

Агєєв Ігор, Гвоздецька Світлана

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ РУХЛИВИХ ІГОР НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано вплив засобів легкої атлетики з елементами рухливих ігор на гармонійний розвиток підлітків. Автором виокремлено основні позитивні сторони та недоліки використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики з учнями середнього шкільного віку.

Ключові слова: легка атлетика, рухливі ігри, фізичне виховання, підлітки, гармонійний розвиток.

Ihor Ageev, Gvozdetska Svitlana. The influence of athletics with elements of mobile games on the harmonious development of teenagers.

Abstract. The article analyzes the impact of athletics with elements of mobile games on the harmonious development of teenagers. The author singles out the main positive aspects and disadvantages of using mobile games in athletics classes with middle school students.

Key words: athletics, active games, physical education, teenagers, harmonious development.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання передбачає використання у навчально-виховному процесі різноманітних форм, методів і засобів, які б сприяли гармонійному розвитку особистості підлітка. Одними з найважливіших серед них - є рухливі ігри.

Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей зазначається у працях Вільчковського Е.С., Воробей Г.В., Мудрика С.Б., Цьося А.В. та ін.

Наукові дослідження Мороз Ю. засвідчують позитивний вплив рухливих ігор на розвиток особистості [6].

Заїкіна Г., Пихтін В. досліджували вплив занять з легкої атлетики із застосуванням рухливих ігор на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів [2].

На думку Карасєвич С. А., Карасєвич М. П., «ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – в дитячі та юнацькі роки» [3, с.96]. Граючись діти засвоюють життєво необхідні рухові навички й уміння, у них виробляється сміливість, воля і кмітливість. Також доведено, що під час гри діти більш швидко засвоюють основні рухові дії.

Слід зазначити, що на сьогодні досить актуальним є накопичення досвіду використання народних рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання, в тому числі і на заняттях з легкої атлетики. Отже, вивчення національних традицій і впровадження адекватних рухливих ігор у сучасну практику фізичного виховання сприяють не тільки національно – культурному відродженню, а й формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому [8].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати вплив занять легкої атлетики з елементами рухливих ігор на **гармонійний розвиток підлітків**.

Результати дослідження. Серед засобів фізичного виховання, які найчастіше використовують на заняттях з легкої атлетики з підлітками, виділяють різні види бігу, стрибків і метань. Це пояснюється їх доступністю, динамічністю, емоційністю і природністю. Правильно організовані заняття з легкої атлетики в комплексі з іншими засобами фізичного виховання мають сприяти:

- зміцненню здоров'я дітей та підлітків;
- гармонійному їх фізичному розвитку та фізичній підготовленості;
- розвитку моральних і вольових якостей;
- вихованню організаційно-фізкультурних та санітарно-гігієнічних навичок [1].

Правильне застосування легкоатлетичних вправ сприяє поліпшенню обміну речовин, зміцненню нервової, серцево-судинної і дихальної систем, а також формуванню правильної постави у підлітків [4].

На думку Саказли Ф.І., «легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла» [7, с. 14].

Заняття з легкої атлетики покращують функціонування внутрішніх органів і систем учнів. Крім оздоровчих завдань, вони допомагають вирішувати і навчальні завдання, згідно програмного матеріалу з фізичної культури для учнів основної школи. А саме: набути необхідні теоретичні знання з вивчення модулю «Легка атлетика», сформувані відповідні рухові уміння і навички, а також, удосконалювати вже набуті, сприяти розвитку фізичних якостей тощо.

Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості дитини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку [6].

Використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями та поняттями. На думку Карасевич С. А., Карасевич М. П., «ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати й узагальнювати побачене, на основі чого робити висновки» [3, с. 41]. Також рухливі ігри розвивають здатність правильно оцінювати просторові та часові параметри рухів, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася в грі.

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність. Вона зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат.

Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей середнього шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості учня, а саме: фізичне, психічне, естетичне, трудове.

Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем [5].

Також, рухливі ігри сприяють вихованню всіх фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, в залежності від змісту самої гри. Да, і врешті решт, багаторазове повторення одних і тих саме рухів на відповідному емоційному фоні, сприяє розвитку витривалості.

Рухливі ігри сприяють вихованню багатьох морально-вольових якостей, бо всі учні повинні дотримуватися певних правил гри, допомагати своїм товаришам по команді, а це, в свою чергу, розвиває такі якості, як товариськість, взаємодопомога, дисциплінованість тощо.

В іграх виховується любов до праці, бо вчителю потрібна допомога його вихованців у підготовці місць до занять, прибирання інвентарю після його закінчення, поточний ремонт інвентарю, який не викликає складнощів для підлітка тощо. Все це готує дітей до праці та інших видів професійної діяльності у майбутньому.

В іграх підліткам доводиться самостійно вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує учнів шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості [3].

Окремі рухливі ігри можуть допомогти учням поглибити свої знання про навколишній світ. Так, виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, учні на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку.

При правильній організації гри учні набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки.

Рухливі ігри є також одним з найголовніших засобів рекреації для учнів. Вони допомагають їм активно відпочити, покращити свій емоційний стан, сприяють підвищенню розумової та фізичної працездатності тощо.

Слід зауважити, що рухливі ігри мають і свої **недоліки**, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них - обмеженні можливості регулювання навантаження. На цей недолік потрібно особливо звернути свою увагу вчителям фізичної культури, тренерам при проведенні занять з легкої атлетики та регулювати тривалість рухливих ігор індивідуально в кожному конкретному випадку, в залежності від віку школярів, їх стану здоров'я, фізичної підготовленості та тих завдань, які ставляться на конкретному занятті.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Проведення занять з легкої атлетики з учнями середнього шкільного віку передбачає використання різних засобів фізичного виховання, які позитивно впливають на гармонійний розвиток особистості, серед яких важливе місце відводиться рухливим іграм. Отже, рухлива гра є необхідним засобом не лише фізичного виховання, а й морального, естетичного, трудового та розумового.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні методики проведення уроків з легкої атлетики з використанням рухливих ігор для учнів середнього шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Заїкіна Г., Пихтін В. Розвиток швидкісно-силових якостей у першокласників із використанням легкої атлетики та рухливих ігор. *Молодий вчений*. 11 (63), 2018. С. 547-552.
3. Карасєвич С. А., Карасєвич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019. 146 с.
4. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. 60 с.
5. Масалкін М.Г. Цінність легкоатлетичних вправ як засобу фізичного виховання студентської молоді. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Выпуск 2(34) ч. 8. Переяслав-Хмельницький, 20218. С. 134-140.
6. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 25, 2019.С. 240-244.
7. Саказли Ф.І. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» усіх напрямків денної форми навчання. Миколаїв: Миколаївський національний аграрний університет, 2016. 31 с.
8. Усманова Г., Драбович Н. Народні рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (15 квітня 2016 року, м. Чернігів). Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. С. 36–38.

Аношкін Владислав, Кравченко Ігор

СВОЄРІДНІСТЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті обґрунтовується ефективність експериментальної методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренування в ДЮСШ. Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що експериментальна група продемонструвала значне покращення технічних знань, точності виконання рухових дій та адаптивності до динамічних ігрових ситуацій. Отримані результати підкреслюють позитивний вплив розробленої методики технічної підготовки на розвиток фундаментальних і практичних навичок, необхідних для задоволення зростаючих стандартів сучасного футболу, особливо серед юних спортсменів на початковому етапі тренувань.

Ключові слова: технічна підготовка, техніка футболу, юнацький футбол, методика підготовки футболістів, початковий етап тренування.