати за допомогою сукупності таких педагогічних умов: цілеспрямована мотивація підлітка-спортсмена до усвідомленого прийняття рішень у виборі виду спортивної діяльності; стимулювання у підлітка-спортсмена процесів самопізнання, самовизначення та самоаналізу через включення механізмів самореалізації в спортивній діяльності; використання комплексу фізкультурно-масових заходів на основі особистісно орієнтованого підходу, який забезпечує успішність реалізації самовизначення учнів підліткового віку тощо.

Методика формування у підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання й самовизначення їх щодо виду спортивної діяльності у процесі фізкультурно-масової роботи визначалася за когнітивним, емоційно-ціннісним та діяльнісно-практичним *критеріями*.

Показниками *когнітивного критерію* є: усвідомлення підлітками змісту понять «фізичне виховання», «фізична культура», «фізична вихованість»; знання історії спорту, спортивних традицій рідної школи, місцевості, України; обізнаність із формами фізкультурно-масової роботи (туристські походи, змагання, військово-патріотична спортивна гра «Зірниця» тощо); усвідомлення ролі фізкультурно-масової роботи для учнів, місцевості, України.

Показниками *емоційно-ціннісного критерію* є: інтерес до історії спорту і спортивних традицій рідної школи, місцевості, України; поважне ставлення до відомих спортсменів, ветеранів Великої Вітчизняної війни, людей похилого віку, дітей війни; бажання брати участь у різних формах фізкультурно-масової роботи.

Показниками *діяльнісно-практичного критерію* є: уміння здійснювати пошукову роботу щодо вивчення історії спорту і спортивних традицій рідної школи, місцевості, України й узагальнювати відповідну інформацію; уміння в конкретних учинках проявляти поважне ставлення до відомих спортсменів, ветеранів Великої Вітчизняної війни, людей похилого віку, дітей війни; активна участь у туристських походах, змаганнях, військово-патріотичній спортивній грі «Зірниця», інших заходах.

Ступінь обґрунтованості результатів дослідження забезпечений методологічною обґрунтованістю вихідних теоретичних положень; вибором і реалізацією комплексу методів, що відповідають меті, завданням, логіці дослідження; репрезентативністю отриманих даних; використанням методів математичного аналізу при обробці результатів експериментальної роботи.

На різних етапах наукового пошуку використано такі методи дослідження:

Теоретичні: вивчення педагогічної і методичної літератури з теми дослідження для розгляду теоретичних підходів до формування готовності щодо вибору спортивного профілю навчання та визначення понятійного апарату; аналіз програмно-нормативних документів, навчальних планів, програм з фізичного виховання, сценаріїв і програм масових свят та положень про спортивні змагання з метою вивчення практичної діяльності загальноосвітніх шкіл;

Емпіричні: педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання учнів на уроках фізичної культури та під час проведення позакласної фізкультурно-масової роботи для вивчення динаміки сформованості у підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання; тестування, анкетування, опитування учнів і вчителів, бесіди та інтерв'ю з учителями, метод незакінчених речень, метод незалежних характеристик для кількісного і якісного аналізу емпіричних даних та результатів вивчення стану роботи з фізичного виховання ЗНЗ; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний етапи) для перевірки ефективності змісту, форм і методів формування у підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання у процесі фізкультурно-масової роботи;

Статистичні: методи математичної статистики для опрацювання проміжних і кінцевих результатів експериментальної роботи, визначення динаміки кількісних змін у рівнях сформованості у підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання у процесі фізкультурно-масової роботи.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що процес формування у підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання й самовизначення в спорті розглядався вкрай рідко, переважно з позиції професійного вибору. Ми під самовизначенням

спортивного профілю навчання розуміємо процес готовності підлітка до усвідомленого вибору виду спортивної діяльності з метою задоволення власних потреб і співвіднесення наслідків вибору з ціннісно значущим для даної людини способом життя тощо. Тому процес формування в підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання — це розширення уявлень про себе, зміст фізкультурно-масової роботи, соціальне оточення, своє місце і роль в соціумі.

Впровадження методики формування в підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання в освітній простір сприяє розвитку підлітків: його рухових якостей, інтересів, потреб, тим самим забезпечуючи свідомий вибір виду спортивної діяльності згідно з наявними психо-фізичними задатками і нахилами.

На нашу думку, основні аспекти оновлення навчально-виховного змісту на етапі формування у підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання у разі врахування його в процесі фізкультурно-масової роботи вчителями фізичної культури, тренерами спортивних секцій та гуртків сприятимуть становленню особистості учня, його більш ефективній підготовці до життя, до свідомого вибору спортивного профілю навчання тощо.

Для успішного розв'язання проблеми вибору спортивного профілю навчання у процесі занять фізкультурно-масовою роботою учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій необхідно скоординувати усі зусилля для професійного самовизначення учнів підліткового віку. При цьому вчителі фізичної культури мають враховувати дієві форми і методи виховання, оновлений зміст формування готовності до вибору спортивного профілю навчання відповідно до вимог сьогодення. Також педагоги, класні керівники, тренери спортивних секцій, батьки повинні враховувати вплив на підлітків соціальних факторів: мікросередовища, засобів масової інформації, мережі Інтернет тощо.

Тому виховна й навчально-методична робота щодо формування в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю має бути побудована таким чином, щоб підлітки могли отримати знання про соціальні права та обов'язки громадянина, патріота України, про різновиди навчально-професійної діяльності, отримати необхідні знання про поняття «Батьківщина», «Вітчизна». Учні повинні вміти самостійно виконувати доручення учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, батьків; знати, як законним способом заробити гроші; мати уявлення про морально-вольові якості людини; вміти дотримуватися правил і послідовності спортивної гри, бути дисциплінованими, взаємодіяти з партнерами по команді відповідно до встановлених норм і правил; вміти програвати на спортивному майданчику, не боятися брати на себе відповідальність за ігрові події. Підлітки мають усвідомлювати, що вони можуть при-

ймати самостійне рішення без обов'язкової вказівки учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, батьків; здійснювати індивідуальний вибір спортивного профілю навчання та завдань у процесі занять спортивно-масовою роботою.

Вивчення теорії і практики дає можливість зрозуміти, що формування готовності до вибору спортивного профілю навчання — це система спеціалізованої підготовки підлітків, яка спрямована на те, щоб зробити процес їх навчання у загальноосвітній школі більш індивідуалізованим, що відповідає реальним запитам і орієнтаціям, здатна забезпечити усвідомлений вибір школярами своєї спортивної, професійної діяльності. Спортивне профільне навчання дозволяє учням обрати конкретну пріоритетну галузь для більш глибокого вивчення і дослідження, оскільки вибір спортивного профілю передбачає розширення свободи, варіативності шкільної освіти, що дозволяє школярам вивчати не один, а групу предметів, які взаємодоповнюють один одного. Тобто такий професійно орієнтований підхід сприяє формуванню в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю навчання тощо.

Таким чином, фізкультурно-масова робота сприяє формуванню в учнів підліткового віку готовності до вибору спортивного профілю навчання й розвитку цілого ряду позитивних умінь та навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності тощо. Різноманітні рухи й дії, що виконуються під час змагальної та ігрової діяльності, глибокий зміст форм і методів фізичного виховання мають великий оздоровчий вплив, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму учнів, формуванню готовності до вибору спортивного профілю. Також великий вплив має ігрова діяльність на розвиток в учнів 5-9-х класів таких якостей, як винахідливість, дисциплінованість, творчість, самостійність тощо.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник / В. Г. Ареф'єв. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : Навчальний посібник / І. Д. Бех. — К. : Академвидав, 2012. — 256 с.
3. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : Учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. — К. : Рад. школа, 1988. — 184 с.
4. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій. — К., 2008. — 212 с.
5. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [За редакцією М. Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.

6. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : Навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.
7. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. — К., 2013. — 222 с.
8. Індивідуальні спортивні здібності і вибір виду спорту [Електронний ресурс] // Українська Федерація Хортингу. — Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/1639>.

Контрольні запитання

1. Які методи є дієвими для формування в учнів 5-9-х класів готовності до вибору спортивного профілю?
2. Які спортивні ігри є ефективними для фізичного виховання старших підлітків?
3. Які етапи навчально-виховної діяльності передбачає зміст фізкультурно-масової роботи, спрямованої на формування в підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання?
4. Які морально-вольові якості впливають на процес вибору спортивного профілю навчання?
5. Які методи виховної роботи сприяють формуванню в підлітків готовності до вибору спортивного профілю навчання?
6. Яке значення має загальне фізичне здоров'я підлітків та їх задатки при виборі спортивного профілю навчання?
7. Для чого необхідно оцінити будову тіла людини під час вибору спортивного профілю навчання?

9. ВСЕУКРАЇНЬСКА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНА СПОРТИВНА ГРА «ЗІРНИЦЯ»

Військово-патріотичне виховання — це процес цілеспрямованого систематичного формування у дітей та молоді почуття патріотизму, духовної та психологічної готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни. Одним із засобів військово-патріотичного виховання є Всеукраїнська військово-патріотична спортивна гра «Зірниця».

У 2013 році Всеукраїнську гру було проведено відповідно до Положення про Всеукраїнську військово-патріотичну спортивну гру, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства оборони України від 16 грудня 2011 р. № 1443/779 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 29 грудня 2011 р. за № 1567/20305, наказу Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 14 березня 2013 р. № 342 «Про проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця» у 2013 році», Плану організаційних заходів з підготовки та проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця» в 2013 році, затвердженого рішенням оргкомітету гри.

З метою посилення роботи та об'єднання зусиль у напрямі військово-патріотичного виховання Міністерством освіти і науки України та Міністерством оборони України затверджено Спільний план заходів з питань військово-патріотичного виховання молоді. Генеральним штабом Збройних сил України видано розпорядження від 20.02.2013 № 56 «Про забезпечення проведення заходів військово-патріотичного виховання з допризовною молоддю у 2013 році». Ці документи передбачають залучення особового складу військових частин, закладів, установ та організацій Збройних сил України до проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця», надання ними організаційної та методичної допомоги.

Відповідно до договорів про співпрацю Міністерства освіти і науки, Інституту інноваційних технологій і змісту освіти з Товариством сприяння обороні України, Товариством Червоного Хреста України можливе залучення територіальних представництв цих організацій до підготовки та проведення таких конкурсів Всеукраїнської гри, як «Вогнева підготовка», «Долікарська допомога». До підготовки та проведення гри можна залучати Організацію ветеранів України, інші громадські організації.

Згідно з Указом Президента України «Про заходи у зв'язку з відзначенням 70-ї річниці визволення України від фашистських загарбників та 70-ї річниці Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941-1945 років» передбачається проведення заходів з патріотичного виховання молоді, виховання шанобливого ставлення до пам'яті

про Перемогу і ветеранів Великої Вітчизняної війни. Тому Всеукраїнська гра «Зірниця» у 2013-2015 роках присвячується саме цим подіям і робота спрямовується на підготовку учасників гри до вивчення героїчних сторінок історії українського народу в період Великої Вітчизняної війни 1941-1945 років. Під час роботи гуртка «Зірниця» проводитимуться заняття за темою «Велика Вітчизняна війна», залучатимуться вихованці до відвідування ветеранів війни, упорядкування військових поховань, проведення дослідницько-пошукової діяльності в рамках роботи музеїв бойової слави. Пропонуємо залучити команди-учасниці гри в урочистих заходах, присвячених 70-річчю визволення міст та селищ України від фашистських загарбників. Під час змагань можна провести зустрічі з ветеранами Великої Вітчизняної війни, вечори патріотичної пісні, звіти-огляди: «Слід війни в історії моєї родини», «Діти-герої Великої Вітчизняної війни», «Партизани-підпільники рідного краю», «Братська могила», «Шляхами подвигу і слави» тощо.

Важливим аспектом проведення гри є професійна орієнтація молоді, пропаганда служби у лавах Збройних сил України. З цього приводу доречно буде залучити особовий склад військових частин, військових навчальних закладів для ознайомлення учасників гри з особливостями військової служби, організації побуту солдата, сучасним озброєнням та військовою технікою. Цікавою формою такої роботи може бути проведення «Школи молодого бійця», під час якої діти можуть дізнатися про статутні засади військової служби, набуті навичок дій у надзвичайних ситуаціях, навчитися пришивати погони та нашивки, швидко й охайно одягатися у визначений проміжок часу. В процесі підготовки дітей до участі в грі доцільним буде організувати зустрічі з представниками військових комісаріатів та військових частин, відвідування музеїв при будинках офіцерів, музеїв військової техніки тощо.

При проведенні змагань I та II етапів рекомендується поряд з Державною символікою використовувати символіку Всеукраїнської гри «Зірниця», зразки якої можна знайти на сайті Інституту інноваційних технологій і змісту освіти (www.iitzo.gov.ua). У разі проведення змагань протягом декількох днів варто проводити загальні шиккування команд уранці та ввечері з виконанням ритуалу підняття (спуску) прапорів, підбиття підсумків дня, оголошенням результатів певних конкурсів. На церемонію відкриття можна запросити команду-учасницю фінальних змагань попереднього року, провести показові виступи команд-переможниць районних, обласних етапів, запровадити традицію передачі естафети гри.

Окремої уваги потребує безпека змагань. На місці проведення змагань обов'язково має бути медичний працівник з необхідним набором медикаментів, перев'язувальних матеріалів та приладдя. Міс-

ця проведення змагань мають бути відповідно облаштовані та забезпечувати безпеку учасників гри. До початку конкурсної програми з учасниками гри проводиться інструктаж з техніки безпеки, правил поведінки у місцях проведення змагань. Такі конкурси гри, як «Вогнева підготовка», воєнізована естафета «Десант» потребують проведення додаткових інструктажів. Важливим фактором забезпечення порядку та безпеки під час гри є особистий приклад керівників команд, членів суддівської колегії.

Звертаємо увагу організаторів гри та керівників команд на те, що учасниками гри є учні (вихованці) 5-9-х класів, яким на початок III фінального етапу не виповниться 15 років. Команда, в якій хоча б один учасник не відповідає зазначеним вимогам, бере участь у змаганнях поза конкурсом та, відповідно, не може претендувати на призові місця.

Пропонуємо матеріали з організації та оцінювання конкурсів, змагань, естафети Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця».

1. Конкурс строю та пісні

У конкурсі бере участь вся команда. Демонструється виконання стройових прийомів (згідно з вимогами Стройового статуту Збройних сил України, затвердженого Законом України від 24 березня 1999 року № 549-XIV (зі змінами), навчальної програми предмету «Фізична культура») та стройової пісні (військово-патріотичного спрямування, державною мовою).

Форма одягу – одноманітна для команди (польова або інша на зразок форми Збройних сил та інших військових формувань України), головні убори – обов'язкові, взуття – за вибором команди (окрім спортивного). Обов'язковою є наявність символіки Всеукраїнської гри «Зірниця» та символіки команди. Використання символіки Збройних сил та інших військових формувань України на конкурсі забороняється.

Команда виходить на місце для показу стройових прийомів в колону по три за командою: «РІВНЯЙСЬ, СТРУНКО, стройовим кроком – РУШ!». Після виходу на визначене місце командир подає команду: «НА МІСЦІ – СТІЙ, право- (ліво-) РУЧ!».

Вийшовши на середину строю, командир подає команду: «РІВНЯЙСЬ, СТРУНКО! Команда (команда проголошує назву), наш девіз (звучить девіз). Рівняння до СЕРЕДИНИ!»; підходить до судді конкурсу та доповідає про готовність команди: «Товаришу суддя! Команда (назва) до участі в конкурсі строю та пісні готова! Командир (називає своє прізвище)». Суддя вітається: «Здрастуйте, товариші!», учасники відповідають: «Бажаємо здоров'я, товаришу суддя!». Привітавшись, суддя подає команду: «ВІЛЬНО!».

Після цього команда виконує стройові прийоми в такій послідовності:

- Шиккування в одношеренговий стрій;
- Перешиккування з одношеренгового строю в двошеренговий;
- Повороти на місці (праворуч, кругом, ліворуч, кругом);
- Перешиккування в колону по три за командою: «РОЗІЙДИСЬ! В колону по три – СТАВАЙ!»;
- Проходження урочистим маршем з виконанням військового вітання під час руху;
- Проходження з виконанням стройової пісні.

Оцінювання конкурсу строю та пісні здійснюється відповідно до критеріїв, визначених у таблиці 1.

Таблиця 1.

Бали	Зовнішній вигляд команди	Виконання обов'язків командира	Виконання стройових прийомів	Проходження урочистим маршем	Проходження з виконанням стройової пісні
«4»	Команда вдягнена однаманітно, має оригінальні відмінності, символіку гри і команди. Назва та девіз команди змістовні та чітко виконуються.	Командир правильно виконує стройові прийоми. Команди подаються відповідно до Стройового статуту ЗСУ, чітко і голосно.	Стройові прийоми виконуються командою відповідно до Стройового статуту ЗСУ, чітко, однаманітно і синхронно.	Команда рухається з дотриманням вимог Стройового статуту ЗСУ.	Команда рухається з дотриманням вимог Стройового статуту ЗСУ; стройова пісня виконується якісно.
«3»	Команда вдягнена однаманітно, має символіку гри або команди. Назва та девіз команди змістовні та чітко виконуються.	Командир правильно виконує стройові прийоми. Команди подаються відповідно до Стройового статуту ЗСУ, але не достатньо чітко і голосно.	Стройові прийоми виконуються командою відповідно до Стройового статуту ЗСУ, але недостатньо синхронно.	Команда рухається з незначними порушеннями вимог Стройового статуту ЗСУ.	Команда рухається з незначними порушеннями вимог Стройового статуту ЗСУ; стройова пісня виконується якісно.

«2»	Команда вдягнена неодноразово, має символіку гри або команди. Назва та девіз команди виконуються нечітко.	Командир допускає неточності у виконанні стройових прийомів. Команди подаються відповідно до Стрйового статуту ЗСУ, але недостатньо чітко і голосно.	Під час виконання стройових прийомів допускаються незначні помилки у виконанні стройових прийомів.	Команда рухається зі значними порушеннями вимог Стрйового статуту ЗСУ.	Команда рухається зі значними порушеннями вимог Стрйового статуту ЗСУ; стрйова пісня виконується якісно.
«1»	Команда не має єдиної форми одягу та символіки. Назва та девіз команди не змістовні, виконуються нечітко.	Команди, що подаються, не відповідають вимогам Стрйового статуту ЗСУ.	Під час виконання стройових прийомів допускаються значні помилки.	Команда рухається, не дотримуючись вимог Стрйового статуту ЗСУ.	Команда рухається, не виконуючи вимог Стрйового статуту ЗСУ; стрйова пісня виконується неякісно.

Переможець конкурсу визначається за найбільшою сумою балів, набраних командою.

2. Воєнно-історичний конкурс

У конкурсі бере участь вся команда. Конкурс проводиться у вигляді вікторини з військової історії за такими періодами: Київська Русь, козацька доба, ХХ століття, історія сучасної української армії (1991-2013). Запитання можуть стосуватися подій та персоналій, озброєння та військової техніки, військової символіки та нагород. Команди мають дати відповіді на 16 запитань. Для підготовки відводиться 2 хвилини на кожне питання. За кожну правильну відповідь команда отримує 2 бали. У разі неповної відповіді нараховується 1 бал, за неправильну відповідь — 0 балів. Питання готуються організаторами відповідно до програми предмету «Історія України» (7-9-й класи) та програми гуртка «Зірниця». Крім того, передбачається пошук інформації в додаткових джерелах. Конкурс проводиться з використанням мультимедійного обладнання.

Переможець конкурсу визначається за найбільшою сумою балів, набраних командою.

3. Вогнева підготовка

У конкурсі бере участь вся команда. Перед початком конкурсу командир подає судді (керівнику стрільби) рапорт про проведення

інструктажу з правил безпеки (додаток 1) під час стрільби (відомість із підписами учасників команди). Стрільба проводиться з пневматичної гвинтівки ІЖ-38, ІЖ-40, ІЖМР-512 з відкритим прицілом по мішені «П» (додаток 2) з відстані в 10 м у положенні сидячи за столом з опорою на руки. З метою дотримання єдиних умов проведення конкурсу учасники здійснюють стрільбу зі зброї, яку забезпечують організатори гри. Кожен учасник сидить за окремим столом та виконує 8 пострілів (3 пробних і 5 залікових).

Результатом команди є сума балів, набраних кожним учасником. При порушенні правил безпеки результат стрільби порушника не зараховується.

Переможець конкурсу визначається за найбільшою сумою балів, набраних командою.

4. Метання «гранати»

У конкурсі бере участь вся команда. Кожен учасник команди кидає по 1 м'ячу для метання вагою 150 г у ціль — контур окопу розміром 3x1,1 м. Відстань до цілі — 15 м. Влученням вважається:

— Зіткнення м'яча з поверхнею землі в зазначеній зоні, якщо воно було першим;

— Потрапляння м'яча в лінію, що обмежує контури окопу.

Переможець конкурсу визначається за найбільшою кількістю влучень у ціль, набраних командою.

5. Долікарська допомога

У конкурсі бере участь вся команда. Виконуються дії з надання першої допомоги та перевіряється рівень теоретичних знань за навчальною програмою предмету «Основи здоров'я» (5-9-ті класи) та програмою гуртка «Зірниця».

Теоретичні знання перевіряються шляхом тестування. Тести складаються з шести питань, відповідь на які дає вся команда. На виконання тесту відводиться до 5 хвилин. За кожну правильну відповідь команда отримує 1 бал.

Для виконання практичних дій команду ділять на 4 групи по 3 учасника; кожна група виконує один з елементів першої допомоги: іммобілізація кінцівки, зупинка артеріальної кровотечі, накладання пов'язки (виконуються на умовно «потерпілих» учасниках за вибором групи), реанімаційні заходи (штучне дихання та непрямий масаж серця, які виконуються тільки на манекенах). Оцінюється практична частина конкурсу від 1 до 3 балів за кожний елемент першої допомоги відповідно до критеріїв, визначених у таблиці 2.

Таблиця 2.

Бали	Критерії оцінювання практичних дій з надання першої допомоги
«3»	Правильне виконання елемента практичного завдання
«2»	Виконання практичного елемента з незначними помилками
«1»	Виконання практичного елемента зі значними помилками або неправильне виконання елемента

Результат команди визначається сумою балів за відповіді на теоретичні питання та виконання практичних дій.

Переможець конкурсу визначається за найбільшою сумою балів, набраних командою.

6. Топографічна підготовка

У конкурсі бере участь вся команда. Демонструються знання та вміння з топографічної підготовки за навчальною програмою предмету «Географія» (5-9-ті класи) та програмою гуртка «Зірниця».

Теоретичні знання перевіряються шляхом тестування, для чого команда поділяється на 4 групи по 3 учасника. Кожна група отримує картку з двома питаннями (визначення умовних знаків топографічної карти, визначення азимуту та відстані на карті). На підготовку відповідей відводиться до 2 хвилин. За кожну правильну відповідь група отримує 1 бал.

Практичні уміння та навички перевіряються під час руху за азимутом або подолання дистанції орієнтування в заданому напрямку (за картою).

При русі за азимутом команда отримує картку, де зазначено 5-6 ділянок руху, які команда має подолати за вказаним азимутом та відстанню (на кожну ділянку). Азимут визначається за допомогою компаса, відстань — підрахунком кроків. Довжина дистанції — до 500 м. При русі за маршрутом команда має відмітити проходження маршруту на контрольних пунктах (КП). У районі розташування КП, визначеного завданням, встановлюється декілька знаків КП, з яких команда самостійно визначає необхідний. Оцінка дій групи дається, виходячи з кількості правильних КП, які знайдені командою.

При подоланні дистанції орієнтування в заданому напрямку команда отримує карту, з нанесеними на неї 3-5 контрольними пунктами, та долає дистанцію у вказаному на карті порядку. Довжина дистанції — до 1 км. Масштаб карт — від 1:5000 до 1:15000.

Контрольні пункти обладнані стандартними призмами спортивного орієнтування (трикутні призми 30x30 см), команда робить відмітку у картці (компостером, кольоровим олівцем, електронним чипом тощо).

Виконання вправи обмежено часом, встановленим суддівською колегією.

Оцінюється практична частина конкурсу від 0 до 6 балів відповідно до критеріїв, визначених у таблиці 3.

Таблиця 3.

Бали	При проведенні змагань з орієнтування за азимутом	При проведенні змагань з орієнтування в заданому напрямку
«6»	Знайдено 6 правильних КП	Кількість балів визначається в залежності від витраченого часу (у відсотках до заданого часу) за умови подолання дистанції у правильному порядку та знаходження всіх КП
«5»	Знайдено 5 правильних КП	
«4»	Знайдено 4 правильних КП	
«3»	Знайдено 3 правильних КП	
«2»	Знайдено 2 правильних КП	
«1»	Знайдено 1 правильний КП	
«0»	Не знайдено жодного правильного КП або перевищено контрольний час	

Результат команди визначається сумою балів за відповіді на теоретичні питання та виконання практичних дій.

Переможець конкурсу визначається за найбільшою сумою балів, набраних командою.

7. Спортивні змагання

У змаганнях бере участь вся команда. Форма одягу – спортивна, взуття – спортивне без шипів. Змагання складаються з таких видів:

- Вправи на швидкість: біг – 30 м;
- Вправи на спритність: човниковий біг – 4х9 м;
- Силові вправи: підтягування для хлопців, згинання та розгинання рук в упорі лежачи для дівчат.

Швидкісний біг виконується індивідуально. За командою «На старт» учасники стають за стартову лінію в положення високого старту. За сигналом стартера вони долають задану дистанцію. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. Результатом змагання є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Кожний учасник робить тільки одну спробу.

Результатом команди є сума часу виконання вправи кожним учасником.

Переможець виду змагань визначається за найменшим часом виконання вправи командою.

Човниковий біг проводиться на рівній біговій доріжці завдовжки 9 метрів, обмеженій двома паралельними лініями. За кожною лінією – півколо радіусом 50 сантиметрів із центром на лінії. У півколі

за віддаленою лінією розташовані два дерев'яні кубики зі стороною 5 сантиметрів. Біг виконується у формі естафети з передачею речового мішка. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією із речовим мішком за спиною. За командою «Руш!» пробігає 9 метрів до віддаленої обмежувальної лінії, бере один із двох кубиків, повертається назад і кладе його в стартове півколо. Якщо кубик не встановлено у півколо, учасник не продовжує рух до тих пір, поки не буде правильно виконано елемент естафети. Після цього біжить за другим кубиком, повертається назад і кладе кубик у стартове півколо. Знімає речовий мішок і одягає його на наступного учасника. Речовий мішок має бути одягнений на обидва плеча. Знімання та одягання речового мішка проводиться за лінією старту. Під час виконання вправи не дозволяється: кидати кубики в півколо; решті учасників команди допомагати одягати рюкзаки на учасника, який готується до бігу.

Переможець виду змагань визначається за найменшим часом виконання вправи командою.

Підтягування для хлопців виконується індивідуально. Учасник хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «До виконання вправи приступити», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя опиняється над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у висяче положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється: розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Вправа припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більш, як 2 рази поспіль.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи для дівчат виконується індивідуально. Учасниця приймає положення упору лежачи від гімнастичної лави, руки випрямлені на ширині плечей, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «До виконання вправи приступити» учасниця згинає руки до кута між плечем і передпліччям, який не повинен перевищувати 90° , та повністю випрямляє їх. Результатом є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Не дозволяється: змінювати пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш, як 3 секунди, лягати на лаву, розгинати руки почергово, згинати і розгинати руки не з повною амплітудою.

Результатом команди є кількість зарахованих спроб кожного учасника.

Переможець виду змагань визначається за найбільшою кількістю зарахованих спроб, набраних командою.

Переможець конкурсу визначається за найменшою сумою місць, зайнятих командою в окремих видах змагань.

8. Воєнізована естафета «Десант»

Перед початком естафети командир подає судді рапорт про проведення інструктажу з техніки безпеки під час естафети (відомість із підписами учасників команди).

Форма одягу учасників естафети — польова; головний убір; взуття за вибором учасників. При собі учасники мають власні макети автоматів і протигазу.

За легендою, всі команди є підрозділами спеціального призначення, закинутими в тил супротивника для збору розвідувальних даних та знищення замаскованого командного пункту. На початку естафети кожна команда перебуває у вихідному районі в очікуванні повідомлень зі штабу.

Посильний отримує пакет із завданням (маршрут руху за азимутом або карта) та передає його командирю, який перебуває разом із командою. Після цього команда у повному складі починає рух за вказаним маршрутом або картою та виконує такі елементи естафети:

- «Смуга снайпера» — команда, рухаючись смугою шириною близько 3-5 метрів та довжиною до 100 метрів, має знайти 10 мішеней із зображенням снайпера (додаток 3);
- «Смуга перешкод» — команда долає інженерні та природні перешкоди (види перешкод визначають організатори);
- «Заражена ділянка» — команда долає ділянку довжиною до 50 метрів у протигазу;
- «Метання «гранати» в ціль» — учасники команди по чергово кидають «гранату» (м'яч вагою 150 г) в коло діаметром 1,5 м, що імітує командний пункт супротивника (відстань до цілі — 15 м), до першого влучення, після чого об'єкт вважається знищеним;
- «Захоплення командного пункту» — команда вилучає пакет із важливою інформацією;
- «Повернення на вихідний рубіж з евакуацією учасника» — команда долає ділянку довжиною до 100 метрів, евакуацію «пораненого» здійснюють від двох до чотирьох учасників; спосіб перенесення обирається командою із варіантів, запропонованих організаторами.

Умовою переходу до наступного елемента естафети є обов'язкове виконання в повному обсязі попереднього елемента. Час виконання естафети фіксується за останнім учасником команди.

Переможець визначається за найменшим часом, витраченим командою на проходження естафети.

Переможці та призери відповідних етапів Всеукраїнської гри визначаються за найменшою сумою зайнятих місць у конкурсах, змаганнях та естафеті. Серед команд, що посіли однакове рейтингове місце, переможець визначається за кількістю перших місць. Команда, яка не брала участі в окремих видах змагань, посідає місце після команд, які взяли участь у більшій кількості конкурсів. У таких конкурсах, як вогнева підготовка, швидкісний біг, підтягування для хлопців, згинання та розгинання рук в упорі лежачи для дівчат, — можливе визначення переможців в індивідуальному заліку.

Як зазначає М. В. Тимчик, застосування в процесі фізкультурно-масової роботи в експериментальних групах військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця» дало змогу підвищити в учнів 5-9-х класів рівень патріотичної вихованості у процесі фізкультурно-масової роботи за програмою гри; отримати відповідні знання щодо сутності і змісту понять «патріот», «патріотизм», сформувані уміння й навички, необхідні їм як майбутнім захисникам Вітчизни; сприяти здоровому способу життя.

Гра «Зірниця» готувалася зі старшими підлітками на уроках фізичної культури і в позанавчальний час напередодні Дня Перемоги. Виховний вплив гри на учнів 5-9-х класів значною мірою залежав від ставлення до «Зірниці» вчителів фізичної культури, викладача предмету «Захист Вітчизни» та інших членів педагогічного колективу, які брали активну участь у цій грі в роки їх навчання в школі. Тому в експериментальних загальноосвітніх навчальних закладах особливого значення надавалося залученню до проведення військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця» відомих людей села, району, випускників школи та місцевих спортсменів. Головною умовою було й те, щоб на фінал гри були запрошені очевидці бойових дій, діти війни, батьки, члени родин, учителі різних спеціальностей і учні інших класів.

Під час підготовки гри «Зірниця» були створені групи з підлітків, які відповідали за збір інформації про Велику Вітчизняну війну і її учасників, підготовку суддів на етапи гри. Також учні 5-9-х класів організували музичний супровід, створювали умовні медичні пункти, допомагали вчителям фізичної культури і викладачу предмету «Захист Вітчизни» підбирати і реєструвати учасників гри. Кожна група виконувала конкретно поставлені завдання згідно з Положенням гри, що були обмежені часом і датою попереднього звіту. Це давало змогу у процесі фізкультурно-масової роботи формувати в учнів середніх класів наполегливість, стійкість до непередбачуваних ігрових умов, бажання бути першими на своєму етапі.

Щоб стати учасником військово-патріотичної спортивної гри «Зірниця», учні 5-9-х класів повинні любити свою Батьківщину, знати рідну мову, мати гарні оцінки, бути надійними і дружними,

дисциплінованими і винахідливими, допомагати один одному й не боятися труднощів у процесі спортивно-масової роботи. Також вони мають вести здоровий спосіб життя, брати участь у фізкультурно-масовій роботі; уміти влучно стріляти з пневматичної гвинтівки; відвідувати різні спортивні секції і гуртки; берегти честь рідної школи, свого села, району; берегти народні надбання й дотримуватися традицій свого регіону. Учасники патріотичної гри повинні бути прикладом для молодших школярів, знати гімн України, бойові і спортивні досягнення земляків, співвітчизників, Героїв України, призерів європейських і світових спортивних змагань.

На урочисте відкриття гри «Зірниця» дирекцією школи й організаторами свята були запрошені ветерани Великої Вітчизняної війни, які перед початком гри розповідали учасникам змагань про свою бойову історію. Це дало змогу учням 5-9-х класів зрозуміти значущість і цінність перемоги, переконатися на прикладі життя ветерана, що означає бути патріотом Батьківщини. До програми гри також входили: конкурс перешиккування учнів, патріотично-історичний конкурс, стрільба, метання «гранати», спортивне змагання, естафета та інша патріотична, фізкультурно-масова робота. Важливою вимогою до конкурсів була їх доступність старшим підліткам і нескладність виконання. У процесі проведення гри «Зірниця» учні 5-9-х класів мали змогу відчути себе захисниками Вітчизни, причетними до спільної патріотичної діяльності вчителів фізичної культури, викладача дисципліни «Захист Вітчизни», дирекції школи й відомих гостей.

Закриття патріотичної гри «Зірниця» теж відбувалося урочисто. На загальних зборах школи було відзначено переможців фіналу (учнів 5-9-х класів) й оголошено підсумки гри за сумою набраних балів. Нагородження здійснювалося дирекцією школи і суддівською колегією. Підліткам були вручені грамоти, медалі, дипломи й цінні подарунки як за командні результати, так і за індивідуальні досягнення. Також кращі учні 5-9-х класів отримали відзнаки «Патріот школи», «Патріот села», «Патріот України», «Захисник Вітчизни», «Учасник фізкультурно-масової роботи».

Таким чином, зміст цілеспрямованої роботи вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, викладачів дисципліни «Захист Вітчизни» і педагогічних колективів експериментальних ЗНЗ з патріотичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи включав Всеукраїнську військово-патріотичну спортивну гру «Зірниця», яка сприяла підвищенню патріотичної вихованості учнів 5-9-х класів, поліпшенню якості навчально-виховного процесу, зміцненню здоров'я тощо.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : Навчальний посібник / І. Д. Бех. — К. : Академвидав, 2012. — 256 с.
2. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. — К., 2010. — 272 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [За редакцією М. Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
4. Новосельський В. Ф. З досвіду військово-патріотичної роботи в школі : Методичний лист / В. Ф. Новосельський. — К. : Рад. школа, 1970. — 72 с.
5. Ребріна А. А. Професійна підготовка студентів-маркетологів до професійної діяльності у суспільстві з ринковою економікою засобами спортивних ігор / А. А. Ребріна // Фізичне виховання студентів ВНЗ: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. — К. : Національний університет «КМА», 2007. — С. 109-110.
6. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. — К., 2013. — 222 с.
7. Фарфоровский В. Ф. Патриотическое и интернациональное воспитание школьников / В. Ф. Фарфоровский. — К. : Рад. школа, 1978. — 151 с.

Контрольні запитання

1. Що таке військово-патріотичне виховання та в чому полягає його зміст?
2. У чому полягає зміст конкурсу строю та пісні?
3. Які особливості воєнно-історичного конкурсу?
4. Який зміст вогневої підготовки?
5. Які Ви знаєте правила конкурсу з метання гранати?
6. Значення долікарської допомоги.
7. Які критерії оцінювання долікарської допомоги?
8. У чому полягає зміст топографічної підготовки?
9. Які правила конкурсу «Спортивні змагання»?
10. У чому полягає зміст воєнізованої естафети «Десант»?

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З БАСКЕТБОЛУ

ПЛАН-КОНСПЕКТ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Ознайомити з прийомом вихоплення і вибивання м'яча.
2. Навчити правильному пересуванню у нападі.
3. Сприяти розвитку витривалості за допомогою гри в баскетбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шикування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешикання з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком на витягнуті на рівні плечей руки.
Б	Основна частина	60'	
І	Вихоплення і вибивання м'яча		
1	Шикування у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 1,5-2 м. Гравці однієї шеренги тримають м'яч двома руками перед собою. За сигналом гравці без м'ячів пересуваються приставними кроками вперед і вибивають м'ячі у партнерів, що чинять пасивний опір.	5-7 р.	Потім гравці міняються місцями.
2	Так само, але м'яч лежить на підлозі.	5-7 р.	
3	Шикування у колі. Один з учнів веде м'яч ближньою до учнів рукою на відстані 1 м. Гравці виконують по черзі випаді і намагаються вибити м'яч рухом руки знизу-вгору або збоку.	5-7 р.	За напрямком ведення.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4	Шикування в парах один за одним, обличчям до стіни на відстані 1,5-2 м. Гравець, що стоїть попереду – нападаючий, позаду – захисник. Нападаючий виконує передачу в стіну, ловить м'яч і виконує поворот. У момент повороту захисник робить спробу захопити м'яч і вирвати його.	5-7 р.	Стежити за технікою виконання, виправлення помилок.
II	Пересування у нападі		
1	Постановка ніг, положення тулуба, рук, голови – стійка баскетболіста в нападі.	5-8 р.	Без м'яча, з м'ячем.
2	Біг «зигзагами» направо, наліво.	5-8 р.	Біг вісімкою.
3	Прискорення з різних вихідних положень.	5-8 р.	Сидячи, лежачи.
4	Зупинка у два кроки.	5-8 р.	
5	Біг зі зміною швидкості.	5-8 р.	Стежити за ЧСС
6	Біг, зупинка, прискорення.	5-8 р.	
7	Біг, зупинка, повороти на 90, 180, 270, 360°.	5-8 р.	Виконувати енергійно.
8	Біг зі зміною напрямку руху на 90 і 180°.	5-8 р.	
III	Навчальна гра «Баскетбол»	15-20'	
1	Поділ на команди.	1'	3 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
B	Заклучна частина	3-5'	
1	Шикування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Навчити нападу швидким проривом.
2. Закріпити ловіння та передачу м'яча двома руками від грудей з кроком і зміною місць у русі.
3. Сприяти розвитку витривалості за допомогою гри в баскетбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком на витягнуті на рівні плечей руки.
Б	Основна частина	45-60'	
I	Напад швидким проривом		
1	Пересування до щита гравця і передача йому м'яча іншим гравцем.	5-7 р.	Відстань між гравцями – 2-3 м.
2	Так само, але з подоланням протидії захисника.	5-7 р.	Кількість учнів змінна.
3	Пересування до щита трьох гравців без ведення і зміни місць.	5-7 р.	Виправляти помилки.
4	Так само, але з обігруванням двох захисників.	5-7 р.	Стежити за правильним виконанням.
5	Так само, але із завершенням атаки кидком.		Проти одного і двох захисників.
II	Ловіння та передача м'яча двома руками від грудей з кроком і зміною місць у русі		
1	У парах на місці з відстані 2-3 м. У момент ловіння м'яча крок ногою вперед, що перебуває позаду.	5-8 р.	Передача м'яча з наступним кроком.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2	Так само, але гравець після передачі змінює місце розташування.	10-12 р.	Бути уважним.
3	Ловіння і передача м'яча у русі кроком.	5-8 р.	Сидячи, лежачи.
4	Так само, але під час бігу в повільному (середньому) темпі.	5-8 р.	Швидкість в залежності від ігрової ситуації.
5	Передача в парах (трійках) визначеним способом.	5-8 р.	Виконувати активно. Стежити за ЧСС.
6	Боротьба за м'яч 2х2. Гру одночасно проводять у різних частинах майданчика. З використанням вивчених передач, двоє гравців володіють м'ячем, інші двоє – намагаються перехопити його.	5-8 р.	Тулуб нахилений уперед.
7	Боротьба за м'яч 2х3.	5-8 р.	Двоє захисників, троє нападаючих.
III	Навчальна гра «Баскетбол»	15-20'	
1	Поділ на команди.	1'	3 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	Стежити за ЧСС.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначити кращих учнів. Вказати на помилки..
B	Заключна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.	1'	В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	2'	Теорія гри «Баскетбол».

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Закріпити ведення м'яча почергово правою та лівою рукою.
2. Перевірити рівень виконання кидка м'яча у кошик двома руками зверху в стрибку.
3. Сприяти розвитку витривалості за допомогою гри в баскетбол.

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар: м'ячі, фішки

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шикування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	ЗРВ в русі.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом у русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	ЗРВ на місці, спеціально підготовчі вправи в русі і на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком на витягнуті на рівні плечей руки.
Б	Основна частина	45-60'	
І	Ведення м'яча почергово правою та лівою рукою		
1	Ведення двох м'ячів одночасно.	5-7 р.	Правою та лівою рукою.
2	Так само, але почергові рухи руками.	5-7 р.	
3	Ведення м'яча почергово лівою і правою рукою.	5-7 р.	Один м'яч.
4	Ведення м'яча на обмеженій ділянці майданчика. Завдання – вибити м'яч у партнера і не дати вибити свій.	5-7 р.	Уважність дій.
5	Вправа з двома м'ячами. Учень однією рукою підкидає і ловить м'яч, а іншою веде другий м'яч.		Стежити за швидкістю виконання.
6	Естафета з подоланням перешкод для ніг і обведенням різних предметів.		Гранично максимальна швидкість. Стежити за ЧСС.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
II	Кидки м'яча у кошик двома руками зверху в стрибку		
1	Гравець перебуває на відстані 2-3 м від щита. Після удару м'яча у підлогу учень робить крок правою ногою і одночасно ловить м'яч. Наступний крок він робить лівою ногою, виконує поштовх і у стрибку спрямовує м'яч у кошик.	5-10 р.	Кидок виконується під кутом 45 градусів
2	Так само, але після 2-3 ударів м'яча у підлогу.	5-8 р.	Намагатися не втратити м'яч.
3	Так само, але після тривалого ведення м'яча.	5-8 р.	Погляд спрямований на баскетбольний щит.
4	Так само, але після ловіння м'яча у русі і його ведення.	5-8 р.	Виконувати енергійно.
III	Навчальна гра «Баскетбол»	15-20'	
1	Поділ на команди.	1'	3 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	Стежити за ЧСС.
4	Підсумок гри.	2'	Визначити кращих учнів.
В	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.	1'	В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	Вказати на помилки.
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	2'	Теорія гри «Баскетбол».

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Перевірити рівень виконання ведення м'яча із зміною швидкості та напрямку руху.
2. Домогтися чіткого виконання кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.
3. Сприяти розвитку витривалості за допомогою гри в баскетбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
A	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешикування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком на витягнуті по боках на рівні плечей руки.
Б	Основна частина	60'	
I	Ведення м'яча із зміною швидкості та напрямку руху		
1	Ведення «змійкою» між гравцями, які стоять у колоні (відстань – 2 м.).	5 р.	Тулуб нахилений уперед.
2	Ведення із зміною напрямку, повторювати рухи попереднього гравця.	5 р.	Погляд спрямований уперед.
3	Ведення по прямій зі зміною швидкості.	5 р.	У швидкому темпі.
4	У парах: один гравець веде м'яч, інший супроводжує його як захисник.	5 р.	Концентрація на м'ячі.
II	Кидки м'яча однією рукою від плеча з місця		
1	Імітація кидка без м'яча.	10-15 р.	Правильність вихідного положення.
2	Так само, але з м'ячем.	10-15 р.	

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3	Кидок праворуч від щита під кутом, на відстані 1,5-2 м від нього.	10-15 р.	Траєкторія м'яча під кутом 45є.
4	Так само, але з лівого боку.	10-15 р.	
5	Так само, але по центру.	10-15 р.	
III	Навчальна гра баскетбол		
1	Поділ на команди.	1'	3 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра в нападі, захисті з максимальною увагою.
3	Навчальна гра.	15'	Гра на результат.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
В	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	Відзначити кращих, вказати на помилки.
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

11. РЕКОМЕНДОВАНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З ВОЛЕЙБОЛУ

ПЛАН-КОНСПЕКТ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Ознайомити з технікою нижньої прямої подачі м'яча.
2. Навчити виконанню техніки верхньої передачі м'яча.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою гри у волейбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Техніка нижньої прямої подачі		
1	Показ і пояснення техніки нижньої прямої подачі м'яча.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню.	2-3'	Наочний показ.
3	Багаторазове підкидання м'яча двома або однією рукою.	5-7 р.	Наочний показ і пояснення.
4	Імітація всього циклу рухів з підкиданням м'яча.	4-5 р.	Долоня руки, якою виконують подачу, має пройти збоку від м'яча.
5	Подачі в напрямку сітки, стіни на відстані 6-8 м. від неї.	5-7 р.	Середні, довгі, короткі подачі.
6	Подачі з-за передньої лінії через сітку.	5-7 р.	Виконувати акцентовано.
7	Так само, але з місця для подачі.	5-7 р.	Глибоко в зони 5 чи 1.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
II	Верхня передача м'яча		
1	Показ і пояснення техніки виконання верхньої передачі м'яча.	2-3'	Перегляд навчальних плакатів, кінограм.
2	Прийняття вихідного положення для верхньої передачі.	2-3'	Ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, кисти на рівні очей тощо.
3	Так само після пересування вперед, назад, в сторони.	5-8 р.	Кроком, приставними кроками, подвійним кроком, стрибком.
4	Імітація верхньої передачі без м'яча.	5-8 р.	Звертати увагу на помилки.
5	Передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 4-5 м. один від одного.	5-8 р.	Траєкторію м'яча поступово збільшувати.
6	Передача між двома групами гравців.	5-8 р.	Відстань між гравцями — 3-5 м.
7	Почергова передача м'яча між трьома-чотирма гравцями.	5-8 р.	Ступні спрямовані в напрямку передачі.
8	Передачі м'яча між двома гравцями, один з яких спрямовує м'яч убік від партнера перед ним.	5-8 р.	
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
V	Заключна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Ознайомити з технікою верхньої прямої подачі м'яча.
2. Закріпити техніку верхньої передачі м'яча.
3. Сприяти розвитку витривалості за допомогою гри у волейбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком на витягнуті по боках на рівні плечей руки.
Б	Основна частина	45-60'	
І	Верхня пряма подача м'яча		
1	Показ і пояснення техніки верхньої прямої подачі м'яча.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню верхньої прямої подачі.	2-3'	Показ і пояснення.
3	Імітація циклу рухів із підкиданням м'яча.	5-7 р.	Долоня руки, якою виконують подачу, має пройти збоку від м'яча.
4	Верхня подача в напрямку сітки, на відстані 6-8 м від неї.	5-7 р.	
5	Подачі з-за передньої лінії через сітку.	5-7 р.	Середні, довгі, короткі.
6	Подачі з місця подачі.	5-7 р.	У напрямку зон 1, 6, 5.
7	Подачі м'яча на предмети, які покладено в «зонах».	5-7 р.	Вказувати на помилки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
8	Подачі на партнера, який зайняв довільну позицію на майданчику.	5-7 р.	Виконувати акцентовано.
II	Верхня передача м'яча		
1	Повтор техніки верхньої передачі без м'яча, з м'ячем.	2-3'	
2	Передача м'яча між двома партнерами, що стоять за 4-5 м один від одного.	5-8 р.	Траєкторію м'яча поступово збільшувати.
3	Передача між двома групами гравців.	10-15 р.	Ступні спрямовані в напрямку передачі м'яча.
4	Почергова передача м'яча між трьома-чотирма гравцями.	5-8 р.	
5	Передачі м'яча між двома гравцями, один з яких спрямовує м'яч убік від партнера перед ним.	5-8 р.	
6	Так само в русі із зміною вихідного положення.	5-8 р.	Партнер має своєчасно виконати переміщення (приставним кроком).
7	Верхня передача м'яча через сітку в різних напрямках.	5-8'	По різних «зонах».
8	Передачі в умовах навчальних і тренувальних ігор.	1-2	Виконувати акцентовано.
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	Стежити за ЧСС.
4	Підсумок гри.	1-2'	Указати на помилки.
V	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.	1'	В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1-2'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	2'	Теорія гри у волейбол.

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Навчити техніці нижньої передачі м'яча двома руками.
2. Добитися чіткого виконання техніки нижньої прямої подачі м'яча.
3. Сприяти розвитку швидкості за допомогою гри у волейбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	ЗРВ в русі.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	ЗРВ на місці, спеціально підготовчі вправи в русі і на місці.	10-12'	Розмикання на витягнуті по боках на рівні плечей руки.
Б	Основна частина	45-60'	
І	Нижня передача м'яча двома руками		
1	Показ і пояснення техніки виконання нижньої передачі м'яча.	2-3'	Перегляд змагань.
2	Імітація нижньої передачі	2-3'	
3	Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) над собою.	5-7 р.	На висоту 1,5-2,5 м
4	Так само, але з обертами ліворуч, праворуч.	5-7 р.	Повторним підбиванням.
5	Передача м'яча між двома партнерами.	5-7 р.	Паралельним курсом.
6	Передача м'яча, спрямованого партнером у різних напрямках.	5-7 р.	
7	Передача після приймання м'яча, спрямованого партнером несильним ударом.	5-7 р.	Партнер займає позицію біля сітки в зонах 2, 3, 4, а гравець відповідно – в зонах 1, 6, 5.
8	Передача до сітки після приймання м'яча, спрямованого партнером несильним ударом.	5-7 р.	Вказувати на помилки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
9	Передача до сітки в зону 3 і 2 після приймання м'яча.	5-7 р.	
10	Передачі після приймання м'яча, спрямованого партнером через сітку силовим ударом.	5-7 р.	Спрямовувати подачею з іншого боку майданчика.
II	Нижня пряма подача м'яча		
1	Повтор правильного вихідного положення.	2-3'	Положення ніг, тулуба, рук.
2	Імітація всього циклу рухів з підкиданням м'яча.	3-4 р.	Погляд вперед.
3	Подачі в напрямку сітки, стіни на відстані 6-8 м від неї.	5-8 р.	
4	Подачі з-за передньої лінії через сітку.	5-8 р.	Середні, довгі, короткі по зонах.
5	Подачі з місця подачі.	5-8 р.	З 1-ї зони.
6	Подачі м'яча на предмети, які покладено в зонах 1, 2, 4, 5, 6.	5-7 р.	
7	Подачі на партнера, який зайняв довільну позицію на майданчику.	5-7 р.	Глибоко в зони 5 чи 1.
8	Подача в простір між двома гравцями, за гравців.	5-7 р.	
9	Подачі в умовах навчальних і тренувальних ігор.	5-7 р.	Виконувати акцентовано.
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	Стежити за ЧСС.
4	Підсумок гри	2'	Визначити кращих.
B	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.	1'	В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	Вказати на помилки.
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	2'	Історія волейболу.

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Навчити техніці нападаючого волейбольного удару.
2. Домогтися чіткого виконання техніки нижньої передачі м'яча двома руками.
3. Сприяти розвитку спритності за допомогою навчальної гри у волейбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шукування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешукування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання на витягнуті по боках на рівні плечей руки.
Б	Основна частина	60'	
І	Нападаючий волейбольний удар		
1	Показ і пояснення техніки нападаючого удару.	2-3'	Перегляд змагань із наступним аналізом.
2	Імітація техніки нападаючого удару.	5-7 р.	3 місця, з 1, 2, 3 кроків, з розбігу.
3	Метання тенісного м'яча чи схожого предмета.	5-7 р.	Під час стрибка з місця.
4	Удари по м'ячу під час стрибка з місця, після розбігу в один, два, три кроки.	5-7 р.	Вказувати на помилки.
5	Нападаючі удари через сітку зниженої висоти.	5-7 р.	Для хлопців – 200 (215 см), для дівчат – 190 (200 см).
6	Першу передачу до сітки в зону 3 виконують з центра поля.	5-7 р.	М'яч для удару підкидає вчитель або партнер.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
7	Удари по м'ячу з позицій 4, 2, 3 за задалегідь вказаними орієнтирами.	5-7 р.	
	Серійне виконання нападаючого удару.		Із зони 4 і 2.
8	Нападаючі удари з передач, віддалених від волейбольної сітки.	5-7 р.	
II	Передача м'яча двома руками знизу		
1	Підбивання м'яча знизу двома руками (передпліччями) над собою.	10 р.	Повторним підбиванням.
2	Так само, але з обертами ліворуч, праворуч.	10 р.	Увага на переміщення ніг.
3	Нижня передача м'яча між двома партнерами.	10 р.	Паралельним курсом.
4	Нижня передача м'яча, спрямованого партнером ліворуч або праворуч від гравців.	10 р.	Партнер займає позицію біля сітки поперемінно в зонах 2, 3, 4, а гравець відповідно — в зонах 1, 6, 5.
5	Нижня передача після приймання м'яча, спрямованого партнером несильним ударом.	10 р.	
6	Нижня передача до сітки після приймання м'яча, спрямованого партнером несильним ударом.	10 р.	
7	Нижня передача до сітки в зону 3 і 2 після приймання м'яча.	10 р.	Спрямовувати подачею з іншого боку майданчика.
8	Передачі після приймання м'яча, спрямованого партнером через сітку силовим ударом.	10 р.	Погляд спрямований на м'яч.
9	Нижня передача м'яча в ігрових ситуаціях.	5'	
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2-3 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Закріпити передачі і нападаючий удар.
3	Навчальна гра.	15'	Гра в нападі, захисті з максимальною увагою.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4	Підсумок гри.	1-2'	Указати на помилку, відзначити кращих учнів.
В	Заклучна частина	3-5'	
1	Шикування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	Відзначити кращих, вказати на помилки.
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З ФУТБОЛУ

ПЛАН-КОНСПЕКТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ ЗАВДАННЯ

1. Ознайомити з технікою виконання передачі нерухомого і рухомого м'яча внутрішнім боком ступні.
2. Навчити виконанню передачі м'яча серединою підйому.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор з елементами футболу.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: футбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шикування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешикування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Передача нерухомого і рухомого м'яча внутрішнім боком ступні		
1	Показ і пояснення техніки передачі м'яча внутрішнім боком ступні.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню.	2-3'	Ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, стопа розвернута під кутом 90°.
3	Імітація ударних рухів внутрішнім боком ступні без м'яча.	5-7 р.	Вказувати на помилки під час виконання.
4	Удар по м'ячу, що летить, у напрямку партнера або стіни.	4-5 р.	Наочний показ і пояснення.
5	Удар по м'ячу після виконання одного кроку.	5-7 р.	Фіксоване виконання.
6	Стоячи на відстані декількох кроків від стіни, виконати 50 ударів по м'ячу з місця.	3-4'	М'яч повинен летіти прямо.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
7	Удар по м'ячу у стіну або партнеру після декількох кроків повільного бігу.	5-7 р.	Виконувати акцентовано.
8	Учні стають один навпроти одного на відстані 3-4 метрів і несильно виконують передачу.	2-3'	Б'ють по м'ячу таким чином, щоб він м'яко підкочувався до ноги партнера.
II	Передача м'яча серединою підйому		
1	Показ і пояснення техніки передачі м'яча серединою підйому.	2-3'	Перегляд навчальних плакатів, кінограм.
2	Прийняття вихідного положення для передачі м'яча серединою підйому.	2-3'	Ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед.
3	Імітація передачі серединою підйому без м'яча.	5-8 р.	М'яч лежить поруч.
4	Передача партнеру, що стоїть на відстані 4-5 м.	5-8 р.	Звертати увагу на помилки.
5	М'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він буде падати.	5-8 р.	В напрямку партнера.
6	Так само, але з повільного розбігу.	5-8 р.	Відстань між гравцями 7-8 м.
7	М'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він відскочить від землі.	5-8 р.	Ступні спрямовані в напрямку передачі.
8	Передачі м'яча між двома гравцями.	5-8 р.	Один із них спрямовує м'яч убік від партнера перед ним.
III	Навчальна рухлива гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна рухлива гра.	15'	На вибір учителя.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
В	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ**

ЗАВДАННЯ

1. Ознайомити з технікою виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
2. Закріпити виконання передачі нерухомого і рухомого м'яча внутрішнім боком ступні.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор з елементами футболу.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: футбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне вдосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешикування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання представним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому		
1	Показ і пояснення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню під час удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.	2-3'	Ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, стопа розвернута під кутом 45 є.
3	Імітація удару внутрішньою частиною підйому.	5-7 р.	Вказувати на помилки під час виконання.
4	Удар по нерухомому м'ячу з місця у напрямку партнера на відстань 4-5 м.	4-5 р.	М'яч повинен котитися.
5	З положення стоячи збоку на відстані 1,5 м від нього, подовженим кроком (подібним до стрибка) стати поруч із м'ячем і ударом спрямувати його партнеру, що стоїть навпроти.	5-7 р.	Фіксоване виконання.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6	Так само, але перевести м'яч партнеру в руки ударом у повітрі.	3-4'	Партнер стоїть на відстані 5-6 м.
7	Виконання передачі в парах.	3-4'	Виконувати акцентовано.
II	Передача нерухомого і рухомого м'яча внутрішнім боком ступні		
1	Удар по м'ячу, що летить, у напрямку партнера або стіни.	2-3'	Наочний показ і пояснення.
2	Удар по м'ячу після виконання одного кроку.	2-3'	Вказувати на помилки.
3	Стоячи на відстані декількох кроків від стіни, виконати удари по м'ячу з місця.	5-8 р.	Так, щоб м'яч повертався в ноги.
4	Удар по м'ячу у стіну або партнеру після декількох кроків повільного бігу.	5-8 р.	Звертати увагу на правильність виконання.
5	Учні стають один навпроти одного на відстані 3-4 метрів і несильно виконують передачу.	5-8 р.	В напрямку партнера.
6	З відстані 3-4 м учні ударом спрямовують у стіну нерухомий м'яч, а коли він відскочить, виконують наступний удар.	5-8 р.	Спочатку однією ногою, а потім іншою.
7	Передача партнеру м'яча, який котиться збоку.	5-8 р.	Правильне положення ступні.
8	Учні почергово, лівою і правою ногою, передають м'яч один одному.	5-8 р.	Один із них спрямовує м'яч убік від партнера перед ним.
9	Школярі стають у коло, обличчям один до одного.	3-4'	Учень, що стоїть у центрі, почергово спрямовує м'яч кожному гравцеві й отримує його назад.
10	Шиккування у дві шеренги. Перший учень шеренги передає м'яч другому, той — третьому і т.д. Останній у шерензі повертає м'яч у зворотному напрямку.	3-4'	Відстань та інтервал між учнями — 6-7 м.
III	Навчальна рухлива гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3	Навчальна гра.	15'	Рухлива гра для закріплення вивчених елементів передач м'яча.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
В	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ**

ЗАВДАННЯ

1. Навчити передачі м'яча зовнішньою частиною підйому.
2. Закріпити виконання передачі м'яча серединою підйому.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор з елементами футболу.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: футбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Передача м'яча зовнішньою частиною підйому		
1	Показ і пояснення техніки передачі м'яча зовнішньою частиною підйому.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню під час виконання передачі м'яча зовнішньою частиною підйому.	2-3'	Ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, стопа розвернута під кутом 45 є.
3	Імітація удару зовнішньою частиною підйому.	5-7 р.	Вказувати на помилки під час виконання.
4	М'яч тримати в руках перед собою дещо осторонь від ноги, якою буде виконуватися удар.	4-5 р.	Наочний показ і пояснення.
5	Після 3-4 кроків учень кидає м'яч перед собою і виконує удар партнеру.	5-7 р.	Зловити м'яч у повітрі.
6	Так само, але після відскоку м'яча від землі, передати його партнеру, який стоїть на відстані 5-7 м.	3-4'	М'яч повинен летіти, переміщуючись вправо.
7	Учень, що стоїть навпроти на відстані 5-6 м, кидає м'яч по невеликій дузі, після одного відскоку від землі його потрібно повернути зазначеним ударом.	5-7 р.	Виконувати акцентовано.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
8	М'яч кинути перед собою на рівні голови. Після того, як м'яч відскочить від землі вдруге, спрямувати його партнеру; удар по нерухомому м'ячу після одного стрибкового кроку.	2-3'	Б'ють по м'ячу таким чином, щоб він м'яко підкочувався до ноги партнера.
9	Так само, але після кількох кроків розбігу.	2-3'	
II	Передача м'яча серединою підйому		
1	Передача партнеру, що стоїть на відстані 4-5 м.	2-3'	Звертати увагу на помилки.
2	М'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він буде падати.	2-3'	В напрямку партнера.
3	Так само, але з повільного розбігу.	5-8 р.	Відстань між гравцями — 7-8 м.
4	М'яч підкинути на висоту грудей і вдарити, коли він відскочить од землі.	5-8 р.	Ступні спрямовані в напрямку передачі.
5	Так само, але з розбігу в декілька кроків	5-8 р.	
6	Партнер підкидає м'яч по дузі (під кутом 45°) з відстані 4-5 м, його потрібно вдарити нальоту і таким чином повернути партнеру в руки	5-8 р.	Передача виконується з місця.
7	Так само, але до підкинутого м'яча підбігти з довільної відстані.	5-8 р.	Виконувати в динаміці.
8	Передачі м'яча між двома гравцями.	5-8 р.	Один із них спрямовує м'яч убік від партнера перед ним.
III	Навчальна рухлива гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна рухлива гра.	15'	З урахуванням вивчених елементів футбольних передач.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
В	Заключна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ**

ЗАВДАННЯ

1. Навчити зупинці м'яча внутрішнім боком ступні.
2. Закріпити виконання передачі внутрішньою частиною підйому.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор з елементами футболу.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: футбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шикування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання при-ставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Зупинка м'яча внутрішнім боком ступні		
1	Показ і пояснення техніки зупинки м'яча внутрішнім боком ступні.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню під час зупинки м'яча внутрішнім боком ступні.	2-3'	Ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, стопа розвернута під кутом 90°.
3	До м'яча прив'язати мотузку, один кінець її взяти в руки і підняти на 8-10 см від землі. Внутрішнім боком ступні направляти м'яч трохи вперед, а після його повернення легко зупинити внутрішнім боком тієї самої ступні.	5-7 р.	Амортизуюча зупинка. Вказувати на помилки під час виконання.
4	Один учень стоїть навпроти іншого за 3-4 м й накидає навісний м'яч на витягнуту вперед ногу партнера.	4-5 р.	М'яч повинен зупинитися.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
5	Учень з відстані 8-9 м кидає м'яч таким чином, щоб він відскочив від землі в метрі від партнера, який повинен зупинити м'яч внутрішнім боком ступні.	5-7 р.	Відзначати правильне виконання.
6	Виконання зупинки м'яча внутрішнім боком ступні в парах.	3-4'	Виконувати акцентовано.
7	Використання даного елемента зупинки м'яча в процесі ігрової ситуації.	3-4'	Використання рухливих ігор з елементами футболу.
II	Передача м'яча внутрішньою частиною підйому		
1	Удар по нерухомому м'ячу з місця у напрямку партнера на відстань 4-5 м.	2-3'	М'яч фіксований.
2	З положення стоячи збоку на відстані 1,5 м від м'яча, подовженим кроком (подібним до стрибка) стати поруч з ним і ударом спрямувати його партнеру, що стоїть навпроти.	2-3'	Вказувати на помилки.
3	Так само, але перевести м'яч партнеру в руки ударом у повітрі.	5-8 р.	Партнер стоїть на відстані 5-6 м.
4	Кинути м'яч перед собою і після відскоку спрямувати його до партнера.	5-8 р.	Звертати увагу на правильність виконання.
5	Ударом по м'ячу, що відскочив від стіни, спрямувати його назад у стіну.	5-8 р.	У напрямку стіни.
6	Удар з місця по м'ячу, який накочує партнер, що стоїть на відстані 6-7 м.	5-8 р.	Спочатку однією ногою, а потім іншою.
7	Удар з ходу по м'ячу, що летить у повітрі.	5-8 р.	Правильне положення ступні.
8	Кинутий з розбігу м'яч спочатку після другого, а потім після першого відскоку від землі ударом з ходу спрямувати в руки партнера, який стоїть на відстані 7-8 м.	5-8 р.	
III	Навчальна рухлива гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3	Навчальна гра.	15'	Рухлива гра для закріплення вивчених елементів передач і ударів м'яча.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
В	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

13. РЕКОМЕНДОВАНІ ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ З ГАНДБОЛУ

ПЛАН-КОНСПЕКТ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ГАНДБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Ознайомити з технікою передачі м'яча зігнутою рукою зверху.
2. Навчити виконанню передачі м'яча зігнутою рукою збоку.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою гри у гандбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гандбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Передача м'яча зігнутою рукою зверху		
1	Показ і пояснення передачі м'яча зігнутою рукою зверху.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню.	2-3'	Наочний показ.
3	Імітація всього циклу рухів передачі м'яча зігнутою рукою зверху без м'яча і з м'ячем.	5-7 р.	Наочний показ і пояснення.
4	Передачі м'яча в напрямку стіни.	5-7 р.	Вказувати на помилки під час виконання.
5	Передачі м'яча в напрямку партнера на відстані 7-9 м. з відскоку від землі.	5-7 р.	Пояснити, як правильно ловити м'яч на місці та в русі.
6	Так само, але без відскоку від землі.	5-7 р.	Передачу виконувати в область грудної клітки партнера..

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
II	Передача м'яча зігнутою рукою збоку		
1	Показ і пояснення передачі м'яча зігнутою рукою збоку. Навчання правильному вихідному положенню.	2-3'	Наочний показ. Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Імітація всього циклу рухів передачі м'яча зігнутою рукою збоку з м'ячем.	2-3'	Ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, передпліччя перпендикулярно до тулуба тощо.
3	Так само після пересування вперед, назад, по боках.	5-8 р.	Кроком, приставними кроками, стрибком.
4	Передачі м'яча в напрямку партнера на відстані 5-7 м.	5-8 р.	Звертати увагу на помилки.
5	Так само, але в русі.	5-8 р.	Передача з ходьби, повільного бігу, стрибком тощо.
6	Передача між двома групами гравців.	5-8 р.	Відстань між гравцями — 3-5 м.
7	Почергова передача м'яча між трьома-чотирма гравцями.	5-8 р.	Увага на точість виконання.
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
B	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ГАНДБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Ознайомити з технікою гандбольного ведення м'яча.
2. Закріпити техніку виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху.
3. Сприяти розвитку швидкісних якостей за допомогою гри у гандбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гандбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шикування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція – 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Гандбольне ведення м'яча		
1	Показ і пояснення гандбольного ведення м'яча.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Навчання правильному вихідному положенню.	2-3'	Наочний показ.
3	Імітація всього циклу рухів гандбольного ведення м'яча.	5-7 р.	Звернути увагу на особливості гандбольного ведення м'яча.
4	Гандбольне ведення м'яча на місці.	5-7 р.	Вказувати на помилки.
5	Гандбольне ведення м'яча в русі по прямій лінії.		Пояснити, який має бути оптимальний відскок від землі.
6	Так само, але зі зміною напрямку руху.	5-7 р.	Обходити партнера і повертатися у ВП.
7	Гандбольне ведення м'яча в русі з різною швидкістю в ускладнених умовах.	5-7 р.	Гандбольна естафета, веселі старти тощо

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
II	Передача м'яча зігнутою рукою зверху		
1	Передачі м'яча зігнутою рукою зверху в напрямку стіни.	2-3'	Поступово збільшувати відстань.
2	Передачі м'яча в напрямку партнера на відстані 5-7 м.	2-3'	Силу передачі поступово збільшувати.
3	Передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі.	5-8 р.	Назустріч партнеру.
4	Так само, але в ігрових умовах	5-6'.	Рухлива гра, естафети..
5	Передача між двома групами гравців.	5-8 р.	Відстань між гравцями — 3-5 м.
6	Почергова передача м'яча між трьома-чотирма гравцями із завершальним кидком по воротах.	5-8 р.	Увага на якість виконання.
7	Гандбольні переміщення з виконанням кидка по воротах зігнутою рукою зверху.	5-8 р.	
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	Закріпити вивчені ігрові елементи тощо.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
B	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ГАНДБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Навчити техніці польового гравця у нападі.
2. Закріпити виконання гандбольного ведення м'яча.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою гри у гандбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гандбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешиккування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
I	Техніка польового гравця у нападі		
1	Показ і пояснення техніки польового гравця у нападі.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Виконання переміщень у нападі з пасивним захистом.	3-5'	Наочний показ.
3	Так само, але з кидком по воротах на точність.	5-8 р.	Звертати увагу на командні дії у нападі.
4	Виконання переміщень у нападі з активним захистом.	5-8 р.	Вказувати на помилки.
5	Так само, але з веденням м'яча.	5-8 р.	Увага на точність передач в русі.
6	Виконання переміщень і ведення м'яча у нападі під час рухливих ігор, наближених до ігрових.	3 р.	Пояснення правил рухливої гри.
II	Гандбольне ведення м'яча		
1	Гандбольне ведення м'яча в русі по прямій лінії.	2-3'	Поступово збільшувати відстань.
2	Так само, але зі зміною напрямку руху.	2-3'	Вказувати на помилки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3	Гандбольне ведення м'яча в русі з різною швидкістю в ускладнених умовах.	5-8 р.	Назустріч партнеру із передачею м'яча.
4	Гандбольне ведення м'яча із кидком по воротах на точність.	5-6'.	Кидки в кути воріт.
5	Гандбольне ведення м'яча під час рухливої гри.	3-5 р.	Рухлива гра, естафети.
6	Гандбольне ведення м'яча із протидією партнера.	5-8 р.	Без втрати м'яча виконати кидок по воротах.
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	Закріпити вивчені ігрові елементи тощо.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
B	Заклучна частина	3-5'	
1	Шикування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	Вивчення теорії з вивчених ігрових елементів.

Дата _____

Підпис _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ГАНДБОЛУ

ЗАВДАННЯ

1. Навчити техніці польового гравця у захисті.
2. Закріпити техніку польового гравця у нападі.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей за допомогою гри у гандбол.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: гандбольні м'ячі, фішки.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
А	Підготовча частина	20-25'	
1	Шиккування, привітання, короткий зміст тренування.	1-2'	Наявність спортивного одягу.
2	Загальнорозвиваючі вправи в русі. Спортивно-педагогічне удосконалення.	10-12'	Фронтальний спосіб проведення.
3	Перешикування з колони по одному в колони по 4 послідовним поворотом в русі.	1 р.	Інтервал та дистанція — 2 кроки.
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці.	10-12'	Розмикання приставним кроком.
Б	Основна частина	60'	
І	Техніка польового гравця у захисті		
1	Показ і пояснення техніки польового гравця у захисті.	2-3'	Перегляд кінограм, відео змагань.
2	Виконання переміщень у захиті.	3-5'	Переміщуватися відповідно до пересувань партнера.
3	Так само, але переміщуватися за м'ячем.	5-8 р.	Гравці нападу передають м'яч один одному в різних напрямках.
4	Рухлива гра з елементами гри у захисті.	5-8 р.	Дві команди по черзі захищаються. Переможець той, хто менше пропустить голів.
5	Виконання переміщень у захиті із перехопленням м'яча.	5-8 р.	Вказувати на помилки під час перехоплення.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
II	Техніка польового гравця у нападі		
1	Виконання переміщень у нападі із пасивним захистом.	2-3'	Тактичні рекомендації.
2	Так само, але з кидком по воротах на точність.	2-3'	Кидок виконувати лише після того, як створено «коридор» для кидка.
3	Виконання переміщень у нападі з активним захистом.	5-8 р.	Звертати увагу на командні дії у нападі й захисті.
4	Так само, але з веденням м'яча.	5-6'.	Команда нападу починає атакувати з кінця майданчика.
5	Виконання переміщень і ведення м'яча у нападі під час рухливих ігор, наблизених до ігрових.	3-5 р.	Рухлива гра на результат.
6	Кидки по воротах із різних дистанцій.	5-8 р.	Виконувати кидки у зазначений кут.
III	Навчальна гра		
1	Поділ на команди.	1'	2 команди.
2	Завдання на гру.	1'	Гра на результат.
3	Навчальна гра.	15'	Закріпити вивчені ігрові елементи тощо.
4	Підсумок гри.	1-2'	Визначення кращих учнів.
B	Заклучна частина	3-5'	
1	Шиккування в шеренгу.		В одну шеренгу.
2	1-16 кроків ходьби, руки по боках на рівні плечей, руки вперед, руки по боках на рівні плечей, руки вниз.	1'	Виконувати з напругою.
3	Підведення підсумків уроку.	1'	
4	Домашнє завдання, інструктаж щодо виконання.	1'	Вивчення теорії з вивчених ігрових елементів.

Дата _____

Підпис _____

ДОДАТКИ

Додаток 1

до методичних рекомендацій
щодо проведення Всеукраїнсь-
кої військово-патріотичної
спортивної гри «Зірниця»

Правила безпеки при проведенні конкурсу «Вогнева підготовка»

При проведенні стрільби необхідно:

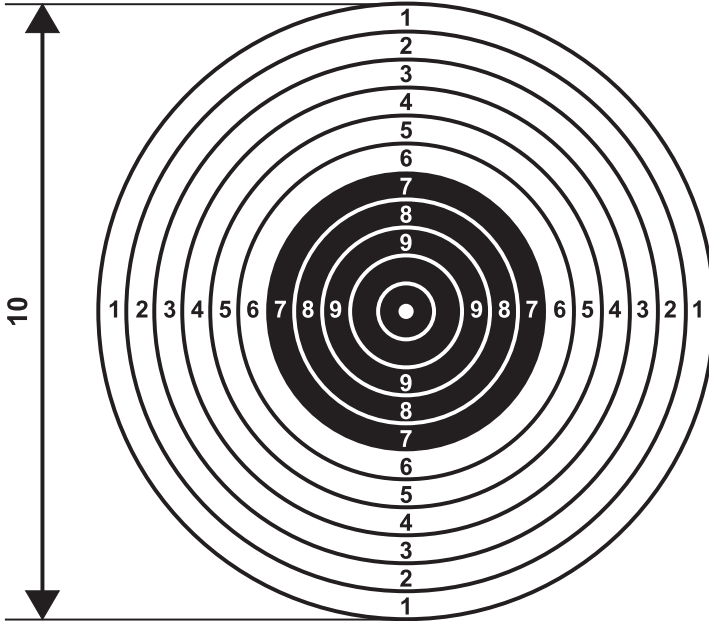
1. Неухильно виконувати всі команди керівника стрільби.
2. При проведенні стрільби тримати зброю стволом у напрямку мішеней.
3. Стрільбу розпочинати та закінчувати за командою керівника стрільби.
4. У разі затримки при виконанні стрільби або несправності зброї доповідати безпосередньо керівнику стрільби.
5. Негайно зупинити стрільбу в разі появи у вогневій зоні людей.
6. По закінченню стрільби переконатися, що зброя розряджена.

При проведенні стрільби забороняється:

1. Без дозволу керівника стрільби перебувати на вогневому рубежі.
2. Без команди брати, заряджати (розряджати) зброю та розпочинати стрільбу.
3. Направляти зброю (заряджену чи розряджену) у бік людей, повертати зброю на вогневому рубежі праворуч (ліворуч) та в тильний бік.
4. Без команди передавати зброю іншій особі.
5. Зберігати або залишати заряджену зброю.
6. Зберігати або залишати зброю у зведеному стані.
7. Залишати зброю без нагляду.
8. Виносити зброю з вогневого рубежу.
9. Перебувати на вогневому рубежі стороннім особам.

Додаток 2
до методичних рекомендацій
щодо проведення Всеукраїнсь-
кої військово-патріотичної
спортивної гри «Зірниця»

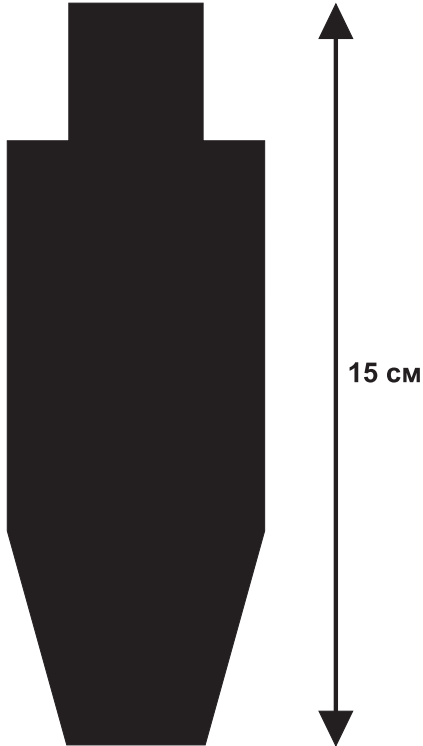
Мішень
з позначкою «П» (пневматична) для конкурсу «Вогнева підготовка»



Додаток 3

до методичних рекомендацій
щодо проведення Всеукраїнсь-
кої військово-патріотичної
спортивної гри «Зірниця»

Мішень для «смуги снайпера» воєнізованої естафети «Десант»



Навчальна програма гуртка «Зірниця»

Пояснювальна записка

З метою підготовки учнів (вихованців) до участі у Всеукраїнській військово-патріотичній спортивній грі «Зірниця» розроблено навчальну програму гуртка «Зірниця».

Метою навчальної програми є: формування в учнів (вихованців) почуття патріотизму; мотивація до збереження свого здоров'я та фізичного розвитку; свідоме ставлення до особистої та громадської безпеки; розвиток рухових здібностей та морально-вольових якостей.

Вивчення матеріалу програми передбачається учнями 5-9-х класів. На його засвоєння відводиться 72 або 105 годин.

Зміст програми структурований за розділами, що представлені в програмі:

1. Основи захисту Вітчизни.
2. Загальновійськова підготовка.
3. Вогнева підготовка.
4. Долікарська допомога.
5. Топографічна підготовка.
6. Прикладна фізична підготовка.
7. Тактична підготовка.
8. Основи цивільного захисту.

Розподіл годин у програмі гуртка є орієнтовним. Керівник гуртка може змінювати їх, плануючи свою роботу і враховуючи регіональні аспекти.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і навичок учнів (вихованців) здійснюється під час виконання практичних завдань, а також у формі вікторин та змагань.

Перший рік навчання ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин					
		72 год.			105 год.		
		Ра- зом	Тео- рети- чних	Прак- тич- них	Ра- зом	Тео- рети- чних	Прак- тич- них
1.	Вступне заняття	1	1	-	1	1	-
2.	Основи захисту Вітчизни	5	3	2	7	3	4
3.	Загальновійськова підготовка	12	3	9	16	4	12
4.	Вогнева підготовка	9	2	7	15	4	11

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин					
		72 год.			105 год.		
		Ра- зом	Тео- рети- чних	Прак- тич- них	Ра- зом	Тео- рети- чних	Прак- тич- них
5.	Долікарська допомога	11	5	6	16	5	11
6.	Топографічна підготовка	14	2	12	18	3	15
7.	Прикладна фізична під- готовка	9	1	8	14	1	13
8.	Тактична підготовка	3	-	3	6	-	6
9.	Основи цивільного захисту	8	2	6	12	3	9
РАЗОМ		72	19	53	105	24	81

Зміст навчального матеріалу

1. Вступне заняття

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху.

2. Основи захисту Вітчизни

Конституція України та закони України про призначення Збройних сил та інших військових формувань України.

Основні етапи розвитку українського війська. Призначення, організаційна структура, озброєння і тактика ведення бойових дій слов'янського війська та війська княжої доби.

Українське військо періоду козаччини. Організація, озброєння та тактичні прийоми козацького війська.

Практичне заняття.

Героїчні сторінки минулого рідного краю.

3. Загальновійськова підготовка

Поняття про військові статuti. Військові звання і знаки розрізнення.

Суть та значення військової дисципліни.

Строї та їх елементи. Попередня та виконавча команди.

Строєві положення. Виконання команд «Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

Практичне заняття.

Виконання команд «Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

Виконання стрійових прийомів.

Виконання стрійової пісні.

4. Вогнева підготовка

Загальна будова пневматичної гвинтівки, її характеристика та принцип дії. Заходи безпеки під час стрільби.

Основи стрільби з пневматичної гвинтівки. Помилки при стрільбі з гвинтівки та їх усунення. Вибір точки прицілювання.

Практичне заняття.

Основи стрільби з пневматичної гвинтівки. Помилки при стрільбі з гвинтівки та їх усунення. Вибір точки прицілювання.

Виконання стрільби з пневматичної гвинтівки. Відпрацювання елементів прицілювання.

5. Долікарська допомога

Загальне уявлення про анатомію людини.

Поняття про рану. Види ран та кровотеч. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута.

Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Перша допомога при тепловому і сонячному ударах, ураженні електричним струмом.

Перша допомога при отруєннях.

Практичне заняття.

Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута.

Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

6. Топографічна підготовка

Суть орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту за компасом, небесними світилами та місцевими предметами. Повідомлення про своє місцезнаходження.

Магнітний азимут і його визначення. Визначення азимуту на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом.

Практичне заняття.

Визначення сторін горизонту за компасом, небесними світилами та місцевими предметами. Повідомлення про своє місцезнаходження.

Визначення азимуту на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом.

Черговість руху за азимутом.

Участь у туристичних походах місцями бойової і трудової слави українського народу.

7. Прикладна фізична підготовка

Методичні основи самостійних занять фізичними вправами.

Практичне заняття.

Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості.

Метання гранати на влучність.

Розвиток фізичних якостей:

- Швидкісний біг — 30 м;

- Човниковий біг — 4х9м;
- Підтягування;
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. Тактична підготовка

Практичне заняття.

Способи пересування на полі бою під час дій у пішому порядку.
Тренування у пересуванні на полі бою під час дій у пішому порядку.

9. Основи цивільного захисту

Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу.

Сигнали і порядок оповіщення про загрозу виникнення надзвичайних ситуацій. Дії за попереджувальним сигналом.

Практичне заняття.

Дії за попереджувальним сигналом.

Засоби індивідуального захисту органів дихання. Правила виготовлення найпростіших засобів захисту.

Тренування у використанні засобів індивідуального захисту органів дихання.

Виконання практичних дій з використанням засобів індивідуального захисту органів дихання.

Другий рік навчання ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин					
		72 год.			105 год.		
		Ра- зом	Тео- рети- чних	Прак- тич- них	Ра- зом	Тео- рети- чних	Прак- тич- них
1.	Основи захисту Вітчизни	4	2	2	6	2	4
2.	Загальновійськова підготовка	20	1	19	24	1	23
3.	Вогнева підготовка	8	-	8	14	-	14
4.	Долікарська допомога	13	2	11	18	3	15
5.	Топографічна підготовка	11	2	9	15	3	12
6.	Прикладна фізична підготовка	11	-	11	17	-	17
7.	Тактична підготовка	2	-	2	5	-	5
8.	Основи цивільного захисту	3	-	3	6	-	6
РАЗОМ		72	7	65	105	9	96

Зміст навчального матеріалу

1. Основи захисту Вітчизни

Діяльність українських військових формувань під час Першої світової війни та національно-визвольної боротьби українського народу.

Боротьба українського народу проти фашизму та національно-визвольна боротьба в Україні під час Другої світової війни.

Практичне заняття.

Героїчні сторінки минулого рідного краю.

2. Загальновійськова підготовка

Начальники та підлеглі, старші та молодші, їх права і обов'язки. Порядок звернення до начальників, віддання і виконання наказів.

Практичне заняття.

Начальники та підлеглі, старші та молодші, їх права і обов'язки. Порядок звернення до начальників, віддання і виконання наказів.

Повороти на місці.

Рух стройовим і похідним кроком.

Військове привітання.

Вихід зі строю, підхід до начальника, повернення до строю.

Шикування відділення у розгорнутий і похідний стрій. Перешикування відділення з однієї шеренги у дві і навпаки.

Військове вітання відділення на місці і під час руху. Відповіді відділення на привітання і поздоровлення.

Виконання стройових прийомів.

Виконання стройової пісні.

3. Вогнева підготовка

Практичне заняття.

Тренування в стрільбі з пневматичної гвинтівки. Відпрацювання елементів прицілювання.

4. Долікарська допомога

Загальне уявлення про смерть, ознаки смерті і порядок проведення реанімації.

Перша допомога при утопленні.

Практичне заняття.

Порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця.

Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Порядок стискування судин для зупинки кровотечі.

Поняття про переломи і вивихи. Види переломів. Імобілізація кінцівок.

Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

Перша допомога при утопленні.

5. Топографічна підготовка

Порядок руху за азимутом, обхід перешкод.

Визначення відстаней до цілі різними способами.

Практичне заняття.

Порядок руху за азимутом, обхід перешкод.

Визначення відстаней до цілі різними способами.

Учать у туристичних походах по місцях бойової і трудової слави українського народу.

6. Прикладна фізична підготовка

Практичне заняття.

Метання гранати на влучність.

Воєнізований крос із метанням гранати на влучність на кількох рубежах.

Подолання окремих інженерних та природних перешкод.

Розвиток фізичних якостей:

- Швидкісний біг – 30 м;
- Човниковий біг – 4х9 м;
- Підтягування;
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

7. Тактична підготовка

Практичне заняття.

Тренування у пересуванні на полі бою під час дій у пішому порядку.

8. Основи цивільного захисту

Практичне заняття.

Тренування у використанні засобів індивідуального захисту органів дихання.

Виконання практичних дій з використанням засобів індивідуального захисту органів дихання.

Третій рік навчання ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин					
		72 год.			105 год.		
		Ра-зом	Тео-рети-чних	Прак-тич-них	Ра-зом	Тео-рети-чних	Прак-тич-них
1.	Основи захисту Вітчизни	3	3	-	5	5	-
2.	Загальновійськова підготовка	17	-	17	21	-	21
3.	Вогнева підготовка	8	-	8	14	-	14
4.	Долікарська допомога	14	3	11	19	3	16

5.	Топографічна підготовка	12	2	10	16	2	14
6.	Прикладна фізична підготовка	10	-	10	16	-	16
7.	Тактична підготовка	4	2	2	7	2	5
8.	Основи цивільного захисту	4	-	4	7	-	7
РАЗОМ		72	10	62	105	12	93

Зміст навчального матеріалу

1. Основи захисту Вітчизни

Збройні сили України на сучасному етапі. Структура воєнної організації держави.

Державна та військова символіка України.

Товариство сприяння обороні України — оборонно-патріотична організація українського народу.

2. Загальновійськова підготовка

Практичне заняття.

Стройове положення і рух зі зброєю у положенні «На ремінь», «На груди», «За спину».

Виконання стройових прийомів.

Виконання стройової пісні.

3. Вогнева підготовка

Практичне заняття.

Тренування в стрільбі з пневматичної гвинтівки. Відпрацювання елементів прицілювання.

4. Долікарська допомога

Класифікація опіків. Перша допомога при опіках.

Класифікація відморожень. Перша допомога при відмороженнях.

Перша допомога при укусах отруйних змій, комах та павуків.

Практичне заняття.

Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Порядок стискування судин для зупинки кровотечі.

Поняття про переломи і вивихи. Види переломів. Імобілізація кінцівок.

Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях.

5. Топографічна підготовка

Поняття про топографічні карти та їх масштаб. Умовні позначення, що застосовуються на картах.

Читання карти і вимірювання відстаней на карті.

Практичне заняття.

Порядок руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта.

Поняття про топографічні карти та їх масштаб. Умовні позначення, що застосовуються на картах.

Читання карти і вимірювання відстаней на карті.

Участь в туристичних походах місцями бойової і трудової слави українського народу.

6. Прикладна фізична підготовка

Практичне заняття.

Метання гранати на влучність.

Подолання окремих інженерних та природних перешкод.

Воєнізований крос із подоланням перешкод і метанням гранати на влучність.

Розвиток фізичних якостей:

- Швидкісний біг — 30 м;
- Човниковий біг — 4x9 м;
- Підтягування;
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

7. Тактична підготовка

Поняття про бій. Сутність сучасного загальновійськового бою.

Особиста зброя та екіпіровка солдата в бою.

Практичне заняття.

Тренування у пересуванні на полі бою під час дій у пішому порядку.

Основи цивільного захисту

Практичне заняття.

Тренування у використанні засобів індивідуального захисту органів дихання.

Виконання практичних дій з використанням засобів індивідуального захисту органів дихання.

Список використаної літератури

1. Айрапетьянц Л. Р. Спортивные игры / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годик. — Ташкент : Ибн-Сина, 1991. — 156 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — М. : Изд-во ЛГУ, 1968. — С. 104-105.
3. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів: Метод. посібник / Н. В. Андрощук. — Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. — 144 с.
4. Арестов Ю. М. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх : Учеб. пос. для слушателей ВШТ / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. — М. : ГЦОЛИФК, 1980. — 127 с.
5. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 127 с.
6. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі : Навч. посібник / В. Г. Ареф'єв. — К. : ІСДО, 1995. — 136 с.
7. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник / В. Г. Ареф'єв. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. — 268 с.
8. Аршавский И. А. Основы возрастной периодизации / И. А. Аршавский // Возрастная физиология. — Л. : Наука, 1975. — С. 60.
9. Бабушкін В. З. Баскетбол у ВУЗі : Навчальний посібник для студентів технічних вузів / В. З. Бабушкін. — Харків : Основа, 1992. — 168 с.
10. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности : Автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.01 / Н. В. Барышева. — Казань, 1997. — 36 с.
11. Баскетбол для всех : Настольная книга любителей баскетбола / Пер. с англ; [Сост. З. Хартьяни]. — К., 2006. — 176 с.
12. Баскетбол: своя философия игры : Учебное пособие / В. Д. Кулибаба, А. А. Тиняков, Т. Д. Арабаджи, А. И. Золотоус. — Харьков : Изд-во «Точка», 2011. — 240 с.
13. Баскетбол. Учебное пособие для институтов физической культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Боженар, Р. С. Мозола. — К. : Вища школа, 1989. — 230 с.
14. Белинский В. Г. Статьи и рецензии / В. Г. Белинский. — М. : Госполитиздат, 1946. — С. 161.
15. Белорусова В. В. Воспитание в спорте / В. В. Белорусова. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 116 с.
16. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. — М. : Спорт-Академ Пресс, 2004. — 144 с.
17. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності : Наук. видання / І. Д. Бех. — К. : Либідь, 2006. — 272 с.
18. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2-х кн. — Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : Наук. видання / І. Д. Бех — К. : Либідь, 2003. — 280 с.
19. Бех І. Д. Виховання особистості: особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. — К. : Либідь, 2003. — 344 с.
20. Бех І. Д. Виховання особистості : Підручник / І. Д. Бех. — К. : Либідь, 2008. — 848 с.

21. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання : Науково-методичний посібник / І.Д. Бех. — К. : ІЗМН, 1998. — 204 с.
22. Бех І.Д. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І.Д. Бех, К.І. Чорна. — К., 2006. — 39 с.
23. Білоус В. Спортивно-педагогічне вдосконалення / В. Білоус. — Кам'янець-Подільський, 1996. — Ч.1. — 286 с.
24. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование / Л.И. Божович. — М. : Просвещение, 1968. — 464 с.
25. Бриль М. С. Отбор в спортивные школы по волейболу на основе модельных характеристик спортсменов высшей квалификации : Методические рекомендации / М. С. Бриль, Ю. М. Клещев. — М., 1988. — 156 с.
26. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 127 с.
27. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. — К., 2003. — 150 с.
28. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі : Навчальний посібник / А.Г. Васильчук. — Чернівці, 2009. — 234 с.
29. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : Дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 21.00.01 / А. Г. Васильчук. — Львів, 2007. — 19 с.
30. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : Навчальний посібник / Б.Ф. Ведмеденко. — К. : ІЗМН, 1993. — 152 с.
31. Вихров К.Л. Футбол в школе / К.Л. Вихров. — К. : Рад. школа, 1990. — 188 с.
32. Віхров К.Л. Футбол у школі : Навчально-методичний посібник / К.Л. Віхров. — К. : Комбі ЛТД, 2002. — 256 с.
33. Внеурочные самостоятельные занятия в школе-интернате / Под ред. Р.Я. Жерравлевой. — М. : Просвещение, 1968. — 198 с.
34. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. — М. : Просвещение, 1993. — 288 с.
35. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 270 с.
36. Волков А. М. Деятельность: структура и регуляция. Психологический анализ / А. М. Волков, Ю. В. Микадзе, Г. Н. Солнцева. — М. : Изд-во Московского университета, 1987. — 216 с.
37. Волков Л. В. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л. В. Волков. — К. : Вежа, 1989. — 190 с.
38. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : Учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. — К. : Рад. школа, 1988. — 184 с.
39. Волков О. А. Вершини українського баскетболу / О. А. Волков, А. П. Волошин. — К. : ПП «Перша Друкарня», 2010. — 72 с.
40. Вуттен М. Как добиться успехов в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. — М. : ТВТ Дивизион, 2008. — 400 с.
41. Гаврилюк Н.К. Горохова скриня [Українські народні ігри] / Н.К. Гаврилюк. — К. : Веселка, 1993. — 48 с.
42. Гандбол : Поурочная программа для групп начальной подготовки ДЮСШ / Под ред. В.Я. Игнатевой. — М. : Госкомспорт СССР, 1983. — 45 с.

43. Голомазов С. Футбол: тренировка специальной работоспособности футболистов / С. Голомазов, И. Шинкаренко. — М. : СпортАкадемПресс, 1994. — 88 с.
44. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 160 с.
45. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболистов / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 144 с.
46. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. — Минск: Нар. асвета, 1978. — 88 с.
47. Гурман Л.Д. Педагогічні умови підвищення фізичної підготовки старшокласників у процесі позакласної роботи : Автореф. дис. ... канд. пед наук: 13.00.01 / Л.Д. Гурман. — К., 1997. — 18 с.
48. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе : Автореф. дисс. ... докт пед. наук / В.А. Данилов. — М., 1996. — 43 с.
49. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. — 2-е вид. перероб. і доп. — К., 1997. — 36 с.
50. Допризовна підготовка. Підручник для 10-11-х класів загальноосвітньої школи / За ред. М.І. Томчука. — К. : Вежа, 2000. — С. 20.
51. Дорохов Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте : Учеб. пособие / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Петрухин. — Смоленск, 1994. — 86 с.
52. Дубенчук А.І. Готуємося до іспиту з фізкультури / А.І. Дубенчук. — К. : Шкільний світ, 2010. — 120 с.
53. Дубовис М.С. Ігри та ігрові вправи / М.С. Дубовис, Ю.О. Короп. — К. : Рад. школа, 1991. — 143 с.
54. Ермаков С.С. Тренажеры в волейболе / С.С. Ермаков, К.К. Мартишевский, Н.А. Носко. — К. : ИСМО, 1999. — 160 с.
55. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк. — М. : Просвещение, 1989. — 125 с.
56. Железняк Ю.Д. Волейбол : Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: группы спортивного совершенствования / Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Е.А. Борисенко и др. — М., 1985. — 113 с.
57. Железняк Ю.Д. Планирование учебно-тренировочного процесса и контроль в спортивных школах по волейболу / Ю.Д. Железняк, А.Ф. Поглазов, К.А. Швец. — М., 1980. — 84 с.
58. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минтулов. — М. : Академия, 2006. — 272 с.
59. Женщина и спорт / Н.В. Свечникова, А.Р. Радзиевский, Ю.Т. Похоленчук, В.Г. Ткачук // Женский спорт : Сб. научн. трудов. — К. : Спорткомитет УССР, 1975. — С. 39.
60. Жукотинський К.К. Формування фізичної культури учнів позашкільних навчальних закладів : Навчальний посібник / К.К. Жукотинський [За ред. М.Д. Зубалія]. — Чернівці : Технодрук, 2010. — 240 с.
61. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». — К., 1994. — 22 с.
62. Затворницький Ю.Г. Волейбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.Г. Затворницький, В.В. Туровський, Ю.Г. Крюков. — К., 1993. — 172 с.

63. Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку / Ю. В. Мельничук та ін. — Донецьк : Витоки, 2013. — 268 с.
64. Зубалий Н. Д. Воспитание на традициях (организация и проведение похода по местам революционной, боевой и трудовой славы...) / Н. Д. Зубалий. — К. : Вища школа, 1983. — 95 с.
65. Зубалий М. Д. Фізичне виховання учнів 10-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалий. — К., 2008. — 212 с.
66. Зубалий М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалий. — К., 2010. — 272 с.
67. Игнатьева В. Я. Гандбол: Учебник для ВУЗов физической культуры / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. — М. : Физкультура, образование и наука, 1996. — 318 с.
68. Игнатьева В. Я. Гандбол: Учебное пособие для институтов физической культуры / В. Я. Игнатьева. — М. : ФиС, 1983. — 200 с.
69. Игнатьева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие / В. Я. Игнатьева, И. В. Петрачева. — М. : Советский спорт, 2004. — 216 с.
70. Ильичев А. А. Школа выживания / А. А. Ильичев. — М. : МГУТК «Дорога», 1991. — 97 с.
71. Кабиров Р. Ф. Формирование позитивного отношения студентов к физической культуре средствами ценностных ориентаций: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Р. Ф. Кабиров. — Челябинск, 1996. — 21 с.
72. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.
73. Келлер В. С. Індивідуальне тренування футболіста / В. С. Келлер, В. В. Соломонко. — К. : Здоров'я, 1975. — 78 с.
74. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні : Весняний цикл / С. Килимник. — Т. 2. — Вінніпег, 1959. — 254 с.
75. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні : Літній цикл / С. Килимник. — Т. 4. — Вінніпег, 1957. — 178 с.
76. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. — 2-е изд., доп. и перераб. / Н. П. Клусов. — М. : Просвещение, 1986. — 127 с.
77. Кобзар Б. С. Виховання патріотизму і формування культури міжнародних відносин учнів шкіл-інтернатів : Метод. рекомендації / Б. С. Кобзар та ін. — К. : ВПОЛ. — 1998. — 56 с.
78. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри : Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: У 2-х томах / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярко, О. В. Церковна, В. О. Воробйова [Під ред. Ж. Л. Козіної]. — Т. 2. — Харків : Вид-во «Точка», 2010. — 228 с.
79. Козленко Н. А. Школьникам — привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. — К. : Рад. школа, 1985. — 118 с.
80. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. — М. : Политиздат, 1978. — 367 с.
81. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1989. — 254 с.
82. Кон И. С. Психология старшеклассника : Пособие для учителей / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1980. — 192 с.

83. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасов, Р.Т. Раєвський, В.В. Столітенко // Початкова школа. — 1994. — №4. — С. 50-54.
84. Корягін В. М. Баскетбол / В.М. Корягін. — К. : Вища школа, 1989. — 232 с.
85. Костикова Л. В. Баскетбол / Л. В. Костикова. — М. : Фізкультура і спорт, 2002. — 176 с.
86. Костяшкін Э. Г. Теория и практика внеурочной работы общеобразовательной школы : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Э. Г. Костяшкін. — М., 1972. — 18 с.
87. Крупская Н. К. Воспитательная роль учителя / Н. К. Крупская // Пед. соч. — Т. 3. — М. : Изд-во. АПН РСФСР, 1957. — С. 265-266.
88. Крупська Н. К. Педагогічні твори / Н. К. Крупська. — К. : Рад. школа, 1964. — Т. 5. — С. 87.
89. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. — К. : НУФВСУ, 2005. — 196 с.
90. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. — К. : Олимпийская литература, 1999. — 232 с.
91. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. — 2000. — №7. — С. 96-103.
92. Кубраченко А. Г. Гандбол : Учебник для высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта / А. Г. Кубраченко, В. Г. Ткачук. — К. : ОАО Полиграфкнига, 2010. — 415 с.
93. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі : Дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Н. В. Кудикіна. — К., 2004. — С. 404.
94. Кузин В. В. Баскетбол: начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М. : Фізкультура і спорт, 2002. — 136 с.
95. Кузьмина Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1970. — 116 с.
96. Кухарев Н. В. Эффективность обучения и воспитания: наблюдения, опыт, размышления / Н. В. Кухарев. — Минск : Изд-во БГУ, 1979. — 215 с.
97. Куц О. С. Особливості змісту фізичного виховання в умовах підвищеної радіоактивності / О. С. Куц. — К. : Континент, 1994. — 144 с.
98. Лебедев Ю. А. Гуманизация физкультурно-спортивной деятельности / Ю. А. Лебедев, Л. В. Филипова. — Пермь : Изд-во Пермского университета, 1992. — 122 с.
99. Лебедь Ф. Формула игры : общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь // Акад. пед. колледж им. семьи Кэй Беэр-Шева, Израиль. — Волгоград : ВолГУ, 2005. — 392 с.
100. Макаренко А. С. Твори / А. С. Макаренко. — К. : Рад. школа, 1954. — Т. 5. — С. 116.
101. Максимів Г. З. Технологія навчання баскетболу учнів загальноосвітньої школи / Г. З. Максимів. — Тернопіль, 2005. — 132 с.
102. Маслова О. В. Біологічне дозрівання та його роль у системі підготовки юних баскетболісток / О. В. Маслова // Педагогіка, психологія та меди-

- ко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник наукових праць / За ред. С.С. Єрмакова. — 2005. — № 17. — С. 32-39.
103. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухових і спортивних ігор : навчально-методичний посібник / В.Я. Махов. — К. : ІЗМН, 1996. — 160 с.
 104. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, М.В. Тимчик та ін. [За редакцією М.Д. Зубалія]. — К. : Педагогічна думка, 2012. — 209 с.
 105. Накушний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накушний. — К. : Здоров'я, 1979. — 110 с.
 106. Настільний теніс: другий рік навчання : Методичний посібник / А.А. Ребріна, Г.А. Коломосць, В.В. Деревянко. — К. : Літера ЛТД, 2010. — 144 с.
 107. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д.И. Нестеровский. — М. : Академия, 2004. — 336 с.
 108. Николаева В.С. В школе и после школы вместе: Книга для учителя / В.С. Николаева. — М. : Просвещение, 1989. — 79 с.
 109. Николіч А. Отбір в баскетболе / А. Николіч, В. Параносич. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — 144 с.
 110. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф. Новосельский. — К. : Рад. школа, 1989. — 126 с.
 111. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание допризывников / В.Ф. Новосельский. — К. : Здоровье, 1986. — 68 с.
 112. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту : Навчальний посібник / І.М. Онищенко. — К. : Вища школа, 1975. — 192 с.
 113. Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я / В.М. Оржеховська. — Черкаси, 2007. — 215 с.
 114. Пайе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П. Пайе. — М. : ТВТ Дивизион, 2008. — 352 с.
 115. Пангелов Б.П. Формування здорового способу життя у дітей в навчально-виховних закладах малого міста засобами туристської роботи : Методичні рекомендації для студентів, учителів шкіл і батьків / Б.П. Пангелов, Т.Г. Лазенко, М.І. Горбенко, М.М. Бездольний. — Переяслав-Хмельницький, 2000. — 56 с.
 116. Піменов М.П. Волейбол: спеціальні вправи / М.П. Піменов. — Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2000. — 196 с.
 117. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.
 118. Пляжний волейбол : Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України. — Київ, Івано-Франківськ, 2000. — 89 с.
 119. Подготовка юных гандболистов : Пособие / Под общ. ред. А.И. Бондаря. — Минск : Полымя, 1994. — 80 с.
 120. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. — М., 1989. — 40 с.
 121. Похоленчук Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова. — К. : Здоров'я, 1987. — 189 с.
 122. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : Дис. ... докт. пед. наук. — К., 1995. — 411 с.

123. Ребріна А. А. Професійна підготовка студентів-маркетологів до професійної діяльності у суспільстві з ринковою економікою засобами спортивних ігор / А. А. Ребріна // Фізичне виховання студентів ВНЗ: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. — К.: Національний університет «КМА», 2007. — С. 109-110.
124. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. — М.: Физическая культура и спорт, 1983. — 112 с.
125. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / А. В. Родионов. — М., 1990. — 40 с.
126. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. — К., 1988. — 253 с.
127. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания: Дисс. ... докт. пед. наук / Т. Т. Ротерс. — Луганск, 2002. — С. 40.
128. Руденко Ю. Д. Основи козацько-лицарського виховання / Ю. Д. Руденко, Ю. Л. Мельничук. — К.: ТОВ Видавництво «Гетьман», 2012. — 298 с.
129. Руденко Ю. Д. Основи сучасного українського виховання / Ю. Д. Руденко. — К.: Вид-во ім. Олени Теліги, 2003. — 328 с.
130. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А. Г. Рыбковский. — Донецк: ДОН ГУ, 1998. — 300 с.
131. Селезньова Т. В. Гандбол з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів / Т. В. Селезньова. — Херсон, 2004. — 170 с.
132. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. — К.: Олімпійська література, 2000. — 438 с.
133. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади: Монографія / С. О. Сичов. — К.: НТУУ «КПІ», 2010. — 436 с.
134. Солдатенко А. Д. Туристско-краеведческая работа как средство патриотического воспитания подростков: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А. Д. Солдатенко. — К., 1977. — 20 с.
135. Спортивно-игровой метод физического воспитания / Под. ред. Ю. Люстелло. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 286 с.
136. Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю. И. Портных. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 344 с.
137. Станкин М. И. Этика спортивного педагога / М. И. Станкин. — М.: Знание, 1983. — 63 с.
138. Сухомлинський В. О. Народження громадянина / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: В 5-ти т. — К.: Рад. школа, 1977. — Т.3. — С. 283-191.
139. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичний розвиток / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори: В 5-ти т. — К.: Радянська школа, 1980. — Т. 1. — С. 192-196.
140. Сущенко Т. І. Педагогічний процес у позашкільних закладах: Дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Т. І. Сущенко. — Запоріжжя, 1993. — 332 с.

141. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — К. : Олимпийская литература, 2001. — Т. 1. — 423 с.
142. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. — К. : Олімпійська література, 2008. — 391 с.
143. Теорія і методика фізичного виховання : Підручник / За ред. В.П. Іващенко. — Черкаси : Видавничий відділ ЧДУ ім. Б. Хмельницького, 2002. — Ч. 2. — 272 с.
144. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : Навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. — К., 2008. — 259 с.
145. Тимчик М.В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія : Педагогічні науки: реалії та перспективи. — Випуск 14. — К., 2009. — С. 237-240.
146. Тимчик М.В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / М.В. Тимчик. — К., 2013. — 222 с.
147. Тимчик М.В. Патріотичне виховання учнів середніх класів у процесі ігрової діяльності / М.В. Тимчик / Професійна підготовка практичного психолога : Збірник наукових праць. — К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. — С. 113-118.
148. Ушинский К.Д. Три элемента школы / К.Д. Ушинский // Собр. соч. — Т. 2. — М. : Изд-во АПН РСФСР, 1948. — С. 63.
149. Ушинський К.Д. Про народність у патріотичному вихованні / К.Д. Ушинський // Вибрані педагогічні твори у 2-х томах. — К. : Рад. школа, 1983. — Т. 1. — С. 43-103.
150. Фалес Й.Г. Науково-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу / Й.Г. Фалес, А.Г. Васильчук // Наукові записки Тернопільського національного університету. Серія: Педагогіка. — 2003. — № 2. — С. 18-22.
151. Федорченко В.К. Історія екскурсійної діяльності в Україні / В.К. Федорченко, О.М. Костюкова, Г.А. Дьорова, М.М. Олексійко. — К., 2004. — 315 с.
152. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
153. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 255 с.
154. Фізична культура. 1-11 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. — К. : Перун, 1998. — 64 с.
155. Фізична культура. 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є.В. Тимошенко та ін. — К. : ВТФ «Перун», 2005. — 272 с.
156. Фізична культура в школі : Методичний посібник / За заг. ред. С.М. Дятленка. — К. : Літера ЛТД, 2009. — 176 с.
157. Фомин П.И. Комплекс специальных физических упражнений в об щем курсе волейбола / П.И. Фомин. — Кишинев, 1987. — 44 с.
158. Франків Є.М. Патріотичне виховання студентів педагогічних інститутів у туристсько-краєзнавчій діяльності : Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 — Теорія та історія педагогіки / Є.М. Франків // Інститут педагогіки АПН України. — К., 1992. — 22 с.

159. Хапко В.Е. Волейбол – юним / В.Е. Хапко. – К. : Здоров'я, 1987. – 118 с.
160. Хрущов С.В. Тренеру о юном спортсмене / С.В. Хрущов, М.М. Круглый. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
161. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А. В. Цьось. – Луцьк, 1994. – 95 с.
162. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : Навчальний посібник / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.
163. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов : Учебное пособие / А. И. Шамардин, И. Н. Солопов, А.И. Исмаилов. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 152 с.
164. Шашло Т.М. Військово-патріотичне виховання шкільної молоді / Т. М. Шашло. – К. : Рад. школа, 1969. – 239 с.
165. Шварц В.Б. Методико-биологические аспекты спортивной ориентации отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.
166. Шиян Б. М. Теорія і методики фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. 1, 2. – Тернопіль : Навчальна книга ; Богдан, 2004. – 271 с.
167. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.П. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
168. Язловецький В. С. Рекреаційний аспект фізичного виховання : Навчальний посібник / В.С. Язловецький. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 164 с.
169. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо / Е. Р. Яхонтов. – Лениздат, 1984. – 60 с.
170. Bangsbo J. Comparison of various exercise tests with endurance performance during soccer in professional players / J. Bangsbo, F. Lindquist // International Journal of Sports Medicine. – 1992. – №13. – P. 125-132.
171. Beach volleyball. Official Rules 1996-2000. – Edition FIVB, 1996. – 66 p.
172. Islegen C. Effects of 6-weeks preseasonal training on physical fitness among soccer players / C. Islegen, N. Akgun // Science and Football / Edited by T. Reilly and other. – London-NY : E.&F.N.SPON, 1987. – P. 125-128.
173. Jaskulski A. Podstawy fizjologii wysiiku fizycznego z zarysem fizjologii czlowieka / A. Jaskulski. – Wydawnictwo AWF we Wroclawiu, 2002. – 417 s.
174. Komi P. V. Fatigue and recovery of neuromuscular function / P. V. Komi // Med. Sports Sci. – 1984. – № 17. – P. 187-201.
175. Maslova E. Connection between biological development and work capacity of the young basketball players (girls 13-14 years old) / E. Maslova // Physical Education, Sport and Science in Students Life : Conference for XIX SELL Students games 2003, 14 May 2003. – Kaunas, Lithuania, 2003. – P. 27.
176. Stefan H. Athanaos Papageorgiou Handbook for Beach Volleyball / Homberg Stefan // Germany. Meyer Meger Verlag, Aachen. Cover: CEV. – Luxemburg, 1995. – 292 p.
177. Курс лекцій з волейболу. Лекція 4. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.exdat.com/docs/724/index-12895.html?page=4#153658>.
178. Понятие и сущность двигательной активности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/iI0ghz27cLw/all.html>.
179. Індивідуальні спортивні здібності і вибір виду спорту [Електронний ресурс] // Українська Федерація Хортингу, – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/1639>

Наукове видання

Ю. Є. Доукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ
У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Навчально-методичний посібник

За редакцією М. В. Тимчика

Технічний редактор *О.М. Корнілов*
Комп'ютерна верстка *В.М. Яценко*
Редактори *Г.М. Церна, О.В. Цимбаліст*
Оформлення обкладинки *К.А. Бобровницька*

Видано державним коштом. Продаж заборонено.

Підп. до друку 24.09.2014. Формат 60x84¹/₁₆.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. др. арк. 10,0.
Замовлення № 2468. Наклад 300 прим.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.
25006, м. Кіровоград, вул. Декабристів, 29
тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: design@imex.kr.ua