

тренувального циклу: етап навчання базових елементів техніки; етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню в структурі цілісної рухової дії; етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами; етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників), мали задачі і відповідні спеціальні засоби для їх вирішення, сприяють формуванню технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки у річному тренувальному циклі [1, 2, 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карпа І. Я. *Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. С. 215-221. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27490/>
2. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. С. 145-156.
3. Контрольно-переводные нормативы по футболу. URL: <https://multiurok.ru/files/kontrol-no-pierievodnyie-normativy-po-futbolu.html>
4. На замітку тренерам. Тактична підготовка футболіста. URL: <https://ffk.kiev.ua/16266-na-zamitku-treneram-taktychna-pidgotovka-futbolista.html>
5. Halouani J, Chtourou H, Dellal A, Chaouachi A, Chamari K. The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. 2017. № 34 (2). P. 157-162.

Світличний Сергій, Кулик Ніна

НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

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

Анотація. У статті обґрунтована нами методика навчання техніки спортивної ходьби дітей 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки. В тренувальний процес юних спортсменів-сороходів включали: завдання, комплекси засобів, методів та принципів тренування. Широке використовувалися ігровий, інтервальний і повторний метод у співвідношенні з довгою ходьбою, велику увагу приділяли загальній фізичній підготовці.

Ключові слова: фізична підготовка, методика, спортивна ходьба, вправи, підготовчий період, методи, засоби.

Svitlichnyi Serhiy, Kulyk Nina. *Teaching children in sports walking techniques.*

Abstract. In the article, we substantiated the methods of teaching the technique of sports walking to children aged 9-12 years at the initial stage of sports training. The training process of young sprinters included: tasks, sets of tools, methods and principles of training. The game, interval and repetition method were widely used in relation to long walking, great attention was paid to general physical training. *Постановка статті.*

Keywords: physical training, technique, sports walking, exercises, preparatory period, methods, means.

Легка атлетика сьогодні є актуальним видом спорту. Змагання з легкоатлетичних видів є цікаві та зачаровують глядачів своєю неперевершеною. Засоби легкоатлетичних вправ застосовуються в системі фізичного виховання і спорту та в оздоровчих засобах.

Ходьба є одним із природних рухів людини. Однак, одним із самобутніх видів легкої атлетики є спортивна ходьба. Її відмінності це технічне виконання її руху (техніки), за виконанням яких стежать відповідні судді на змаганнях.

Важливим напрямком на сьогодні є навчання та оздоровлення підростаючого покоління елементами спорту, мотивація здорового способу життя і участь змаганнях.

Науковці Н. М. Борейко, 2002; Г. Н. Германов, І. В. Машошина, 2013 стверджують, що легкоатлетичні вправи є універсальним засобом фізичного виховання, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сферу підростаючого покоління.

Однак всі ці роботи не порушували питання навчання дітей-новачків техніки спортивної ходьби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В своїх роботах М. А. Правдов (2003) вивчав вплив ходьби на розвиток тіла дітей дошкільного віку, питанням удосконалення та навчання дітей раннього віку різними засобами фізичного виховання: М. А. Рунова, 2003; В. В. Поліщук, 2008; В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, В. В. Єфанова, 2011; В. В. Лобода, В. В. Мулик, Л. В. Дугіна, 2012; О. П. Понфилов, В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, Л. В. Руднева, 2013.

За науковими дослідженнями Кулик Н. А. [2], які засвідчили, що елементами легкої атлетики дітей займаються у дошкільних закладах, що покращує їх фізичний стан. Питанням оптимізації фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики займався науковець Н. М. Борейко [1]. При цьому, доведено, що легкоатлетичні вправи є універсальним засобом фізичного виховання, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сферу дитини [3].

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати методику навчання техніки спортивної ходьби дітей 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки.

Результати дослідження. Спортивна ходьба входить до циклічних видів легкої атлетики. Один цикл складається з подвійного кроку: лівою і правою ногою. У циклі є два періоди одиночної і два – подвійної опори, які чергуються [6; 7].

Навчання техніки спортивної ходьби – складний і тривалий процес, що має свої специфічні особливості [6; 7]. Пов'язане з участю спортсменів у змаганнях, яке вимагає високого рівня прояви витривалості, економічності рухів, яка багато в чому залежить від уміння правильно чергувати скорочення м'язів і розслаблення, що дозволяє поєднувати роботу і відпочинок. Отже, рухи виконуються з високою частотою з відносно невеликою амплітудою при постійному контакті з опорою і точно координованою діяльністю нервово-м'язового апарату. Все це вимагає тривалого часу.

Процес навчання техніки спортивної ходьби має певну послідовність, у ході якого вирішуються певні завдання, методи і засоби. Потрібно звертати увагу на методичні вказівки тренера, що стосуються основних акцентів застосування різних засобів, величини навантаження, кінематичних і динамічних орієнтацій у техніці рухів та інш.), дотримання яких дозволять уникнути і виправити багато помилок стосовно техніки [4].

Група початкової підготовки дітей різного профілю ДЮСШ з 9-12 років [5]. Завдання на цьому етапі залучення дітей до занять фізичними вправами, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять, зміцнення здоров'я, загартування організму дітей, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання основ техніки видів легкої атлетики та різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Нами було розроблено методику навчання техніки спортивної ходьби дітей 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки. В тренувальний процес юних спортсменів-скороходів включали: завдання, комплекси засобів, методів та принципів тренування (схема1).

Широко використовувалися ігровий, інтервальний і повторний метод у співвідношенні з довгою ходьбою, велику увагу приділяли загальній фізичній підготовці.

Завдання:	
<ul style="list-style-type: none"> - Ознайомлення і опанування техніки спортивної ходьби; - Здатність до тривалої аеробної роботи; - Формування інтересу до заняття спортивною ходьбою; - Навчання рухів ніг; - Навчання рухів рук і поворотів таза; - Створення уяви про ритм ходьби; - Розвиток гнучкості, швидкості, сили, загальної витривалості, координаційних здібностей і виховання правильної постави. 	
Методи:	Принципи:
<ul style="list-style-type: none"> - ігровий, інтервальний і повторний метод, безперервний. 	<ul style="list-style-type: none"> системності і послідовності, принцип домінанти, індивідуального підходу, доступності, наочності, варіативності навантаження.
Засоби:	
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на дистанції 40-50 м у повільному і швидкому темпі з акцентованим перекатом з п'ятки на носок; - те саме зі вкороченим (40-50 см) і нормальним кроком; - імітація рухів рук у повільному і швидкому темпі; - ходьба на дистанції 40-50 м з різним положенням рук (вгору, в боки, за голову, за спину), утримуючи правильну поставу і ритм рухів; - ходьба в ускладнених умовах (з обтяженням, подоланням підйомів і спусків, зміною напрямку, «змійкою»); - імітація повороту таза, стоячи на одній та двох ногах; рухи таза під час ходьби вкороченим і нормальним кроком; - спортивна ходьба на відрізках 50-500 м з частотою 100-190 кроків на хвилину; - спортивна ходьба у чергуванні з бігом 4-5 км; - спеціальні бігові вправи; - біг з високого і низького старту, з ходу на 30-60 м зі швидкістю 95-100 % максимальної; - біг на відрізках 100-300 м зі швидкістю 75% максимальної; - підтягування на перекладині, віджимання, багатоскоки, метання набивного м'яча з різних положень, вправи на гнучкість і координацію рухів; - крос 2-3 км, ходьба на лижах, туристичні походи, їзда на велосипедах та самокатах; - рухливі ігри та спортивні ігри, естафети. 	

Схема 1 Орієнтований план побудови тренувального процесу.

Слід звернути увагу, що не використовувалися тренувальні заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, а саме не використовувалося заняття одноманітного, монотонного матеріалу.

В процесі технічного удосконалення ми не намагалися стабілізувати техніку рухів спортивної ходьби, добиватися стійкої рухової навички, що дозволить досягти певного спортивного результату. У цей період у юних-спортсменів закладається різнобічна технічна база, що характеризується володінням широким комплексом різноманітних рухових дій. Також, один раз на місяць проводилися змагання, або контрольне тренування у змагальному режимі.

На заняттях доцільно поєднувати окремі підготовчі вправи з елементами спортивної ходьби у повній координації, а також широко застосовуються рухливі ігри, естафети. Переважною спрямованістю тренувального процесу у групах початкової підготовки є навчання та вдосконалення навичок техніки спортивної ходьби, розвиток загальної витривалості (на основі вдосконалення аеробних можливостей), гнучкості та швидкості рухів.

Нами було розроблено річний план-графік підготовки юних спортсменів-скорочодів 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки першого року тренування. На наш погляд слід використовувати різноманітні підготовчі вправи, що допоможуть стійкості рухових навичок, тобто оволодіння комплексами різноманітних рухових дій на етапі початкової підготовки. Тренувальні заняття проводилися два – три рази на тиждень, тривалість тренувального заняття 45 – 60 хв., бажано проводити заняття ігровому характері.

Зміст етапу початкової підготовки спортсменів 9-12 років, які тренуються спортивною ходьбою входило: 85–90 % обсяг загально-розвивальних засобів, а засобів спеціальної фізичної підготовки – 10–15 % від загального обсягу фізичної підготовки. Обсяг вправ високої інтенсивності зростає повільніше, хоча загальний обсяг може швидко збільшуватися.

На підґрунті розробленої логічна схема навчання техніки спортивної ходьби на початковому етапі спортивної підготовки для юних спортсменів-скориходів 9-12 років, яка включала теоретичну, фізичну, технічну та психологічну підготовки. Використовувалися загально-розвиваючи, спеціальні вправи спрямовані на засвоєння *елементів спортивної ходьби*, коригуючи, спеціально-спрямовані на активізацію діяльності основних систем організму вправи та рухливі ігри і естафети з використанням ігрових вправ.

Також, ми розробили методичні рекомендації для навчання техніки спортивної ходьби на етапі початкової підготовки. При навчанні техніки спортивної ходьби необхідно дотримуватися наступних рекомендацій – акцентувати увагу на виконанні техніки *спортивної ходьби* слід контролювати:

- постановку ноги, випрямленої у колінному суглобі, з п'ятки;
- рух тазу у напрямку за маховою ногою (навколо вертикальної осі тулуба);
- положення рук, що повинні бути зігнуті і ліктьових суглобах під кутом 90°;
- роботу рук вперед-назад з повною амплітудою;
- різнойменну роботу рук і ніг;
- розслаблений верхній плечовий пояс.

Слід, зазначити, що в структуру методики були включені різноманітні завдання, комплекси засобів, методів та принципів тренування, які були використанні для навчання техніки спортивної ходьби.

На основі розробленої нами методики навчання техніки спортивної ходьби дітей 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки, яка сформована у відповідності до основних вимог та принципів побудови тренувального процесу груп початкової підготовки дітей, містить декілька видів підготовки (теоретичну, фізичну, технічну і психологічну) та доступна для практичного використання.

Висновки. На підставі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду роботи у сфері фізичної культури і спорту було визначено, що підвищення фізичної підготовленості дітей є перспективним напрямком у розробці методики навчання техніки спортивної ходьби для юних спортсменів-скориходів 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки. Спортивна ходьба входить до циклічних видів легкої атлетики. Один цикл складається з подвійного кроку: лівою і правою ногою. У циклі є два періоди одиночної і два – подвійної опори, які чергуються. Виходячи з цієї концепції, ми розробили методику навчання техніки спортивної ходьби для юних спортсменів-скориходів 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки, яка включає процес гармонійного розвитку фізичних якостей. Завдання на цьому етапі підготовки залучення дітей до занять фізичними вправами, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять, зміцнення здоров'я, загартування організму дітей, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання основ техніки навчання спортивної ходьби та різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ, рухливих ігор та естафет.

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження методики навчання техніки спортивної ходьби для юних спортсменів-скориходів 9-12 років на початковому етапі підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борейко Н. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореферат дис. на здобуття кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Л., 2002. 22 с.

2. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики : дис.. к. н. з фіз.. вих.. і спорту : 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2014. 341 с.
3. Кулик Н. А., Масляк І. П. Елементи легкої атлетики у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку : методичний посібник для інструкторів фізичного виховання і вихователів дошкільних навчальних закладів. Суми : ВВП «Мрія», 2015. 116 с.
4. Легка атлетика: з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ Візаві, 2014.
5. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К. : Логос, 2019. 192 с.
6. Совенко С. П., Андрущенко Ю. М., Соломін А. В., Виноградов В. Є. Спортивна ходьба: навч. посіб. К. : ТВО «НВФ» «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.
7. Спортивна ходьба [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.wiki-pedia.org/wiki/>

Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ІЗ ВИДІВ СПОРТУ СТАЛОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНУ ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

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

Анотація. У статті схарактеризовано основні мотиви як складові формування сталої мотивації на здоров'язбережувальну професійну діяльність у майбутніх тренерів із видів спорту, а саме: соціальні мотиви, валеологічні мотиви, мотиви особистісного розвитку, ціннісні орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність. Зроблено висновки про те, що мотиваційний компонент характеризує смислову спрямованість особистості тренера на професійну здоров'язбережувальну діяльність.

Ключові слова: здоров'язбережувальна діяльність, майбутній тренер із виду спорту, мотивація, мотиваційний компонент.

Skachedub Natalya, Ostrovska-Kruze Viktoriya. Formation of future coaches from sports permanent motivation for health care professional activities

Abstract. The article characterizes the main motives as components of the formation of sustainable motivation for health-preserving professional activities in future sports coaches, namely: social motives, valeological motives, personal development motives, value orientations for health-preserving activities. It was concluded that the motivational component characterizes the meaningful orientation of the coach's personality towards professional health-preserving activities.

Key words: health-preserving activity, future sports coach, motivation, motivational component. Постановка проблеми.

Проблема готовності майбутніх тренерів із видів спорту до здоров'язбережувальної діяльності, яка передбачає вирішення надзвичайно важливої проблеми спортивної підготовки: збереження та зміцнення здоров'я її учасників є особливо актуальною в умовах сьогодення. Тренер із виду спорту повинен бути готовим не тільки до спортивної діяльності, але й до професійної діяльності здоров'язбереження, відповідати не лише за тренувальний процес, а, передусім, за виховання здорового підростаючого покоління.

Недостатня оздоровча ефективність тренувальної практики стимулює науковий пошук, викликає необхідність перегляду попередніх концепцій спортивної підготовки, здоров'язбережувальної його організації в сучасних умовах [3].

Забезпечити організацію здоров'язбережувальної діяльності можливо лише за умови формування у майбутніх тренерів із видів спорту сталої мотивації на здоров'я-