

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____ Оксана ГОЛЮК
«___» _____ 2025 р.

**УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура і спорт»
Скуратова Іллі Станіславовича
Науковий керівник:
Маєвський Микола Іванович кандидат
наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри педагогіки та освіти.
Рецензент:
Ільченко С.С., доцент кафедри теорії та
методики спорту Уманського
державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«___» _____ 20__ р.

Київ – 2025 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНИХ ІГОР	8
1.1. Виховне, освітнє та оздоровче значення спортивних ігор: огляд науково-методичної літератури	8
1.2. Види естафет, спортивних та рухливих ігор	17
1.3. Характеристика морфо-фізіологічного розвитку дитини 13-14 річного віку	20
1.4. Особливості підготовки легкоатлетів у юнацькому віці	26
1.5. Побудова тренувальної програми легкоатлетів середнього шкільного віку	32
<i>Висновки до першого розділу</i>	39
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1. Методика дослідження	41
2.2. Організація дослідження	43
РОЗДІЛ III. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС	46
3.1. Методи проведення різних спортивних ігор для покращення фізичної підготовки легкоатлетів	46
3.2. Підходи до навчання спортивним іграм	52
3.3. Ефективність впровадження спортивних ігор у програму Підготовки легкоатлетів 13-14 років	60
<i>Висновки до третього розділу</i>	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	76

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ЕГ – експриментальна група

КГ – контрольна група

МШВ – молодший шкільний вік

СрШВ – середній шкільний вік

СтШВ – середній шкільний вік

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Одним із важливих принципів системи фізичного виховання є її оздоровча спрямованість. Безперечно, людина, яка регулярно тренується, починає почувати себе ліпше, має кращий вигляд, у неї з'являється більше життєвих сил. Фізичні вправи позитивно впливають на кровообіг, роботу серця, склад крові, сприяють оптимізації артеріального тиску. Легкоатлетичні вправи, завдяки своїй різноманітності, точності регулювання навантажень, простоті обладнання місць занять є наймасовішими та найдоступнішими для людей будь-якого віку. Заняття легкою атлетикою сприяє покращенню здоров'я і дітей, і підлітків, допомагає утримувати у нормі вагу, позбавляє людину фізичного напруження. Легкоатлетичний біг, стрибки й метання є складовою частиною програм навчальних закладів у всіх ланках системи фізичного виховання. Заняття легкою атлетикою мають велике оздоровче значення, бо їх проводять на свіжому повітрі. Під час виконання вправ беруть участь усі основні групи м'язів, розвиваються всі рухові якості [40, с. 33].

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, які включають в себе змагання з бігу, стрибків, метань, спортивної ходьби та багатоборств. Сам термін «легка атлетика» умовний, базується на зовнішній легкості виконання легкоатлетичних вправ, проте його зміст не визначає ступеня фактичного навантаження і затрат енергії людського організму у процесі виконання вправ. Легку атлетику широко представлено у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики є на провідних місцях у колективах фізичної культури, у вищих навчальних закладах різного рівня акредитації [39, с.9].

Окрім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація й методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку [39, с.9].

Не зважаючи на природність видів легкої атлетики, досягнути високих спортивних результатів у ній можливо лише за високого рівня фізичної підготовленості і досконалого володіння технікою [40, с.29].

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток юних легкоатлетів, вона виступає необхідною основою для подальшої успішної спеціалізації в обраному виді спорту.

У практиці тренування легкоатлетів 13-14 років ігрові форми і методи мають важливе значення для вдосконалення методики тренування і для залучення дітей до регулярних занять. Командні спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, волейбол чи гандбол, відіграють важливу роль у фізичній підготовці легкоатлетів. Вони забезпечують не лише високий рівень загальної фізичної активності, а й розвиток спеціальних фізичних якостей, таких як спритність, координація, швидкість реакції та витривалість. Вони сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвитку опорно-рухового апарату, покращенню роботи нервової системи, зниженню рівня стресу, підвищують емоційну стійкість і створюють атмосферу дружби та підтримки в дитячому колективі. Завдяки спортивним іграм діти стають більш витривалими до фізичних навантажень.

Ігровий метод рекомендується безліччю авторів та програмами спортивних шкіл, проте висвітлюється здебільшого у формі загальних рекомендацій, що створює для тренера проблему його грамотного використання поряд з іншими методами.

Крім того в науково-методичній літературі недостатньо експериментальних доказів використання ігрової діяльності в тренувальному процесі, що дає підставу говорити про актуальність проблеми використання спортивних ігор як засобу загальної фізичної підготовки легкоатлетів.

Мета дослідження: організувати та провести педагогічний експеримент задля обґрунтування ефективності впровадження спортивних ігор у тренувальний процес легкоатлетів середнього шкільного віку для покращення рівня їх загальної фізичної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові, методичні та педагогічні джерела: про особливості тренувального процесу легкоатлетів середнього шкільного віку; роль гри у освітньому процесі; щодо методики організації естафет, рухливих та спортивних ігор у тренувальному процесі
2. Визначити особливості використання ігрового методу у процесі підготовки юних легкоатлетів.
3. Розробити методику застосування ігрового методу у тренувальному процесі легкоатлетів 13-14 років для розвитку їх загальної фізичної підготовки та довести її ефективність: підібрати і систематизувати ігровий матеріал відповідно до завдань тренування легкоатлетів 13-14 років у підготовчому періоді; визначити вплив ігрового матеріалу на розвиток та фізичних якостей та зміну результатів під час тестування.

Гіпотезу дослідження визначено як припущення, що при використанні у тренувальних заняттях спеціально підібраних спортивних ігор, ці заняття стануть більш цікавими та ефективними і матимуть позитивний вплив на рівень загальної фізичної підготовки вихованців.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес легкоатлетів 13-14 років.

Предмет дослідження: методика застосування спортивних ігор, пов'язаних з ними естафет та рухливих ігор у тренувальному процесі легкоатлетів середнього шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети, реалізації завдань і перевірки гіпотези застосовано такі **методи дослідження:**

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація та класифікація для формування системності знань, розуміння та з'ясування сутності досліджуваної проблеми

емпіричні – вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду, анкетування педагогічне спостереження, діагностування, педагогічний експеримент для перевірки ефективності пропонованої методики;

методи математичної статистики для опрацювання даних і результатів педагогічного експерименту, якісне та кількісне опрацювання результатів дослідження, аналізу й перевірки вірогідності одержаних результатів, гіпотез, визначення кількісних залежностей між досліджуваними явищами та процесами, кореляційний аналіз.

Наукова новизна дослідження:

1. Доповнено основні напрями розвитку фізичних якостей легкоатлетів за допомогою ігрового методу, з використанням елементів спортивних і рухливих ігор.

2. Розроблено методiku застосування ігрового методу у тренувальному процесі легкоатлетів середнього шкільного віку для розвитку їх загальної фізичної підготовки.

Теоретична значущість дослідження: збільшення теоретично-методологічних знань про особливості тренувального процесу юних легкоатлетів, обґрунтування можливості використання естафет спортивних та рухливих ігор для його покращення.

Практична значущість дослідження полягає у подальшій реалізації її теоретичних та методичних засад у процесі професійної діяльності вчителів фізичної культури та тренерів із легкої атлетики. Результати проведених досліджень можуть бути використані у процесі роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та під час освітнього процесу студентів-вихованців спеціалізованих кафедр закладів вищої освіти, які вивчають дисципліни, пов'язані з тематикою дослідження.

Структура й обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (76 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи – 85 сторінок, із яких – 72 сторінки основного тексту. У тексті міститься 10 таблиць і 8 діаграм.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНИХ ІГОР

1.1. Виховне, освітнє та оздоровче значення спортивних ігор: огляд науково-методичної літератури

Легкоатлетичним вправам властива циклічна діяльність, яка складається із монотонних рухів, що, однозначно, знижує інтерес до навчальних занять. Подолати монотонність тренувального процесу можна за допомогою змагально-ігрового методу, який спрямований на підвищення мотивації та зацікавленості учнів у виконанні повторюваних вправ, стверджує Карасевич С. Використання певних змагальних елементів та ігрових завдань дозволяє перетворити рутинну роботу в легкій атлетиці на динамічний і захоплюючий процес, що сприяє ефективному засвоєнню навичок та підтримує високий рівень активності спортсменів [60, с.91].

Багато поглядів щодо ігрової діяльності взагалі та спортивних і рухливих ігор зокрема, видатних педагогів та вчених минулих років мають не тільки історико-пізнавальне значення, вони зберігають свою актуальність і зараз. Пізнавальні і виховні можливості гри дослідила Пихтіна Н., вона стверджує, що теорія гри має глибоке історичне коріння. Зарубіжні дослідники приділяли значну увагу грі та ігровій діяльності, розглядаючи їх як важливий фактор розвитку. Учені підкреслювали виховний та розвивальний потенціал гри, наголошували на її ролі у самопізнанні, а також аналізували її вплив на формування творчої особистості через ігрову взаємодію. Особливий акцент робився на тому, що гра допомагає людині усвідомити власні здібності та розкрити свій потенціал у процесі активного пізнання. Аристотель високо цінував гру, оскільки вона давала людям можливість розважитися та відпочити, сприяючи душевній рівновазі та гармонії між тілом і духом. Платон розглядав почуття гармонії та ритму як дар богів, що приносить людині задоволення. Дж. Локк, підкреслюючи значення гри порівнював її з працею та їжею [57, с.91].

Серед зарубіжних учених одним із перших, хто розробив теорію гри, був К. Грос. Він розглядав гру як школу підготовки організму до життєвих випробувань, що допомагає людині адаптуватися до навколишнього світу.

М. Монтесорі вбачала головне завдання виховання у створенні сприятливого середовища, яке відповідає потребам дитини, сприяє її самовихованню та самоосвіті. Вона наголошувала, що гра є ключовою діяльністю, яка допомагає дитині розкрити власний потенціал та активно пізнавати світ

Ковальчук В. вказує на внесок в розробку теорії та практику навчання і виховання засобами гри К. Ушинського, П. Блонського, А. Макаренка, В. Сухомлинського, а психологічну теорію гри створили Л. Виготський та Д. Ельконін [31, с.162].

«Енциклопедії освіти» розглядає гру, як різновид креативної людської діяльності, у процесі якої в уяві відтворюється «способи дій з предметами, стосунки між людьми, норми соціального життя та культурні надбання людства» характерні для досягнутого рівня суспільного розвитку [21, с.300].

Довбня С. акцентує увагу на важливому значенні гри у освітньому і виховному процесі, вона виступає засобом психо-емоційної підготовки до майбутнього життя. В умовах гри розгортається навчальна та трудова діяльність учнів, що, в свою чергу, сприяє розвитку їх особистісних характеристик [18, с.246].

Котова О. стверджує, що гра виконує наступні функції: «комунікативну, діяльнісну, компенсаторну, виховну, розвиваючу що прогнозує та моделює, розважальний, релаксаційний, психотехнічний, коригуючий прояв особистості в ігрових моделях життєвих ситуацій» [34, с.153].

Супруненко Д. визначає гру своєрідною моделлю життєвих елементів, яка відтворює людську поведінку в конкретно визначених умовах. Включення людини у ігрову діяльність реалізує можливість набуття суспільного досвіду, сприяє особистісному, когнітивному та моральному розвитку [65, с.141].

Ідея залучення особистості до ігрової діяльності найкраще, на думку Наумчука В., виражає людську сутність, її мораль та духовність. Становлення та розвиток особистості в ігровій діяльності постає і як особиста проблема людини, і як одна із суспільних цілей відтворення культури в цілому, у тому числі й фізичної. Гра є проявом діяльності людини, особистісною моделлю поведінки, яка допомагає опанувати навколишню дійсність і готує особистість до перетворення. Складний та багатоаспектний зміст поняття гри, багатофункціональність цього феномену, спроможність охопити собою різноманітні прояви людської психіки і діяльності забезпечили категорії гри постійну наукову-практичну актуальність [55, с.6].

Вознюк Т. стверджує, що ігрове змагання є чудовим спортивним видовищем. Непередбаченість результату, висока напруга, майстерність гравців доставляють насолоду і гравцям, і глядачам. Найбільш відвідуваними видами змагань є спортивні ігри. Вони служать засобом комплексного покращення фізичних якостей під час вирішення основних рухових завдань. «Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати морально-вольові якості, навички та риси характеру». Важливим аспектом гри вона називає соціальну інтеграцію, адже спортивні ігри постають формою спільної діяльності задля досягнення кінцевої мети [11, с.6].

Для ігрової діяльності характерна заздалегідь визначена мета. Вона передбачає ігрову діяльність із певним результатом. Під час ігрової дії застосовуються контрольні-корекційні механізми для порівняння досягнутого результату із прогнозованим. Активним стимулом для покращення результатів є емоційно-вольова складова гри.

Участь у грі сприяє засвоєнню узагальненого правила дій, водночас, ігрова ситуація у навчальній задачі обумовлює вибір дії, орієнтованої на її розв'язання. Від учасника вимагається застосування набутих знань в новій ситуації. Таке засвоєння знань у мінливих умовах «робить ігри найрезультативнішою формою освіти» [58, с.585].

Серед великої багатоманітності ігор саме рухливі ігри широко розповсюджені серед дітей. Естафети та ігри виховують у дітей кращі особистісні риси характеру, сприяють інтелектуальному розвитку. Гра поєднує всі види природних рухів, стверджує Карасевич С.: біг, ходьбу, стрибки, лазіння, метання, вправи з предметами, тому вона виступає незамінним засобом дитячого фізичного виховання. Світ ігор надзвичайно різноманітний: народні, рухливі, сюжетні, рольові, імітаційні, спортивні, командні, групові, ігри-конкурси, ігри-естафети, ігри-забави тощо [29, с.13].

Рухливі ігри Сусла В. поділяє на елементарні та наближені до спортивних ігри.

Елементарні ігри є свідомою ініціативною діяльністю, направленою на досягнення добровільної умовної мети, встановленої учасниками гри. Її досягнення вимагає від гравців активних дій, виконання яких залежить від творчості та ініціативи самих гравців. Елементарні (рухливі), ігри не потребують від її учасників спеціальної підготовки [48, с.5].

Спортивні ігри Сусла В. називає вищим щаблем рухливих ігор. Вони вирізняються суворо регламентованими правилами, вимагають спеціального оснащення та майданчика, спеціальної підготовки та конкретної кількості учасників, спеціального суддівства відповідно правилам гри [48, с.6].

Спортивні ігри займають одне з чільних місць з-поміж усього різноманіття засобів, які використовуються для гармонійного розвитку особистості. Вони є найулюбленішими видами фізичних вправ серед людей по усьому світу.

Спортивні ігри також дозволяють вдосконалювати моральні та вольові якості спортсменів, необхідні риси характеру (активність, рішучість, цілеспрямованість, сміливість, колективізм, дисципліну, взаємодопомогу, та відповідальність). Найважливішим аспектом впливу ігор Вознюк Т. називає соціальну інтеграцію, яка здійснюється через неї, спортивні ігри водночас виступають соціальною формою організованої спільної діяльності задля досягнення спільної мети. Колектив гравців являє собою соціальну

мікросистему, якій притаманні розподіл ролей та характер стосунків між учасниками [11, с.12].

Специфіка гри полягає у тому, що вона, ґрунтуючись на універсальній потребі особистості в самореалізації, виростає з протиріччя між складністю соціальної системи і недостатнім рівнем можливостей суб'єкта для входження у її сфери. Гра для людини виступає переходом від народження до наступного етапу її життєвого шляху. Вона виводить із аморфності, дозволяє можливе перетворити у реальне, збільшує рівень свободи, розширює функції, збагачує зміст самого життя. У грі розкривається багатство світоустрою, акумулюється накопичений соціальний досвід, через призму якого людина осмислює, оцінює, переживає, зводить у цілісність різні процеси та факти, формується й випробовується система ціннісних орієнтирів [55, с.6].

Активність кожного гравця виступає одним із психолого-педагогічних механізмів розумового, соціального, морального, фізичного, емоційного зростання особистості, входження її в культуру. В освітньому процесі використання потенціалу гри здійснюється насамперед через моделювання, імітацію, змагальність і спрямоване на перетворення ігрової діяльності в пізнавально-інтелектуальну, що тісно пов'язана з іншими видами навчальної діяльності. Прагматичну цінність гри обумовлюють її властивості – інформативність, добровільність, креативність, комунікативність, репрезентативність. У своєму просторі гра сприяє адаптації процесу пізнання до індивідуальних особливостей людини, забезпечує ситуацію успіху, атмосферу свободи, комфорту, встановлює психосоматичну рівновагу особистості. Синтез гри і навчання уможлиблює трансформацію зовнішнього досвіду знань у внутрішній, перехід абстрактного в конкретне, ідеального у реальне, суб'єктивного в об'єктивне, що дозволяє надати керованій навчально-пізнавальній діяльності більше самостійного характеру.

Спортивні ігри відносяться до тих форм ігрової діяльності в яких роль рухів яскраво виражена. Зміст та особливості ігрової діяльності потребують здійснення постійного аналізу динамічної ситуації, її прогнозування та

ефективної відповіді із використанням значного обсягу рухів і дій в різноманітних варіаціях і поєднаннях. У свою чергу, певний характер рухів, вибір варіантів дій, прояв необхідних якостей та здібностей сприяють активному включенню механізмів творчої та усвідомленої діяльності. Відбуваються ці процеси і під час самої гри, і після її завершення та переносяться на іншу діяльність, що є важливим чинником розвитку особистості [55, с.7].

Безліч ігрових ситуацій, що виникають під час спортивних ігор, надають значний обсяг інформації, у якому необхідно вправно орієнтуватися. Останнє є обов'язковою умовою належного функціонування сенсомоторних механізмів, що відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Рухові реакції є результатом уваги й мислення кожного учасника спортивних ігор, що забезпечують активне пристосування до постійних змін. Саме творча адаптація до ігрових ситуацій уможливує ефективне функціонування всіх взаємопов'язаних складових сенсомоторних реакцій, як єдиного механізму, адже пасивне ведення спортивної боротьби не дозволяє досягти переваги над суперником.

Ігрова діяльність формує необхідні умови для розв'язання усього комплексу завдань виховання. У ній колектив виступає активним чинником формування особистості, є, водночас, справжня можливість для прояву індивідуальності, самовираження. Моделюючи діяльність людини в екстремальних ситуаціях, спортивні ігри дозволяють цілеспрямовано впливати на основні життєво-важливі якості. Багатогранність та різноплановість, емоційна насиченість та видовищність ігрових видів сприяють активному стимулюванню мотиваційного аспекту особистості, розвитку у неї рухових, пізнавальних та творчих здібностей. Комплексний характер спортивних ігор покращує взаємозв'язок фізичної та інтелектуальної підготовки людини, розширює межі її соціального і культурного простору.

Оздоровчі можливості рухових та спортивних ігор активно впроваджуються в оздоровчо-реабілітаційній, адаптивній та рекреативній фізкультурі для лікування ушкоджень і захворювань, їх профілактики, або для

відновлення людської працездатності, їх соціалізації. Різноманітні природні рухи, які виконуються під час ігрової діяльності та супроводжуються позитивно-забарвленими емоціями, сприяють покращенню функціональних можливостей усіх систем людського організму: дихальної, серцево-судинної, нервової, ендокринної та опорно-рухового апарату, розвивають ініціативу, увагу, пам'ять, сприйняття простору та часу тощо. При цьому, стверджує Наумчук В «цінність спортивних ігор полягає у можливості активного й одночасного впливу на психофізіологічну і моторну сфери людини» [55, с.8].

Спортивні ігри є важливим засобом фізичного виховання населення: від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. Завдяки своїй привабливості та доступності вони є одним із найрозповсюдженіших та найулюбленіших видів фізичних вправ у людей будь-якого куточка світу. Гра, як «вправа в радості», виступає невід'ємною складовою активного відпочинку, змістового дозвілля людей з найрізноманітнішими можливостями та уподобаннями [55, с.9].

Спортивні ігри – важливий засіб фізичного виховання усіх людей, від дошкільників до пенсіонерів. Завдяки своїй привабливості та доступності вони є одним із найрозповсюдженіших та найулюбленіших видів фізичних вправ у людей будь-якого куточка світу. Гра виступає невід'ємним компонентом активного та насиченого відпочинку людей з найрізноманітнішими можливостями та уподобаннями.

Ігрові види спорту займають чільне місце в програмах з фізичного виховання загальноосвітніх та дитячо-юнацьких спортивних шкіл, позакласній роботі тощо. Зокрема шкільною програмою передбачено проведення уроків фізкультури із застосуванням спортивних ігор у процесі усього навчання. Більшість варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти безпосередньо складають спортивні ігри – футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, бадмінтон, настільний теніс.

У підготовці легкоатлетів ігри системно включаються у процес загальної фізичної підготовки для розвитку необхідних якостей атлетів та удосконалення

рухових навичок. Адже будь-який вид рухової діяльності можна замінити конкретною спортивною грою.

Таким чином роль і значення спортивних ігор, стверджує Наумчук В. як універсального засобу для всебічного й гармонійного розвитку сучасного покоління визначається їх особистісно-командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на організм людини, на засвоєння нею «школи рухів», на розвиток її фізичних та психічних якостей, високою емоційністю і видовищністю [55, с.8].

Спортивні ігри – система характерних фізичних вправ, які виконуються в різноманітних варіантах відповідно до ігрової ситуації, що змінюється і оцінюються за ефективністю впливу на організм в цілому і за кінцевим результатом рухових дій.

Спортивним іграм властиві ряд ознак:

- ✓ наявність елементів емоційності та суперництва у діях гравців, що дозволяє перенести їх на людські взаємини;
- ✓ мінливість умов боротьби, виконання рухів. Гравцям притаманне володіння різними стратегіями вирішення завдань, гнучкими, адаптивними навичками;
- ✓ творча ініціативність: динамічні ігрові умови потребують самостійності гравців для вибору найрезультативніших дій;
- ✓ комплексний прояв різноманітних психофізичних якостей.

Спортивні ігри сприяють оптимальному розвитку психофізичних якостей у гравців, формують їх комунікативність, мобільність та конкурентоспроможність [58, с.586].

Оздоровче значення рухливих і спортивних ігор. За умов правильного керівництва ігровою діяльністю, вона чинить позитивний вплив на усю систему організму, в першу чергу на серцево-судинну, дихальну; збільшує рухливість суглобів, підвищує функціональну діяльність, залучає у роботу більшість

м'язів тіла. Проведення ігор що влітку, що взимку на відкритому повітрі оздоровлює увесь організм: активізуються обмін речовин (жировий, білковий, вуглеводний, мінеральний), збільшується надходження кисню. Завдяки здобутим емоціям та оптимальним навантаженням ігри чинять позитивний вплив на дитячу нервову систему [17, с.83].

Спортивні та рухливі ігри забезпечують гармонійний ріст дитячого організму, загартовують організм, формують правильну поставу, зміцнюють здоров'я, підвищують працездатність [29, с.13].

Освітнє значення рухливих і спортивних ігор. Вони розширюють уявлення дітей, розвивають кмітливість, спостережливість, вміння здійснювати аналіз, порівняння й узагальнення побаченого, формулювати висновки, участь у грі збагачує її учасників новими відчуттями, поняттями, уявленнями. Ігри розвивають здібності правильно і швидко реагувати на ту ситуацію, яка склалася в часто динамічній обстановці, оцінювати правильно відстань і час. [17, с.84].

Впровадження ігор у процес фізичного виховання сприяє формуванню рухових вмінь та навичок з бігу, метання, стрибків; розвитку фізичних якостей атлета – сили, швидкості витривалість, спритність, гнучкість; збагаченню знаннями із фізичної культури, спорту та валеології [29, с.13].

Виховне значення рухливих і спортивних ігор. Вони привчають дітей до колективної діяльності, розвивають відчуття товариства, солідарності та спільної відповідальності за дії гравців. Конкретні взаємини між дітьми впливають не лише на виконання більшості ігрових дій, інтенсивність та загальні зусилля, гостроту деяких переживань, а й на характер конкурентної боротьби, психологічної злагожденості, взаємного співробітництва, вихованню чесності, витримки, свідомої дисципліни [19, с.84].

Спортивні та рухливі ігри виховують любов до систематичних і щоденних занять фізичною культурою, вольові та моральні якості дітей [29, с.13].

1.2. Види естафет, спортивних та рухливих ігор

Спортивні ігри – це протиборство двох сторін, яке проходить у рамках правил і спрямоване на досягнення переваги, що оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети гри.

Специфічність спортивних ігор полягає в тому, що рішучий опір суперника вимагає термінової зміни плану гри команди або окремого гравця. Спортсменам доводиться діяти в умовах обмеженого часу при зміні ігрової ситуації та необхідності знаходити найкращу відповідь. Ефективність дій гравця залежить від оперативної оцінки ситуації на полі та вибору необхідних ігрових прийомів. Тому гравцям притаманні добре розвинуті психофізіологічні функції (увага, швидкість реакції тощо).

Усім спортивним іграм притаманна наявність значного технічного арсеналу (ведення, передачі, удари, кидки), сполучення прийомів та різнобічність тактичної побудови (колективні взаємодії у нападі та обороні).

Вознюк Т. наводить класифікацію спортивних ігор задля полегшення вибору необхідної. Її основою стали такі ознаки: взаємодія учасників та ігрова мета, результат до якого прагнуть гравці [11, с.8]

У кожній грі можна виділити кілька рис, які визначатимуть основні дії гравців, – взаємодія між гравцями та ігрова мета, яку вони прагнуть досягти. Взаємодія між учасниками має розглядатися, як взаємодія між партнерами в команді та між суперниками. Тому спортивні ігри варто поділити на дві великі групи: ігри командні та індивідуальні (протиборство двох учасників). [11, с.8]

За ігровою взаємодією гра може відбуватися як між партнерами по команді, так і між суперниками ;

за кількістю учасників на командні й індивідуальні (у яких змагаються два учасники, або результат визначається сумою спроб, виконаних по чергово кількома учасниками);

за контактом з суперником, ті які відбуваються з активним протиборством сторін та без контакту з суперником. Характерною для першої групи є боротьба за м'яч і спроба скерувати його в ціль, ворота чи корзину (футбол, баскетбол, хокей, регбі, водне поло тощо). Ознакою другої групи спортивних ігор є

почергове володіння м'ячем, а гравці діють на окремих частинах майданчика. Головна мета направити м'яч/волан на бік суперника (волейбол, теніс, бадмінтон). Ігри із почерговою участю команд/гравців визначаються наперед правилами та передбачають виконання певних ролей гравцями. Метою гри може бути певна ціль, або гравці (бейсбол, гольф);

за відношенням до Олімпійської програми – олімпійські та неолімпійські.

Попри загальну схожість, рухливі і спортивні ігри багато в чому відрізняються. Рухливі ігри, в першу чергу, задовольняють потреби людини в русі, збагачують руховий досвід. Під час спортивних ігор у дітей розвиваються основні фізичні показники: спритність, швидкість, витривалість, сила; закріплюються навички і вміння рухів: бігу, ходьби, стрибків. Виконання основних рухів у спортивних іграх складніше.

За рівнем фізичного навантаження можна виділити рухливі ігри низької (ходьба у поєднанні з бігом), середньої (ходьба, поєднана з рухами, метання у ціль) та великої інтенсивності (подолання перешкод, стрибки, біг з метанням). У іграх з великою інтенсивністю одночасно приймають участь усі гравці, а іграх з середньою – лише частина гравців рухається, а інша статично спостерігає за їх діями [48, с.2]

Карасевич С. пропонує наступну класифікацію рухливих ігор з дітьми:

1. індивідуальні («Карлики та велетні», «Квач», «Вудочка»), командні («Гопак», «Абетка»),
2. із предметами («Квач із стрічками», «М'яч середньому»), без предметів («Гопак» «Квач»);
3. з ведучими («Їжак», «Вудочка»), без ведучих («Хто де живе?», «Передай далі»);
4. за переважаючим розвитком фізичних якостей ігри спрямовані на:
 - ✓ розвиток швидкості («Останній вибуває» «Захисники фортеці», «День та ніч»);
 - ✓ розвиток сили: («Силачі», «Гопак», «Човник»);

✓ спрямовані на розвиток спритності: («Море хвилюється», «Квач із стрічками»);

5. за інтенсивністю фізичного навантаження ігри:

✓ малої інтенсивності: («Тиша», «Карлики і велетні»);

✓ середньої інтенсивності: («Пошта йде у всі міста», «Вище землі»)

✓ великої інтенсивності: («Потяг», «Вудочка»);

6. за спрямованістю рухових дій ігри:

✓ з бігом («Всі до своїх прапорців», «Ворота»);

✓ з ходьбою («Котики», «Зайчик»);

✓ зі стрибками («Довга лоза», «У річку, гоп»);

✓ з передачею м'яча («Передай далі», «Злови м'яч»),

✓ з метанням («Влуч у ціль», «Снайпери», «Спритний м'яч»).

✓ за місцем проведення:

✓ на свіжому повітрі («Другий зайвий», «Фізкультура», «Класи»);

✓ в залі («Коники», «Уважні сусіди», «Пасування волейболістів»)

✓ на снігу («Швидкі санки»);

✓ на воді («Перекинь швидше») [29, с.12].

Рухливі ігри мають свою структуру і складаються з таких етапів:

Підготовчого (підготовка місця для проведення гри, необхідного обладнання, підготовка гравця до фізичних навантажень, активізація його уваги, визначення ведучого, розподіл на команди, запобігання травматизму);

Основного (відтворення змісту гри, контроль гри вчителем чи тренером);

Заключного (зниження навантаження врегулювання роботи серця і дихання, підбиття підсумків та оцінка гри).

В основній частині гравці можуть самостійно обирати тактику дій та безпосередньо виявляти свої емоції, ставлення до інших учасників. Прямий вплив педагога носить обмежений характер, вчитель/тренер керує процесом опосередковано, через правила гри, які, водночас, дають можливість контролювати і вияв емоцій у стосунках з гравцями. Педагог, демонструючи

зразок виконання вправи, ігрової поведінки, скеровує діяльність дитини на виконання рухових завдань та дотримання правил. У процесі гри він контролює та оцінює ігрову діяльність та має змогу уявити ситуацію зі сформованістю умінь та навичок гравців, їх фізичні кондиції.

Оцінка рухових якостей дитини, витривалості, швидкості, спритності з одного боку спонукає вихованців до самовдосконалення, а з іншого формує відповідну самооцінку дитини, як найважливіший наслідок гри.

1.3. Характеристика морфо-фізіологічного розвитку дитини 13-14 річного віку

Шкільний вік у педагогіці прийнято поділяти на: молодший (далі МШВ) 6-10 років, середній (далі СрШВ) -11-14 років та старший (далі СтШВ) – 15-17 років [68, с.113].

Для МШВ характерне найбільш інтенсивне формування швидкісних характеристик, силової витривалості та статичної рівноваги. СрШВ характерний активний розвиток швидкісно-силових показників та гнучкості. У СтШВ у хлопців відбувається ще один значний стрибок у розвитку багатьох фізичних якостей, тоді як у дівчат цей період є стабільним, спрямованим на збереження та підтримку досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Розвиток фізичних якостей упродовж життя людини відбувається нерівномірно. У певні періоди деякі характеристики змінюються синхронно, тобто з однаковою швидкістю, тоді як в інші – їхнє зростання має різну інтенсивність, що називається гетерохронним розвитком. Періоди, коли певна фізична якість розвивається найактивніше, отримали назву сенситивних періодів. Саме в цей час організм найбільш сприйнятливий до відповідних впливів, що сприяють оптимальному формуванню фізичних здібностей [75, с. 148].

Проте різні фізичні якості не розвиваються одночасно. Наприклад, швидкість рухової реакції формується раніше за інші й уже у 8–10 років досягає

рівня, характерного для дорослої людини. Дещо пізніше наближаються до граничних вікових показників такі характеристики, як швидкість і частота рухів.

У дівчат МШВ, поряд із розвитком швидкісних якостей, силова витривалість у вправах динамічного характеру також досягає високого рівня. У хлопців перший, найпомітніший період стрімкого розвитку силової витривалості спостерігається у 7–8 років, коли відбувається приблизно 30% від загального приросту цієї якості за весь шкільний період. Другий етап активного зростання сили розпочинається у 12 років і триває аж до 17-річного віку, тобто до завершення навчання в школі [75, с. 149].

Що стосується загальної та статичної витривалості, то вони досягають граничних вікових показників у 13–15 років, як у хлопців, так і дівчат.

Перше вікове прискорення розвитку силових якостей у дітей характерне для МШВ: у дівчат – у 7–10 років (з приростом 40%), а у хлопців – у 9–10 років (збільшення на 20%). Другий період інтенсивного зростання сили стартує у 13 років, у юнаків він триває три роки і має значно виражений ефект (приріст становить 50%) [68 115].

Статична рівновага, яка є важливим компонентом спритності, у дівчаток розвивається особливо інтенсивно у віці 8–11 років, досягаючи приблизно 70% загального приросту. Надалі її рівень залишається стабільним і з віком майже не змінюється.

У хлопців темпи розвитку статичної рівноваги мають періодичний характер і спостерігаються у 9–15 років, проте найбільше прискорення відбувається у двох вікових проміжках: 9–10 років та 12–13 років, коли приріст цієї якості перевищує 50%.

Що стосується швидкісно-силових якостей, то їх найбільш активний розвиток у дівчат припадає на СрШВ (9–13 років), коли вони зростають на 70–80%. Досягнутий рівень швидкісно-силової підготовленості залишається стабільним до завершення навчання в школі, без суттєвих змін у старшому віці.

Розвиток швидкісно-силових якостей у хлопчиків відбувається більш рівномірно протягом усього шкільного віку. Водночас найвищі темпи зростання

швидкісно-силової підготовленості у стрибках спостерігаються у 12–13 років, а у метаннях – у 13–14 та 16–17 років.

Динаміка розвитку гнучкості (рухливості хребта) школярів має свої особливості. У першій половині навчання в школі рівень гнучкості майже не змінюється або навіть незначно знижується. Однак у СрШВ (протягом п'яти років навчання) її розвиток набуває надзвичайно високих темпів: приріст становить до 70% у хлопчиків і 85% у дівчат.

Починаючи з 15 років у дівчат та з 16 років у хлопців, аж до завершення шкільного навчання, темпи розвитку гнучкості значно сповільнюються.

У підлітковому віці відбувається повне дозрівання, що супроводжується прискореним фізичним розвитком. Фізіологічно вік 13-14 років характеризується збільшенням розвитку ряду гормонів, основними з яких є гормон росту, статеві гормони, гормони щитовидної залози, інсулін. Тільки їх одночасна та спільна дія забезпечує своєчасний та правильний розвиток дитини.

У віці 13-14 років відбувається поступова підготовка дитячого організму до дорослого життя та відповідних навантажень, не лише кількісна (збільшення росту та маси тіла), а й якісні зміни (остаточне дозрівання та реструктуризація всіх органів та систем).

У віці 13-14 років швидко розвиваються всі частини тіла, тканин та органи. Але темпи зростання не збігаються. Наприклад, торс хлопчиків розтягується після того, як довжина плечей, ніг і розмірів таза в поперечному перерізі досягає свого максимуму. Нерівномірне зростання окремих частин тіла викликає тимчасове порушення координації рухів – з'являються незграбність та непослідовність. У 13-14 років спостерігається збільшення легень, досить швидко зростає їх загальний об'єм. У віці 13 років він збільшується у 10 разів у порівнянні з легенями новонародженого [68, с.115].

У підлітків показники фізичного розвитку характеризуються більшими, порівняно з молодшим шкільним віком, щорічними приростами. Дівчата, зазвичай, в цей період додають 8–10 см у зрості, та 4,5–9 кг у масі. Хлопці теж зростають на 8–10 см. у рік. Ріст тіла вгору переважає над зростанням вшир,

швидше, ніж тулуб, ростуть кінцівки що призводить до зміни пропорцій тіла. До 12 років у юнаків і до 11 років у дівчат приріст росту має перевагу над приростом маси тіла. Також, порівняно зі зростом, відстають темпи збільшення обсягу грудної клітини, у дівчат до 13, а у юнаків до 14 років у свою чергу приріст обсягу грудної клітки випереджає приріст маси тіла. Тому, характерним для підлітків є період видовження тулуба. До 13 років дівчата випереджають хлопців за показниками зросту та маси тіла, але їх серце менше за обсягом і вагою, грудна клітка менш розвинена грудна клітина, тому дихання у дівчат глибше і частіше, втім сила м'язів, які забезпечують дихання менша. Крім того у дівчат довший тулуб, коротші ноги, тазовий пояс масивніший [75, с.147].

У віці 13-14 років можуть виникнути функціональні розлади різних органів, що значною мірою пов'язано з перебудовою нервової та ендокринної систем. Наприклад, навантаження на ендокринну систему може сприяти розвитку захворювань щитовидної залози, цукрового діабету. Часто спостерігаються серцеві аномалії, для яких притаманно збільшення розміру та серцевий шумом. Найчастіше зміни у серцево-судинній системі спостерігаються у дітей віком 13-14 років з обмеженою руховою активністю, які не займаються спортом регулярно або, навпаки, з надмірною фізичною активністю, яка не відповідає віку. Часто буває також підвищений кров'яний тиск, прискорене серцебиття, збільшена частота серцевих скорочень, іноді задишка, головний біль. Зміни можна також відзначити зі шлунково-кишкового тракту.

Підлітковий вік є поворотним моментом у розвитку моторних функцій дитини. Підлітки у 13-14 років, в основному опановують основні рухові дії в бігу, стрибках, метанні, скелелазіння і т. д. У них є дуже сприятливі передумови для поглибленої роботи з розвитку моторних здібностей.

Навчання складної технології спорту засноване на набутих навичках та навичках початкової школи, тому технічне та техніко-тактичне навчання та покращення підлітків найбільш тісно переплітаються з розвитком координаційних здібностей.

У період статевого дозрівання відбувається інтенсивне морфологічне і функціональне формування серця, що супроводжується значним посиленням метаболічних процесів, які у ньому відбуваються. У зазначеному віці може спостерігатися фазовий синдром гіпердинаміки міокарда, спричинений станом автономної іннервації серця під час статевого дозрівання.

Спеціальна витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, техніки рухів та рівня розвитку інших моторних здібностей.

СрШВ – це період активного фізичного розвитку дітей. Щороку маса тіла збільшується приблизно на 4–5 кг, зріст – на 4–8 см, а окружність грудної клітини – на 2–5 см. У цей час завершується формування природних вигинів хребта, а хрящове кільце міжхребцевих суглобів поступово зменшується.[68, с.115].

М'язова маса також змінюється: у хлопців вона активно наростає в області верхніх і нижніх кінцівок, тоді як у дівчат – переважно в зоні тулуба. Сила у хлопців збільшується, тоді як у дівчат може знижуватися через зростання маси тіла, що ускладнює виконання таких фізичних вправ, як стрибки.

З 12 років розпочинається активний ріст м'язової тканини, який у дівчат досягає 36% від загальної маси тіла у віці 13–15 років, а у хлопців – 40% у 14–16 років, тобто наприкінці статевого дозрівання. Однак розвиток мускулатури дещо відстає від росту скелета. [68, с.115].

У цей період у підлітків посилюється робота серцевого м'яза, збільшується ударний об'єм серця, а частота серцевих скорочень і дихання трохи знижується. Завдяки таким фізіологічним змінам організм стає здатним витримувати значні фізичні навантаження.

Водночас інтенсивний розвиток статевих залоз може спричинити тимчасові порушення координації функцій організму, що впливає на загальний стан підлітка.

Розвиток серця дещо відстає від темпів росту дитини, що призводить до звуження просвіту судин та певного погіршення постачання організму киснем і необхідними речовинами. Водночас висока рухливість нервових процесів сприяє

швидкій адаптації підлітка до фізичної активності, що варто враховувати під час розминки.

Труднощі у виконанні вправ, пов'язаних із координацією рухів, пояснюються тим, що ріст кісток випереджає розвиток м'язової тканини. Крім того, у цей період відбувається перебудова механізмів управління рухами, особливо видовжених частин тіла, що може тимчасово впливати на точність і контроль рухів [68, с.115].

У підлітковому віці формується «відчуття дорослості», яке виникає внаслідок інтенсивного фізичного розвитку, статевого дозрівання та усвідомлення власної схожості з дорослими. Хоча діти ще не здатні діяти повністю самостійно, вони прагнуть наслідувати дорослих. Тому важливо висувати до них чіткі та справедливі вимоги, аналогічні тим, що ставляться перед дорослими, а також розширювати сферу їхньої самостійності, доручаючи виконання різних завдань. Водночас амбіції підлітків часто перевищують їхні реальні можливості, що може викликати внутрішні суперечності. У цьому віці особливе значення має авторитет учителя, а також думка однолітків, до якої вони активно прислухаються.

Розвиток когнітивних здібностей, таких як увага, пам'ять, воля та мислення, дозволяє підліткам краще сприймати складні вправи, запам'ятовувати їх та аналізувати. Тому варто опиратися на їхню зростаючу здатність до навчання, використовуючи методи, що сприяють розвитку аналітичного мислення та вдосконаленню рухових навичок.

1.4. Особливості підготовки легкоатлетів у юнацькому віці

Спортивна підготовка – це багаторічний та цілорічний процес, спрямований на всебічний розвиток спортсмена. Вона не лише формує міцне здоров'я, а й сприяє моральному та інтелектуальному вихованню, забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток спортсмена

Під час тренувань удосконалюються технічні та тактичні навички, досягається високий рівень спеціальної фізичної підготовки, розвиваються психічні, моральні та вольові якості. Крім того, спортсмен набуває глибоких знань і практичних навичок у теорії спорту та його методики, що дозволяє йому ефективно застосовувати отриманий досвід у змагальній діяльності.

Спортивна підготовка охоплює кілька взаємопов'язаних, але відносно самостійних напрямів, кожен із яких має унікальні характеристики, що відрізняють його від інших. Серед них можна виділити:

- ✓ Технічну – спрямовану на вдосконалення рухових навичок і майстерності виконання спортивних елементів.
- ✓ Тактичну – пов'язану з розробкою стратегій ведення змагань та прийняттям оптимальних рішень у процесі гри чи боротьби.
- ✓ Фізичну – орієнтовану передусім на розвиток витривалості, швидкості та сили.
- ✓ Психологічну – що включає формування стресостійкості, мотивації та здатності до концентрації.
- ✓ Теоретичну – спрямовану на засвоєння знань про методику тренувань, спортивні правила та принципи підготовки.
- ✓ Інтегральну – яка поєднує всі аспекти підготовки, забезпечуючи комплексний розвиток спортсмена [23, с 25].

У процесі тренувальної, а особливо змагальної діяльності, жоден із напрямів спортивної підготовки не функціонує окремо. Вони взаємопов'язані та формують єдиний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Кожен аспект підготовки впливає на інші та, водночас, залежить від них. Технічна майстерність неможлива без фізичної витривалості, тактичні рішення залежать від психологічної стійкості, а теоретичні знання допомагають ефективно інтегрувати всі складові в єдину систему. Саме гармонійне поєднання цих елементів забезпечує спортсмену високий рівень конкурентоспроможності.

Фізична підготовка є однією з ключових складових тренувального процесу легкоатлетів, оскільки вона спрямована на розвиток основних рухових якостей спортсмена. Цей вид спортивної підготовки орієнтований на переважне вдосконалення таких фізичних характеристик, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та інших. Крім того, він сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонування основних органів та систем організму. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну:

загальна фізична підготовка забезпечує різнобічний розвиток спортсмена, формуючи базові фізичні якості;

спеціальна фізична підготовка спрямована на вдосконалення специфічних навичок, необхідних для успішного виступу в конкретних легкоатлетичних дисциплінах.

Загальна фізична підготовка має на меті підвищення загальної працездатності організму та спрямована на всебічний розвиток і зміцнення здоров'я спортсмена. Вона включає:

- ✓ Покращення функціональних можливостей внутрішніх органів
- ✓ Розвиток мускулатури та координаційних здібностей
- ✓ Корекцію недоліків статури, особливо в аспекті загальної фізичної підготовки, з урахуванням специфіки легкоатлетичної спеціалізації

До засобів загальної фізичної підготовки можна віднести такі вправи:

- ✓ Гімнастичні вправи (на стінці, лаві тощо);
- ✓ Тренування на тренажерах;
- ✓ Робота з обтяженнями (набивні м'ячі, мішки з піском, диски від штанги, гантелі);
- ✓ Рухливі та спортивні ігри;
- ✓ Кросові забіги, лижні прогулянки, катання на ковзанах, плавання.

Загальна фізична підготовка створює міцну основу для подальшого вдосконалення спеціальних фізичних якостей, необхідних у легкій атлетиці.

Варто зауважити, що в процесі використання різноманітних вправ та інших видів спорту як засобів фізичної підготовки, важливо чітко розуміти їхнє призначення та конкретні завдання, які вони допомагають вирішити. Непродуманий або невдалий вибір вправ може не лише знизити ефективність тренувального процесу, а й призвести до негативних наслідків, таких як перевантаження або дисбаланс у фізичному розвитку.

На різних етапах підготовки роль загальної фізичної підготовки у системі цілісної підготовки змінюється. Відповідно до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) відсоток загальної фізичної підготовки по відношенню до інших компонентів для груп початкової підготовки становить 60 %, для груп попередньої базової підготовки – становить 40 %, для груп спеціалізованої базової підготовки – становить 30 %. Отже із зростанням рівня підготовленості роль загальної фізичної підготовки зменшується. Існує відмінність і у її застосуванні під час річного циклу. Так у загально-підготовчому періоді роль загальної фізичної підготовки є домінуючою, з кожним наступним етапом зменшуючись, досягаючи мінімуму у змагальному періоді.

Сприятливим для розвитку швидкості та сили, швидкісно-силових здібностей є середній шкільний вік. У фізичному вихованні підлітків 60 % часу приділяється розвитку рухових функцій і 40 % формуванню рухових навичок. У процесі тренування передбачено, що 20 % навантажень скеровуються на розвиток загальної витривалості, а 30 % на розвиток спеціальної витривалості: швидкісної, силової, статичної [75, с 149].

Серед фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результати легкоатлетів загальну витривалість, швидкісну витривалість та спеціальну витривалість. На етапі початкової підготовки загальна фізична підготовка спортсмена характеризується різносторонністю вправ загально-розвиваючого характеру. Присяжнюк Д. вважає, що загальна фізична підготовка для легкоатлета покликана здійснювати різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму, та їх злагоджену взаємодію у процесі м'язової діяльності.

Досвід підготовки видатних легкоатлетів доводить, що у процесі багаторічної планомірної підготовки, яка була розпочата у молодшому шкільному віці (9-11 років), високих результатів можна досягти вже у юнацькому віці (16-17 років). Для успішної підготовки легкоатлетів закладам освіти необхідно організувати навчально-тренувальний та виховний процес юнаків і дівчат (9-19 років), основою якого є закономірності зростання дитячого організму, розвитку його фізичних та морально-вольових якостей, оволодіння широким діапазоном рухових навичок без форсування підготовки.

Цей планомірний багаторічний процес дасть можливість до 18-19 років обдарованим і здібним спортсменам демонструвати результати міжнародного класу.

Багаторічний процес підготовки організовується на таких етапах:

- ✓ попередньої підготовки (9-11 років, групи початкової підготовки),
- ✓ початкової спеціалізації (12-15 років, навчально-тренувальні групи),
- ✓ поглибленої спеціалізації (16-18 років, групи спортивного вдосконалення),
- ✓ спортивної майстерності (19 років і старше, групи вищої спортивної майстерності) [68, с.82].

Вікові межі названих етапів, завдання, методи та засоби підготовки попри певні відмінності для різних видів легкої атлетики можуть стати основою багаторічної підготовки спортсменів. Протягом багаторічної підготовки легкоатлети долають кілька вікових ступенів. Визначальним чинником вікової періодизації підготовки є темпи приросту конкретних фізичних якостей спортсменів. Водночас, навіть серед юних легкоатлетів існують певні відмінності для визначення вікових зон найефективнішого природного розвитку швидкості, витривалості, сили гнучкості. Кудряшова Т. пропонує наступну вікову періодизацію підготовки спортсменів

Для розвитку витривалості:

1. Анаеробні можливості (загальна витривалість), – з 10 до 12 років і з 17-18 років.
2. Спеціальна витривалість (спринтерська) – з 14 до 16 років.

3. Анаеробні можливості (спеціальна витривалість бігунів на середні і довгі дистанції) – з 15 до 19 років.

Для розвитку швидкості:

1. Показник темпу рухів – з 9 до 12 і з 14-16 років.
2. Швидкість поодинокого руху – з 9 до 13 років.
3. Рухової реакції – з 9 до 12 років.
4. Швидкісно-силові якості – 9-10 і 11-17 років; абсолютна сила – з 14 до 17 років.
5. Гнучкість – з 7-10 і 13-14 років.
6. Спритність – з 7 до 10 і 16-17 років [68, с.85].

Така періодизація визначає завдання конкретних етапів багаторічної спортивної підготовки та є основою фізичної підготовленості, для досягнення високих результатів у спорті та їх збереження упродовж кількох років активної спортивної діяльності [68, с.85].

На етапі попередньої підготовки легкоатлетів, який розпочинається у 9-10 років та триває до 11-12 років. відбувається зростанням результатів під час виконання фізичних вправ, пов'язаних з навчанням та комплексним проявом фізичних якостей. Основні завдання роботи у групах початкової підготовки такі: зміцнення здоров'я, поліпшення різносторонньої рухової підготовленості, оволодіння основними руховими навичками (спортивної ходьби, гладкого і бар'єрного бігу, стрибків з місця та з розбігу, всіх видів метань (переважно з місця, за винятком метання м'яча і списа); виховання морально-вольових якостей [68, с.91].

Головне завдання етапу – різнобічна фізична та технічна підготовка вихованців на базі видів легкої атлетики, з подальшим їх відбором для спеціалізації по групах видів. Виключенням можуть стати стрибки із жердиною, метання спису та спортивна ходьба, для яких у цьому віці необхідно точно визначити специфічні здібності атлетів.

У 12-13 років починається етап початкової спеціалізації легкоатлетів і триває до 15-16 років. Легкоатлети цього віку займаються у спеціальних класах або навчально-тренувальних групах. Цей період дитячого рухового розвитку

характеризується в першу чергу нерівномірністю приросту показників фізичної підготовленості та завершенням статевого дозрівання (у дівчат – 12-13 років, у хлопців – 14-15 років). Метою занять на цьому етапі є різностороння підготовка спортсменів та поступовий перехід до обраної спеціалізації. Завдання етапу початкової спеціалізації полягають у різнобічній фізичній підготовці, технічній підготовленості у групі суміжних видів легкої атлетики, вихованні морально-вольових якостей, оволодінні основами тактичної підготовки та значним об'ємом теоретичних знань [68, с.97].

Основні засоби підготовки: вправи зі споріднених та з інших груп легкої атлетики, вправи які сприяють підвищенню емоційності занять, змагальні вправи, теоретичні заняття. Час в учбово-тренувальних групах розподіляється наступним чином: 40% для засобів загальної фізичної підготовки і стільки ж для спеціальної фізичної підготовки, а 20% – для засобів, які підвищують емоційний фон занять [68, с.97].

На цьому етапі спортсмени продовжують роботу по удосконалюванню техніки, в обраній і споріднених дисциплінах. Обсяг спеціальних вправ значно збільшується, звертається увага на відпрацювання вправ частинами, коли основна вправа розділяється на кілька елементів, вивчити які потрібно протягом певного часу. Згодом ці елементи поєднуються в цілісний рух [68, с.99].

На етапі початкової спеціалізації у віці 14-17 років активно розвиваються фізичні якості, зокрема сила, витривалість та нервово-м'язовий апарат, що свідчить про дозрівання кардіо-респіраторної системи. В цей період у спринтерському та бар'єрному бігу, метаннях, стрибках та багатоборствах основна увага приділяється розвитку швидко-силових якостей, а також спритності та швидкості рухів. Для зміцнення м'язової системи використовуються тренажери та інші спеціальні засоби.

У бігу на середні та довгі дистанції, спортивній ходьбі акцент робиться на розвиток витривалості та анаеробних можливостей, тоді як швидко-силові якості розвиваються більш вибірково. Гнучкість і рухливість суглобів залишаються важливими для всіх дисциплін. Під час початкової спортивної

спеціалізації поступово збільшується тренувальне навантаження, що позитивно впливає на результати, зокрема за рахунок зростання кількості тренувань і їхнього обсягу [68, с.100].

У віці 15-16 років етап початкової спеціалізації поступово трансформується у фазу поглибленого освоєння дисципліни. Це проявляється у збільшенні кількості змагальних стартів на основній дистанції, удосконаленні техніки стрибків та метань, а також активному розвитку навичок у класичних багатоборствах. Перехід до етапу поглибленої спеціалізації триває до 18-19 років, готуючи спортсменів до досягнення високих результатів у своїй дисципліні. [68, с.101].

1.5. Побудова тренувальної програми легкоатлетів середнього шкільного віку

Ознакою сучасної фізичної підготовки є її наукова основа та наявність чітко визначених принципів. Стійкий результат підготовки здатні забезпечити лише чітко сплановані та систематичні тренування. Збільшення навантажень має відбуватися поступово, враховуючи рівень підготовленості та фізичні можливості атлета. Різке збільшення тривалості або інтенсивності тренувань може стати причиною перевтоми або, навіть, травм.

Богданов М. рекомендує «впроваджувати принцип індивідуальності», який враховує стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, стать, вік – особливості кожної людини, тому що кожна людина володіє певними фізичними можливостями та має конкретні потреби. Саме тому їх врахування обов'язкове при складанні програми фізичної підготовки атлетів [8, с.21].

Суть принципу комплексності – використання різних фізичних вправ з метою всебічного розвитку людини. Комплексний підхід дає можливість відійти від однобічного розвитку, сприяє кращому розвитку людського організму.

Ідея принципу специфічності полягає у спрямованості тренувань на розвиток фізичних якостей, необхідних для досягнення визначеної мети. Наприклад, розвиток швидкості та витривалості для легкоатлета.

Богданов М. визначає такі методи фізичної підготовки: безперервного навантаження, інтервального тренування, колового тренування тощо. Кожному з них притаманні свої особливості, застосовуються вони, виходячи з мети тренувань і рівня фізичної підготовки спортсмена. [8, с.21].

До засобів фізичної підготовки він відносить загально розвивальні та спеціальні вправи, спортивні змагання та ігри, різне обладнання та тренажери. Їх використання урізноманітнює тренування, робить його цікавішим та ефективнішим. [8, с.21].

Навчання спортивній тактиці, техніці, розвитку фізичних якостей, виховання вольових і моральних якостей, а також і набуття теоретичних знань становлять єдиний процес підготовки спортсменів-легкоатлетів. Ці сторони тренування виражаються практично у вигляді фізичної (загальної і спеціальної), тактичної, технічної, вольової, моральної і теоретичної підготовки. Щоб оволодіти тактикою і технікою виду, розвивати фізичні й вольові якості, атлет має систематично виконувати фізичні вправи, а також застосовувати ідеомоторне тренування, тобто мисленнєве виконання рухів або дій.

До основних засобів тренування в легкій атлетиці належать фізичні вправи, природні й гігієнічні (особиста гігієна, режим дня та ін.) фактори.

Фізичні вправи – специфічний засіб спортивного тренування; до них належать природні дії і рухи, спеціально виконувані й організовані для вирішення завдань фізичного виховання. Фізичні вправи поділяються на основні (ходьба, біг, стрибки, метання) й допоміжні (загальнорозвивальні й спеціальні). Відповідно до поставлених завдань спеціальні вправи можуть бути підвідними, спрямовуючими, або коригуючими (для усунення помилок), і вправи для спеціального розвитку (спеціальних якостей) [42, ст.133]

Загальнорозвивальні вправи поділяються на дві підгрупи:

а) вправи з інших видів спорту (гімнастики, спортивних ігор, важкої атлетики);

б) підготовчі вправи без предметів (повороти, нахили, крутіння, розмахування, згинання кінцівок, стрибки та ін.) і з предметами (скакалками, набивними м'ячами, булавами, палицями, гантелями тощо).

Загальнорозвивальні підготовчі вправи сприяють всебічному фізичному розвитку організму. Завдяки їм можна збільшувати рухливість у суглобах і координувати свої рухи. Ці вправи використовують також для корекції дефектів постави й фізичного розвитку.

Спеціальні підвідні вправи застосовують під час навчання окремих видів легкої атлетики. Якщо учні неправильно технічно виконують вправу, для усунення помилок використовують спеціальні спрямовувальні, або коригувальні, вправи.

Фахівці у сфері методики спортивних тренувань погоджуються, що ЗФП для легкоатлета є тим фундаментом на базі якого надбудовуються інші компоненти підготовки. У підготовці легкоатлетів таким чином здійснюється вплив на удосконалення тих фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результат; підтримуються на необхідному рівні фізичні якості, які опосередковано впливають на результат; здійснюється формування оптимальної конституції спортсмена, зміцнюється опорно-руховий апарат, надається певний запас міцності зв'язковому апарату [45, С. 1].

ЗФП виступає однією із найбільш значущих складових цілісного процесу функціональної підготовки спортсменів усіх спеціалізацій. Її роль змінюється з віком спортсмена та зростанням його майстерності та рівень її має зростати постійно. Це досягається завдяки підвищенню інтенсивності та спеціалізації тренування атлетів.

ЗФП спрямовується на зміцнення та загальний розвиток організму легкоатлета, покращення функціональних можливостей усіх систем і органів, розвиток рухових м'язів, поліпшення координації, збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості до необхідного рівня, виправлення дефектів постави і статури. Вона також сприяє вихованню вольових якостей. Під її впливом поліпшується здоров'я легкоатлета, його організм стає досконалішим.

Від здоров'я та працездатності організму залежить здатність спортсмена сприймати тренувальні навантаження, швидше пристосовуватися до них і досягати вищого рівня розвитку рухових якостей.

Використання спортсменами різноманітних силових вправ значною мірою збагачує рухові навички, підвищує пластичність нервової системи, формуючи широкий фон тимчасових зв'язків, на основі яких виникають різні поєднання в залежності від спрямованості тренувального процесу.

Традиційно у арсеналі ЗФП легкоатлета велике різноманіття засобів і методів, широкий арсенал вправ із різних видів спорту (важка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) та видів рухової активності (кросфіт, рухливі ігри). Разом з цим існують певні застереження. Фахівці не рекомендують часто застосовувати силові статичні вправи, оскільки вони не сприяють формуванню здатності до розслаблення м'язів.

Особливою рисою методики покращення витривалості легкоатлетів середнього шкільного віку є поступове збільшення вправ, орієнтованих на розвиток спеціальної витривалості в умовах максимальної або субмаксимальної напруженості. Водночас кількість вправ на покращення загальної витривалості поступово зменшується. Наприклад, бігунам збільшують дистанцію, а потім доводять швидкість бігу до нормативного. Проте, у роботі по формуванню витривалості підлітків перевагу має ігровий метод. При його використанні навантаження у естафетах, спеціальних іграх, елементах спортивних ігор встановлюють шляхом зміни ігрового часу та часу відпочинку. Тренування за допомогою ігрового методу сприяють комплексному підходу до покращення загальної і спеціальної витривалості [75, с. 155.].

Легкоатлетичні заняття для дітей та підлітків мають свої особливості: вони коротші за тривалістю, зменшене навантаження, обсяг і інтенсивність, а ключова роль надається ігровому методу. У дитячому та підлітковому віці, коли функція рухового аналізатора активно вдосконалюється, підвищується здатність засвоювати рухові навички та складні координаційні дії – за умови, що вони не потребують значних фізичних зусиль або витривалості. Саме тому навчання

варто розпочинати з малку, акцентуючи увагу на правильній техніці та використанні різноманітних ігор з елементами бігу, стрибків і метань. Такі вправи не лише допомагають опанувати технічні аспекти, а й сприяють розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості [68, с.117].

Щоб підтримувати інтерес учнів протягом усього заняття, важливо використовувати рухливі ігри, що містять елементи легкої атлетики. Надмірне повторення однакових фізичних вправ може призводити до втоми та втрати мотивації, роблячи тренування монотонним. Однак, варто лиш змінити підхід – перетворити заняття на захопливу гру – і учні знову активно залучаються до процесу, забуваючи про втому та продовжуючи займатися з ентузіазмом [42, с 161].

Використання спортивних ігор, як засобів розвитку швидкості, сили, витривалості та спритності можливе за умови, коли спортивна гра передбачає достатньо інтенсивне пересування по ігровому майданчику. Таким критеріям відповідають футбол, баскетбол, регбі та інші спортивні ігри, які вимагають значного обсягу бігових навантажень. Ривки із максимальної швидкістю у процесі боротьби за м'яч сприяють удосконаленню швидкісних здібностей.

Включення до програми тренувань гри у пляжний футбол (або футбол на засніженому майданчику за спрощеними правилами) сприятиме розвитку силової витривалості. Гра у регбі за спрощеними правилами на засніженому (чи пісочному) майданчику, де замість традиційного м'яча використовується набивний м'яч вагою 2-3 кг сприятиме розвитку швидкісно-силової витривалості. Крім цього усі спортивні ігри сприяють розвитку спритності, яка особливу роль відіграє для атлетів-бігунів, які спеціалізуються на бар'єрних дисциплінах. Важливою перевагою використання спортивних ігор для удосконалення загальної фізичної підготовленості легкоатлета-стаєра є те, що спортсмен удосконалює фізичні якості у процесі бігових рухів.

Використання спортивних ігор передбачено Навчальною програмою для ДЮСШ. Такі засоби рекомендовано використовувати для груп початкової та

базової підготовки з метою удосконалення фізичних якостей. Для легкоатлетів високої кваліфікації автори програми рекомендують використовувати спортивні ігри, як засіб активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової діяльності, з метою прискорення адаптаційних процесів [45, с. 4].

Важливий аспект фізичної підготовки – її планування. Воно дозволяє підходити систематично до тренувального процесу, уникати перевантажень, а значить – досягати визначених результатів. Ключовим елементом тренування є структура заняття, яка включає три основні частини: розминка, основна частина та заминка [8, с. 22].

Для кожної з частин притаманні свої завдання та специфічні особливості. Так розминка – підготовчий етап тренування, спрямований на активізацію кровообігу, збільшення температури тіла, підвищення м'язової еластичності та підготовку організму легкоатлета до виконання інтенсивніших фізичних вправ. Вона складається із загальних та спеціальних вправ. Загальні вправи спрямовуються на активізацію основних груп м'язів та систем організму, наприклад, біг, стрибки, або вправи на розтяжку. Спеціальні вправи – це рухи, які імітують основні види спортивної діяльності спортсмена. Тривалість розминки 10-20 хвилин, виконується вона в помірному темпі.

Найважливіший етап тренувального заняття – основна його частина, у якій відбувається безпосереднє формування фізичних якостей та навичок. Основна частина складається з комплексу вправ, для розвитку швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості. Інтенсивність та складність вправ залежать від особливостей виду спорту та рівня підготовленості легкоатлета. Тривалість основної частини тренування – 30-60 хвилин. Також важливо уникати перевантажень, дотримуючись принципу поступовості для запобігання перевтомі та травмам. Завершальний етап тренувального заняття – **заминка**, спрямована на поступове зменшення фізичного навантаження, розслаблення м'язів, нормалізацію роботи дихальної та серцево-судинної систем. Заминка складається з легких аеробних вправ, наприклад, повільний біг або ходьба, дихальних вправ а також вправ на розтяжку. Заминка запобігає м'язовим болям

та покращує відновлювальний процес після тренування. Її тривалість – 10-15 хвилин.

Висновки до першого розділу

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, складається з бігу, стрибків, метань, спортивної ходьби та багатоборств. Досягнути високих спортивних результатів у ній можливо лише за високого рівня фізичної підготовленості і досконалого володіння технікою.

Спортивна підготовка – це багаторічний та цілорічний процес, спрямований на всебічний розвиток спортсмена. Під час тренувань удосконалюються технічні та тактичні навички, досягається високий рівень спеціальної фізичної підготовки, розвиваються психічні, моральні та вольові якості. Фізична підготовка є однією з ключових складових тренувального процесу легкоатлетів. Цей вид спортивної підготовки орієнтований на вдосконалення сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості тощо. Крім того, він сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонування основних органів та систем організму. Фізична підготовка поділяється на загальну

(забезпечує різнобічний розвиток спортсмена, формуючи базові фізичні якості) та спеціальну (спрямована на вдосконалення специфічних навичок, необхідних для успішного виступу в конкретних легкоатлетичних дисциплінах).

Легкоатлетичним вправам властива циклічна діяльність, яка складається із монотонних рухів. Подолати монотонність тренувального процесу можна за допомогою змагально-ігрового методу, який спрямований на підвищення мотивації та зацікавленості учнів у виконанні повторюваних вправ. Включення змагальних елементів та ігрових завдань дозволяє перетворити рутинну роботу в легкій атлетиці на динамічний і захоплюючий процес, що сприяє ефективному засвоєнню навичок та підтримує високий рівень активності спортсменів. Гра поєднує всі види природних рухів: біг, ходьбу, стрибки, лазіння, метання, вправи з предметами, тому вона виступає незамінним засобом дитячого фізичного виховання. Світ ігор надзвичайно різноманітний: народні, рухливі, сюжетні, рольові, імітаційні, спортивні, командні, групові, ігри-конкурси, ігри-естафети, ігри-забави.

Попри загальну схожість, рухливі і спортивні ігри багато в чому відрізняються. Рухливі ігри, в першу чергу, задовольняють потреби людини в русі, збагачують руховий досвід. Спортивні ігри – система характерних фізичних вправ, які виконуються в різноманітних варіантах відповідно до динамічної ігрової ситуації, і оцінюються за ефективністю впливу на організм в цілому і за кінцевим результатом рухових дій. Під час спортивних ігор у дітей розвиваються основні фізичні показники: спритність, швидкість, витривалість, сила; закріплюються навички і вміння рухів: бігу, ходьби, стрибків. Виконання основних рухів у спортивних іграх складніше.

Розвиток фізичних якостей упродовж життя людини відбувається нерівномірно. Періоди, коли певна фізична якість розвивається найактивніше, отримали назву сенситивних періодів. У молодшому шкільному віці найбільш інтенсивно формуються швидкісні якості, силова витривалість та статична рівновага. У середньому шкільному віці активно розвиваються швидкісно-силові показники та гнучкість.

Багаторічний процес підготовки організовується на таких етапах: попередньої підготовки, початкової спеціалізації, поглибленої спеціалізації, спортивної майстерності. Відповідно до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл відсоток загальної фізичної підготовки по відношенню до інших компонентів для груп початкової підготовки становить 60 %, для груп попередньої базової підготовки – становить 40 %, для груп спеціалізованої базової підготовки – становить 30 %. При зростанні рівня підготовленості роль загальної фізичної підготовки зменшується.

Використання спортивних ігор, як засобів розвитку швидкості, сили, витривалості та спритності можливе за умови, коли спортивна гра передбачає достатньо інтенсивне пересування по ігровому майданчику. Таким критеріям відповідають футбол, баскетбол, регбі та інші спортивні ігри, які вимагають значного обсягу бігових навантажень. Ривки із максимальної швидкістю у процесі боротьби за м'яч сприяють удосконаленню швидкісних здібностей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення визначених завдань використовувалися такі наукові методи дослідження:

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.

2. Анкетування та інтерв'ювання, вивчення передового педагогічного досвіду.

3. Педагогічні спостереження.

4. Педагогічне тестування.

5. Педагогічний експеримент.

6. Методи математичної статистики.

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.

Для вирішення визначених завдань наукової роботи було здійснено аналіз науково-методичної літератури з теорії та методики підготовки легкоатлетів, організації та проведення спортивних ігор, було вивчено навчальні програми для підготовки легкоатлетів у дитячо-юнацьких спортивних школах. Все це дозволило визначити стан досліджуваної проблеми.

Проаналізовано вплив спортивних ігор на загальну фізичну підготовку легкоатлетів середнього шкільного віку. Дана характеристика є основним фактором, що має безпосередній вплив на розробку методики тренування легкоатлетів.

Результат аналізу літератури дозволив згрупувати досліджуваний матеріал у такі блоки:

- ✓ теорія та методика фізичної підготовки, загальної фізичної підготовки легкоатлетів;
- ✓ методика проведення спортивних та рухливих ігор, їх включення у тренувальний процес легкоатлетів;
- ✓ особливості тренування легкоатлетів дітей середнього шкільного віку.

У процесі дослідження було вивчено 76 літературних джерел.

Анкетування та інтерв'ювання, вивчення передового педагогічного досвіду. Цей метод було застосовано для вивчення думки тренерів Києва з питань включення у тренувальний процес юних легкоатлетів ігрового методу у вигляді спортивних і рухливих ігор, ігрових елементів і завдань. Для цього було розроблено відповідну анкету (додаток А) та опитувальник, вивчено доповіді педагогів, які вони розмістили на сайтах «На урок» та «Всеосвіта».

Педагогічні спостереження. Візуальне спостереження здійснювалося у процесі занять легкою атлетикою у групах дітей 13-14 років. У рамках констатуючого експерименту увага зверталася на:

- ✓ обсяг часу, що відводиться на ігрову діяльність;
- ✓ склад та спрямованість фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор;
- ✓ відсоткове співвідношення ігор.

У рамках формуючого експерименту увага зверталася на:

- ✓ формування вміння правильно виконувати елементи спортивних ігор;
- ✓ формування вміння взаємодіяти у колективі.

Педагогічне тестування. Для виявлення рівня розвитку фізичних здібностей у дітей середнього шкільного віку визначали показники окремих рухових якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість, витривалість та спритність. Для цього використовувались різні рухові тести, що були включені до «Програми ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР з Легкої Атлетики» [41, с.182].

Комплекс, спрямований на визначення загальної фізичної підготовки, включав такі тести:

- ✓ біг на 30 м з низького старту (с) – для визначення швидкісних здібностей;
- ✓ човниковий біг 4x9 м (с) – для визначення спритності;
- ✓ біг на протязі 5 хвилин – для визначення витривалості, аеробних характеристик;
- ✓ стрибок у довжину з місця (см) – для визначення сили ніг, гнучкості;
- ✓ стрибок з місця вгору (см) – для визначення сили ніг;
- ✓ підтягування на перекладині, разів – для визначення силових параметрів.
- ✓ кидки набивного м'яча (2 кг) двома руками з-за голови, **см для** визначення сили рук.

Педагогічний експеримент. Ефективність розробленої методики використання засобів командних спортивних ігор у процесі фізичного виховання легкоатлетів 13-14 років перевірялася під час педагогічного експерименту, який проводили з січня по березень 2025 року на базі ДЮСШ «Старт», міста Києва по

вулиці Тичини, 18, від батьків яких було отримано згоду на участь у педагогічному дослідженні.

Методи математичної статистики. Обробка одержаних даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Визначали такі статистичні характеристики: вибіркове середнє, помилку середнього вибіркового, стандартне відхилення. «Достовірність відмінностей визначалася по параметричному критерію Стьюдента (t)» [3, с. 34].

Статистичну обробку здійснено з застосуванням програми Excel. Отримані результати були узагальнено та представлено у вигляді таблиць, і діаграм.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено з квітня 2024 по вересень 2025 року та складалося з чотирьох етапів наукового пошуку, зумовлених термінами виконання, методами дослідження та змістом роботи. У дослідженні приймали участь діти у віці 13–14 років (20 хлопців і 12 дівчат), вихованці ДЮСШ «Старт», м. Києва, від батьків яких було отримано згоду на участь у педагогічному дослідженні.

На першому етапі (протягом квітня – червня 2024 р.) – здійснено аналіз навчальних програм з фізичного виховання для дітей, які відвідують легкоатлетичну секцію. Було визначено проблемність дослідження, сформульовано мету, робочу гіпотезу та завдання, добір методів дослідження, обрано тестові комплекси і апробаційне тестування груп; вивчено результати дисертаційних досліджень, наукових статей, посібників, монографій згідно мети і завдань роботи. Також було здійснено підбір та практичне випробування ігрового матеріалу. На цьому етапі проводилися заняття з групою підлітків середнього шкільного віку, яка складалася з 32 учнів 13-14 років. Займалися тричі на тиждень у залі та на відкритому повітрі. Усього було проведено 36 експериментальних занять. Усі ігри та ігрові вправи були випробуванні кілька разів для того, щоб остаточно переконатися у їхній придатності. Відбирався

матеріал, який міг мати ефективний вплив на розвиток швидкості рухів та сили, швидкості реакції, здатності швидко набирати швидкість у бігу та на освоєння навичок, структурно подібних з легкоатлетичними вправами. На підставі результатів дослідження було складено класифікацію ігрових засобів стосовно легкої атлетики, визначено спрямованість побудови тренувального процесу юних спортсменів.

На другому етапі (протягом вересня 2024 року – січня 2025 року) сформовані контрольна і експериментальна групи; сплановано програму педагогічного експерименту. Школярів методом випадкової вибірки було розподілено на експериментальну (n=16) і контрольну групи (n=16). Експериментальну групу склали хлопці (n=10) і дівчата (n=6), контрольну групу – хлопці (n=10) та дівчата (n = 6). Однорідність обох груп визначали за показниками фізичної підготовленості. Контрольна група мала займатися за загальноприйнятою програмою легкоатлетичних груп, експериментальна мала займатися за програмою яка включала рухливі і спортивні ігри.

Для визначення вихідного рівня розвитку фізичних якостей всі випробувані пройшли контрольні випробування у наступних вправах: біг на 30 метрів з низького старту, човниковий біг 4x9 м, стрибки в довжину з місця, стрибок з місця вгору, підтягування на перекладині, кидки набивного м'яча.

На третьому етапі (протягом січня – травня 2025 року) було реалізовано формуючий педагогічний експеримент, який мав на меті перевірку ефективності методики застосування рухливих і спортивних ігор з метою підвищення рівня загальної фізичної підготовки. Заняття в експериментальній групі проводили для вирішення наступних завдань: місця гри в тренуванні: визначення ігрового матеріалу, що використовується в тренувальних заняттях, на розвиток фізичних якостей та зміну результатів у легкоатлетів.

При проведенні занять в експериментальній групі ігровий матеріал, відібраний на I етапі експерименту, систематично включали в кожне тренування протягом усього другого етапу (близько 36% часу заняття).

На четвертому етапі (протягом червня – вересня 2025 року) здійснювалося оформлення роботи, проводилася систематизація отриманих даних, осмислення набраних параметрів емпіричних даних, обробка їх методами математичної статистики, написання та оформлення роботи. Проводилася апробація результатів дослідження, впровадження в практику.

РОЗДІЛ III.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

3.1. Методи проведення різних спортивних ігор для покращення фізичної підготовки легкоатлетів

Рухливі та спортивні ігри застосовуються на всіх етапах підготовки легкоатлетів. Використання гри в тренувальному процесі сприяє емоційному проведенню занять, підвищенню їхньої щільності. У ході ігор спортсмени отримують можливість виконати великі обсяги вправ, що сприяє підвищенню рівня всебічної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей, необхідних для оволодіння складною технічною сферою видів легкої атлетики. Використання ігрових засобів сприяє зняттю психічної напруженості, що благотворно впливає на нервову систему, що займаються.

Тренери кожної вікової групи, яка займається легкою атлетикою, використовують ті ігри, які найкраще підходять для тренувального процесу, застосовують специфічну методику їх проведення.

Вибір тієї чи іншої ігрової діяльності визначається завданнями тренування та умовами їх виконання, складом учасників, їх віковими особливостями, рівнем розвитку фізичної підготовленості. При підборі ігор слід керуватися також спеціалізацією легкоатлета.

Так, наприклад, на етапі попередньої підготовки (вік 9–11 років) на спортивні та рухливі ігри рекомендується відводити від 90 до 200 годин на рік залежно від спеціалізації легкоатлета. Більшість годин на даному етапі віддається рухливим іграм. На етапі початкової спеціалізації (вік 12–15 років) пріоритет зміщується у бік спортивних ігор, але загальна кількість годин залишається незмінною. На етапах поглибленої спеціалізації (вік, що займаються 16–18 років) та спортивного вдосконалення (вік, що займають 19 років і старше), спортивні та рухливі ігри не відносяться до основних засобів підготовки легкоатлетів, однак як не основні вони присутні на всіх етапах.

У процесі педагогічного спостереження за навчально-тренувальними заняттями підлітків 13-14 років з легкої атлетики було помічено, що застосування гри в тренувальному процесі легкоатлетів сприяє більш емоційному проведенню занять, значно підвищує їхню щільність. У ході ігор легкоатлети мають можливість виконати більший обсяг вправ, що сприяє

підвищенню рівня всебічної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей, необхідних для оволодіння складною технікою легкої атлетики.

Ігри можуть використовуватись у будь-якій частині тренування, але використовуються зазвичай один раз. У розминці вони допомагають зосередитися, налаштуватися на заняття, не повинні бути складними і надзвичайно рухливими. В основній частині заняття ігри повинні сприяти вивченню та вдосконаленню техніки виконання вправ. У заключній його частині використовуються малорухливі ігри та ігри середньої інтенсивності, вони сприяють зняттю напруги м'язів, збереженню позитивного емоційного фону. Гра має вирішувати певне педагогічне завдання. При підборі ігор слід дотримуватись відомого в педагогіці правила поступового переходу від простого до складного. При визначенні ступеня складності ігор слід враховувати кількість елементів, що входять в гру (біг, стрибки, метання, лов і передача та багато інших).

Проведене опитування тренерів, яке мало на меті визначити особливості використання ігрового методу у процесі підготовки легкоатлетів дозволило прийти до наступних висновків:

Серед спортивних ігор, які використовуються у підготовці легкоатлетів, найбільша перевага надається футболу, на другому місці – баскетбол. Частина тренерів використовує волейбол і гандбол. Проводяться тренерами спортивні ігри для легкоатлетів 13-14 років найчастіше 1-2 рази на тиждень.

Більшість тренерів дитячо-юнацьких шкіл Києва погодилися, що заняття футболом під час легкоатлетичного тренування сприяє розвитку витривалості, швидкості, координації та вмінню працювати в команді. Особливо корисною ця спортивна гра стане для бігунів на середні дистанції. Тренування з елементами баскетболу покращить вибухову силу, стрибучість, реакцію, просторову орієнтацію. Таке тренування рекомендоване для стрибунів і спринтерів. Включення в процес тренування волейболу сприятиме розвитку швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості. Такі вправи будуть корисними для атлетів, які займаються стрибками. Універсальною спортивною грою є гандбол,

який поєднує елементи бігу, метання, стрибків. Особливо корисна ця гра для метальників і багатоборців.

Також у тренувальному процесі не рідше одного разу на тиждень використовуються деякі рухливі ігри, серед яких: «Ловці», «Зміна табору», «Захопи коло», «Кругова охота», «Стрибучий мисливець», естафета «Передача гімнастичної палки», естафета «Перегони з набивними м'ячами», «Вибивний» та інші.

Для подальшого проведення експерименту було сформовано дві групи: експериментальна та контрольна. Для визначення вихідного рівня розвитку фізичних якостей всі випробувані пройшли контрольні випробування у наступних вправах: біг на 30 м з низького старту, човниковий біг 4x9 м, біг на протязі 5 хв, стрибок у довжину з місця, стрибок з місця вгору, підтягування на перекладині, кидки набивного м'яча (2 кг) двома руками з-за голови.

На першому етапі експерименту заняття в експериментальній групі проводили для вирішення наступних завдань: місця гри під час тренування з легкої атлетики, визначення ігрового матеріалу, що використовується в тренувальних заняттях.

Для того, щоб виявити найбільш доцільне місце у тренувальному процесі, ігри, ігрові вправи та естафети застосовувались або на початку, або в основній частині або наприкінці тренування та зверталася увага на те, який вплив на вихованців має гра (чи збуджені вони, чи легко перемикаються на виконання інших вправ, з якою увагою і чи правильно вони виконують ці вправи, чи можуть діти контролювати свої рухи у процесі навчання). Одночасно з фіксацією навантаження відзначали стан у вихованців (стійкий, нестійкий), характер виконання завдань (правильно, ритмічно, активно, неактивно, з небажанням) та втома (незначна, середня, значна). Після занять систематично проводилося опитували юних легкоатлетів, яке допомогло встановити найбільш доцільне місце ігрових засобів на тренуванні.

На основі отриманих даних було розроблено методику використання ігрового методу у тренувальному процесі юних легкоатлетів для підвищення

рівня їх загальної фізичної підготовки. Основними засобами запропонованої методики стали бігові і стрибкові вправи, які були включені до складу естафет, а також рухливі і спортивні ігри та їх елементи.

В результаті експерименту було відібрано 8 ігрових вправ, 4 естафети, та 4 спрощених спортивних гри. Вони були систематизовані в залежності від впливу на розвиток фізичних якостей (стосовно легкої атлетики), результати наведені в Таблиці 1.

Табл. 1.

Вид спорту	Назва гри / естафети	Ключові фізичні якості	Основні елементи
Футбол	«Удар на точність»	Сила ніг, координація, вибухова сила	Удари по мішені, спринт
	«Перехоплення м'яча»	Реакція, швидкість, спритність	Гра в колі з передачами
	«Футбольний спринт» (естафета)	Швидкість, витривалість, техніка	Спринт, перешкоди, удари
	Модифікована гра у футбол (5×5)	Загальна фізична підготовка	Зміна напрямку руху, спринт
Баскетбол	«Баскетбольна розвідка»	Швидкість, точність, орієнтація	Біг, кидки в кільце
	«Захист кільця»	Сила, реакція, витривалість	Ігровий контакт, захист і атака
	«Баскет-спринт» (естафета)	Швидкість, точність, стрибкова сила	Ведення, кидки, спринт

	Модифікована гра в баскетбол 3×3	Загальна фізична підготовка	Швидкісне переміщення, стрибки
Волейбол	«Передай і стрибай»	Координація, витривалість, сила ніг	Передачі м'яча, стрибки
	«М'яч у повітрі»	Робота в команді, увага, витривалість	Постійні передачі в команді
	«Волейбольний маршрут» (естафета)	Швидкість, координація, точність	Біг, передачі, стрибки, кидки
	Модифікована гра в волейбол 4×4	Загальна фізична підготовка	Стрибки, кидки
Гандбол	«Кидок на точність»	Сила рук, точність, вибухова сила	Кидки в мішень з різних дистанцій
	«Передача в русі»	Спільна робота, координація, витривалість	Швидкі передачі під час руху
	«Гандбольний маршрут» (естафета)	Швидкість, сила, точність кидка	Біг із м'ячем, кидок, передача
	Міні-гандбол (5×5)	Загальна фізична підготовка	Швидке переміщення й точність кидків

При проведенні занять в експериментальній групі ігровий матеріал, відібраний на I етапі експерименту, систематично включали в кожне тренувальне заняття протягом наступних етапів експерименту (близько третини заняття).

У ході експерименту було встановлено, що у розминці недоцільно проводити у високому темпі напружену двосторонню гру у баскетбол, футбол чи гандбол, тому що подібні ігри значною мірою збуджують вихованців, а в подальшій частині тренування стає важко переключити їх на роботу над технікою. Крім того, гра, проведена з наростанням темпу, призводить до швидкої втоми, яка стає на заваді роботі над вдосконаленням техніки.

Виходячи з поставленої мети щодо поліпшення показників фізичної підготовки у юних легкоатлетів, а також із поточного рівня їх фізичної підготовленості, планування тренувальних навантажень передбачало використання такого варіанту побудови тренувальних занять при якому у зміст практично кожного тренування включався елемент спортивної або рухливої гри чи естафети. Однак, при цьому враховувалася і основна спрямованість кожного заняття та усього періоду, що реалізується на етапі спортивної спеціалізації, тому засоби загальної фізичної підготовки поєднувалися із засобами спеціальної фізичної підготовки.

Під час педагогічного експерименту тренування в обох групах проходили три рази на тиждень тривали 60 хвилин, з них 10–15 хвилин – підготовча частина, 10-15 хвилин – заключна частина, 2/3 заняття проводилися за єдиною методикою. Натомість 1/3 заняття в ЕГ відрізнялася від КГ застосуванням спеціально підібраного комплексу вправ на розвиток загальної фізичної підготовки; використовувалися відібрані раніше рухливі та спортивні ігри, виконувався комплекс вправ у складі естафет.

У процесі занять у контрольній групі використовували засоби тренування, що є найбільш типовими для легкоатлетів (загальнорозвиваючі вправи без снарядів, зі снарядами, спеціальні вправи, старти, прискорення, вправи з обтяженнями, повторний та змінний біг та інші засоби).

3.2. Підходи до навчання спортивним іграм

Варто зауважити, що ефективність проведення гри залежить від уміння дохідливо та цікаво пояснити гру, правильного розміщення гравців під час її проведення, грамотного визначення ведучих (за потреби), адекватного розподілу на команди, наявності помічників та суддів, професійного керівництва процесом гри.

Важливий момент у керівництві рухливими іграми – дозування фізичного навантаження. Ігрова діяльність захоплює дітей своєю емоційністю, вони перестають відчувати втоми. Щоб уникнути перевтоми легкоатлетів, необхідно вчасно припинити гру або змінити її інтенсивність. Регулюючи фізичне навантаження тренер може використовувати різні прийоми: зменшувати або збільшувати час гри, змінювати кількість повторень. Важливо також своєчасно закінчувати гру, передчасне чи раптове закінчення викликає незадоволення молодих спортсменів.

Тривалість гри на тренуванні з легкої атлетики залежить від темпу та виду гри. Враховуючи конкретні завдання кожного заняття, ми напрацювали наступні рекомендації:

ігрові вправи та рухливі ігри доцільно включати у перше заняття тижня, одразу після розминки;

естафети слід включати до основної частини заняття та проводити їх після роботи над технікою;

спортивна гра виступатиме емоційним завершенням тренувального тижня, тому використовувати її краще в основній частині третього тренування тижня;

після естафет та ігор вихованці мають виконати кілька вправ на розслаблення, пробігти у легкому темпі.

Враховуючи усі зауваження було розроблено методику застосування ігрового матеріалу в системі тренування легкоатлетів середнього шкільного віку. Програма тренувань була поділена на тижні і присвячувалася одній спортивній грі. Пропонований елемент ігрової діяльності включався в основну частину заняття і займав близько 15 хвилин. (Таблиця 2).

№ тижня	Спортивна гра	Номер заняття	Діяльність дня	Пропонована діяльність
1	Футбол	1	Рухливі ігри	«Удар на точність», «Перехоплення м'яча»
		2	Естафета	«Футбольний спринт»
		3	Спортивна гра	Футбол (5×5)
2	Баскетбол	1	Рухливі ігри	«Баскетбольна розвідка», «Захист кільця»
		2	Естафета	«Баскет-спринт»
		3	Спортивна гра	Баскетбол 3×3
3	Волейбол	1	Рухливі ігри	«М'яч у повітрі» – «Передай і стрибай»
		2	Естафета	«Волейбольний маршрут»
		3	Спортивна гра	Волейбол 4×4
4	Гандбол	1	Рухливі ігри	«Кидок на точність», «Передача в русі»
		2	Естафета	«Гандбольний маршрут»
		3	Спортивна гра	Міні-гандбол (5×5)

Далі описано основні правила пропонованих рухливих ігор, естафет та модифікованих спортивних ігор, визначено їх тренувальний ефект.

Тиждень футболу

«Удар на точність»

Розвиває силу ніг, покращує координацію та баланс, формує вибухову силу.

Мета: розвиток точності удару, координації та концентрації. Обладнання: футбольні м'ячі, ворота або мішені (можна використовувати конуси, обручі).

Правила гри:

- Гравці шикуються в колони навпроти воріт або мішеней.

- Перший учасник ставить м'яч на лінію і виконує удар по мішені.
- Після удару він біжить за м'ячем, повертається і стає в кінець колони.

- Перемагає команда, яка набере найбільше влучань за певний час.

«Перехоплення м'яча»

Розвиває швидкість реакції та прискорення, покращує орієнтацію в просторі, сприяє розвитку витривалості.

Мета: розвиток реакції, спритності та вміння працювати в команді.

Обладнання: м'яч, розмітка для кола. Правила гри:

- 5–6 гравців стають у коло, один – у центрі.
- Гравці передають м'яч один одному ногами, намагаючись не дати центральному гравцеві його перехопити.
- Якщо м'яч перехоплено – гравець у центрі міняється з тим, хто останнім торкався м'яча.

«Футбольний спринт»

Покращує рівень загальної фізичної підготовки; тренує швидкість, координацію та витривалість; розвиває силу ніг, спритність і динамічну рівновагу; активізує м'язи тазу, стегон і корпусу.

Мета: розвиток вибухової сили, витривалості, швидкості переміщення та точності удару.

Обладнання: футбольні м'ячі, конуси, фішки, ворота або мішені.

Правила гри:

1. Учасники діляться на 2-3 команди по 4-6 гравців.
2. На старті кожен гравець має м'яч. Перед ним – смуга з 3-4 перешкод (конуси, які треба оббігти або перестрибнути).
3. За сигналом гравець:
 - виконує спринт з м'ячем до першої перешкоди;
 - оббігає або перестрибує її;
 - після останньої перешкоди – виконує удар по мішені (ворота, обруч, конус);

потім бігом повертається назад і передає естафету наступному.

Міні-футбол 5×5 (футзал)

- Кількість гравців: 5 (включно з воротарем).
- Майданчик: 38-42 м × 18-25 м, покриття – паркет або штучне.
- М'яч: розмір 4, зменшений відскок.
- Тривалість гри: 2 тайми по 20 хв чистого часу.

Основні правила:

Аут – вводиться ногою з лінії.

Воротар має 4 секунди на введення м'яча.

Не більше 5 фолів за тайм – далі 10 – метрові удари.

Заміни – необмежені.

Тайм-аут – 1 на тайм (1 хв).

Тиждень баскетболу

«Баскетбольна розвідка»

Тренує спринтерське мислення, вибухову силу, точність і орієнтацію в просторі.

Мета: розвиток швидкості реакції, координації, точності кидка.

Правила:

- На майданчику розставляються 5-6 конусів із номерами.
- Гравці стоять із м'ячем біля центральної лінії.
- Тренер або ведучий називає номер – гравець має швидко добігти до відповідного конуса, торкнутися його, повернутися і виконати кидок у кільце.
- За влучання – 2 бали, за швидке виконання – додатковий бал.

«Захист кільця»

Розвиває швидкість рухів, реакцію, силу корпусу, а також вміння працювати в умовах опору.

Мета: розвиток витривалості, спритності, командної взаємодії.

Правила:

- Один гравець – «захисник» – стоїть під кільцем.

- Інші гравці по черзі намагаються пройти повз нього з м'ячем і закинути в кільце.

- Захисник має право блокувати, але без фолів.
- Після кожного раунду ролі змінюються.

«Баскет-спринт»

Поєднує спринтерське навантаження, точність кидка та витривалість.

Мета: розвиток швидкості, сили ніг, координації та точності.

Перед початком гри учасники діляться на 2-3 команди по 4-6 гравців.

Етапи:

1. Біг із веденням м'яча до конуса (10-15 м).
2. Оббіг конуса – кидок у кільце.
3. Після кидка – спринт назад і передача м'яча наступному учаснику.

Можна ускладнити: додати стрибки через обручі або ведення м'яча «змійкою» між фішками.

Баскетбол 3×3

Кількість гравців: 3 на майданчику + 1 запасний.

Майданчик: половина стандартного поля, одне кільце.

М'яч: розмір 6, вага як у розмірі 7.

Тривалість гри: 10 хв або до 21 очка.

Основні правила:

- Кидок з-за дуги – 2 очки, з-під дуги – 1 очко.
- Після кожного влучання – м'яч переходить супернику.
- Після підбору захисна команда має вивести м'яч за дугу.
- 12 секунд на атаку.
- 6 командних фолів – штрафні кидки.

Тиждень волейболу

«Передай і стрибай»

Мета: розвиток координації, сили ніг, точності передач.

Поєднання аеробного навантаження (стрибки) з технікою волейболу, що тренує витривалість, стрибкову силу та координацію.

Правила:

- Гравці стають у пари на відстані 3-4 м.
- Один гравець виконує верхню передачу м'яча, а інший – стрибає на місці (10 стрибків на двох ногах).

- Потім ролі змінюються.
- Через 1 хвилину – зміна партнера.

«М'яч у повітрі»

Тренує витривалість плечового поясу, реакцію, взаємодію в команді

Мета: розвиток реакції, уваги, витривалості.

Правила:

- Команди по 4-5 гравців.
- Завдання – якнайдовше тримати м'яч у повітрі, передаючи його верхньою передачею.

- Якщо м'яч падає – команда починає знову.
- Виграє команда з найбільшою кількістю передач без помилок.

«Волейбольний маршрут»

Поєднує швидко-силові вправи, координацію, точність рухів.

Мета: розвиток швидкості, сили, координації та техніки волейболу.

Перед початком гри учасники діляться на 2-3 команди по 4-6 гравців.

Етапи:

1. Біг «змійкою» між фішками (5-6 м).
2. 3 стрибки вгору з імітацією блоку (руки вгору).
3. Ведення м'яча обома руками над головою до позначки.
4. Кидок м'яча в обруч або на точність у зону.
5. Спринт назад і передача естафети.

Волейбол 4×4

Кількість гравців: 4 на команду.

Майданчик: 14×7 м, сітка – 2,10-2,35 м (залежно від віку).

Тривалість гри: до 15 або 21 очка (1-3 партії).

Мета гри: перекинути м'яч через сітку, щоб він торкнувся майданчика суперника.

Основні правила:

- До 3 дотиків на команду (блок не рахується).
- Один гравець не може торкатися м'яча двічі поспіль.
- Подача – з-за задньої лінії.
- Ротація – за годинниковою стрілкою після виграної подачі.
- Дозволено грати будь-якою частиною тіла.

Тиждень гандболу

«Кидок на точність»

Тренує м'язи плечового поясу, точність рухів, вибухову силу.

Мета: розвиток сили рук, точності, координації.

Правила:

- Гравці по черзі кидають м'яч у мішень (обруч, конус, мішень на стіні) з різних відстаней.
- За влучання – 1 бал, за влучання з більшої дистанції – 2 бали.
- Можна ускладнити: кидок після 3-х стрибків або після бігу на місці.

«Передача в русі»

Розвиває координацію, витривалість, вміння працювати в динаміці

Мета: розвиток спритності, реакції, командної взаємодії.

Правила:

- Команди по 4-5 гравців рухаються по майданчику, передаючи м'яч у русі.
- Завдання – зробити якомога більше точних передач за 1 хвилину.
- Якщо м'яч упав – команда починає рахунок спочатку.

«Гандбольний маршрут»

Поеднує швидкісно-силове навантаження, точність, координацію.

Мета: розвиток швидкості, сили, точності, координації.

Перед початком гри учасники діляться на 2-3 команди по 4-6 гравців.

Етапи:

1. Біг із м'ячем до позначки (10-15 м).
2. Кидок у мішень (наприклад, у стіну або обруч).
3. Підбір м'яча – спринт назад.
4. Передача естафети наступному учаснику.

Можна додати: ведення м'яча обома руками, стрибки через фішки, кидок після обертання.

Міні-гандбол 5×5

Кількість гравців: 5 у полі (включно з воротарем).

Майданчик: 20×13 м (можна адаптувати до умов).

Тривалість гри: 2 тайми по 15 хвилин (для дітей – 2×10 хв).

Мета гри: закинути м'яч у ворота суперника.

Основні правила:

- М'яч можна тримати не більше 3 секунд.
- Дозволено зробити не більше 3 кроків із м'ячем.
- Пас руками, кидки – тільки з-за меж зони воротаря.
- Воратар може торкатися м'яча будь-якою частиною тіла в межах зони.
- Контакт – обмежений; грубі порушення караються штрафним кидком або вилученням на 2 хв.

Використання ігрових засобів позитивно впливає на нервову систему зміцнює здоров'я та підвищує рівень загальної фізичної підготовки. Застосування ігрового матеріалу у тренуванні розвиває швидкість реакції, вольові якості, пам'ять, увагу, самовладання. Рухи, що виконуються в процесі гри, розвивають рухові здібності дитини, покращують функціональні здібності її організму.

Водночас, ігри не повинні протиставлятися іншим засобам тренування легкоатлетів, вони мають гармонійно доповнювати їх, сприяти повному і комплексному вирішенню завдань підготовки.

3.3. Ефективність впровадження спортивних ігор у програму підготовки легкоатлетів 13-14 років

Для перевірки ефективності розробленої методики був проведений педагогічний експеримент тривалістю 12 тижнів. На початку експерименту і після його завершення було проведено комплексне тестування спрямоване на визначення загальної фізичної підготовки юних легкоатлетів.

«Біг на 30 метрів з низького старту» дає можливість оцінити рівень стартової швидкості та вибухової сили нижніх кінцівок. Для проведення випробування легкоатлет займає положення низького старту та за командою тренера пробігає дистанцію 30 м по прямій доріжці. З двох спроб зараховується кращий результат з точністю до 0,1 секунди. Результати педагогічного тестування у цій вправі на констатувальному («До») і формувальному («Після») етапах експерименту наведено у таблиці 3.

Табл. 3

Порівняльна таблиця результатів «біг 30 м з низького старту»

Середні значення та достовірність змін за 12 тижнів (n = 16 на групу)

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	p-значення
КГ	Хлопці	5,4 / 5,2	-0,2	-3,7%	0,043
	Дівчата	5,8 / 5,6	-0,2	-3,5%	0,043
	Середнє	5,55 / 5,35	-0,20	-3,6%	0,043
ЕГ	Хлопці	5,4 / 5,0	-0,4	-7,4%	0,008
	Дівчата	5,8 / 5,4	-0,4	-6,9%	0,008
	Середнє	5,55 / 5,15	-0,40	-7,2%	0,008

За результатами 12-тижневого експерименту спостерігається чітка позитивна динаміка в обох групах, однак інтенсивність змін істотно відрізняється. У КГ середній час виконання зменшився з 5,55 до 5,35 секунди, що становить приріст $-3,6\%$. Зміни є статистично достовірними ($p = 0,043$), однак мають помірний характер. У ЕГ показник зменшився з 5,55 до 5,15 секунди —

приріст становить $-7,2\%$, що майже вдвічі перевищує результат контрольної групи. Значення $p = 0,008$, що свідчить про високу статистичну достовірність змін ($p < 0,01$).

Рис 1.



«Човниковий біг 4×9 метрів» дає можливість оцінити швидкісну витривалість, спритність та зміну напрямку руху – ключові показники координаційної готовності. Випробування відбувається наступним чином: учень починає біг зі стійки високого старту біля стартової лінії. За сигналом він пробігає 9 метрів до позначки, торкається лінії або предмета, повертається до старту, і так – чотири відрізки по 9 м (загальна відстань – 36 м). Важливо зафіксувати контакт із позначками при кожному розвороті. З двох спроб зараховується кращий результат з точністю до 0,1 секунди. Результати педагогічного тестування у вправі «човниковий біг 4×9 м» на констатувальному і формувальному етапах експерименту наведено у Таблиці 4. та представлено у вигляді діаграми Рисунок 2.

Табл. 4

Порівняльна таблиця результатів «човниковий біг 4×9 м (с)»

Середні значення та достовірність змін за 12 тижнів ($n = 16$ на групу)

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	p-значення
КГ	Хлопці	10,3 / 9,9	-0,4	-3,9%	0,044
	Дівчата	10,9 / 10,5	-0,4	-3,7%	0,044
	Середнє	10,525 / 10,125	-0,400	-3,80%	0,044

ЕГ	Хлопці	10,3 / 9,6	-0,7	-6,8%	0,007
	Дівчата	10,9 / 10,1	-0,8	-7,3%	0,007
	Середнє	10,525 / 9,750	-0,775	-7,37%	0,007

За результатами 12-тижневого експерименту спостерігається чітка позитивна динаміка в обох групах, однак інтенсивність змін істотно відрізняється. У КГ середній час виконання зменшився з 10,525 до 10,125 с, що становить приріст – 3,80%. Зміни є статистично достовірними ($p = 0,044$), однак обмеженими. У ЕГ показник зменшився з 10,525 до 9,750 с – приріст становить -7,37%, що майже вдвічі вище за результат контрольної групи. При цьому значення $p = 0,007$, що вказує на високу статистичну достовірність змін ($p < 0,01$).

Рис.2.



«Тест на 5-хвилинний біг» дає можливість оцінити рівень загальної аеробної витривалості, працездатність серцево-судинної та дихальної системи, тобто здатності організму тривалий час працювати в зоні помірного навантаження без значного зниження ефективності. Учень бігає по заданій трасі (біговій доріжці, колу або спеціально розміченому майданчику) протягом 5 хвилин у власному темпі. Фіксується загальна пройдена дистанція в метрах показана під час однієї спроби. Результати експерименту наведені у Таблиці 5 та у вигляді діаграми Рисунок 3. свідчать про загальне покращення у всіх учасників, однак ефективність застосованих підходів суттєво різняться.

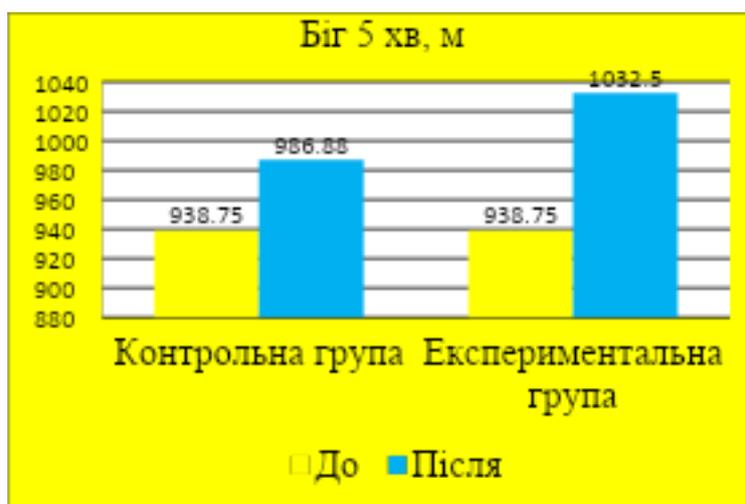
Табл. 5.

Порівняльна таблиця результатів «біг 5 хв м (с)»

Середні значення та достовірність змін за 12 тижнів (n = 16 на групу)

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	p-значення
КГ	Хлопці	980 / 1030	+50	+5,1%	0,045
	Дівчата	870 / 915	+45	+5,2%	0,045
	Середнє	938,75 / 986,88	+48,13	+5,13%	0,045
ЕГ	Хлопці	980 / 1070	+90	+9,2%	0,006
	Дівчата	870 / 970	+100	+11,5%	0,006
	Середнє	938,75 / 1032,5	+93,75	+9,99%	0,006

Рис.3.



Отже, приріст показників для контрольної групи склав +48,13 м (з 938,75 до 986,88 м), або +5,13%. Такі зміни є статистично достовірними ($p = 0,045$), але мають відносно помірний характер. У ЕГ, яка використовувала ігрові методи, приріст становив +93,75 м (до 1032,5 м), що відповідає +9,99%. Це майже удвічі вища динаміка, з високим рівнем достовірності ($p = 0,006$).

Виконання нормативу «стрибок у довжину з місця» є тестом на вибухову силу м'язів нижніх кінцівок – ключового компонента в системі швидко-силової підготовки. Вправа дає можливість оцінити вибухову силу м'язів нижніх кінцівок, координацію та техніку відштовхування. Для виконання нормативу легкоатлет стає на стартову лінію, ноги на ширині плечей. Із місця виконує стрибок уперед, відштовхуючись одночасно обома ногами. Допускається помах руками для підсилення імпульсу. Після приземлення дитина утримує рівновагу. В залік іде найкращий результат із трьох спроб. Вимірюється відстань від стартової лінії до найближчої точки торкання (п'яти або частини

тіла, що торкнулася підлоги позаду). Результати випробування представлено в Таблиці 6, а приріст – у вигляді діаграми Рисунок 4.

Табл. 6.

Порівняльна таблиця результатів «Стрибок у довжину з місця (см)»

Середні значення та достовірність змін за 12 тижнів (n = 16 на групу)

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	p-значення
КГ	Хлопці	205 / 212	+7	+3,41%	0,039
	Дівчата	185 / 191	+6	+3,24%	0,039
	Середнє	197,5 / 204,38	+6,88	+3,49%	0,039
ЕГ	Хлопці	205 / 220	+15	+7,32%	0,004
	Дівчата	185 / 201	+16	+8,65%	0,004
	Середнє	197,5 / 212,63	+15,13	+7,66%	0,004

У контрольній групі після 12-тижневого базового тренування спостерігається невелике, але достовірне покращення: з 197,5 до 204,38 см (+6,88 см, або +3,49%, $p = 0,039$). Натомість у експериментальній групі, результат зріс з 197,5 до 212,63 см, тобто на +15,13 см (+7,66%, $p = 0,004$)

Рис.4.



Виконання нормативу «стрибок у висоту з місця» дає змогу визначити вибухову силу нижніх кінцівок, що є базовою умовою для успішного виконання вправ зі стрибковим компонентом, швидкісних переміщень і динамічних змін позиції у просторі. Для його виконання підліток стає обома ногами на стартову

лінію (без розбігу), руки вільно опущені або у положенні для замаху. Із місця виконує вертикальний стрибок угору, намагаючись досягти максимальної висоти. Зараховується найкращий результат із трьох спроб. Вимірюється різниця між висотою досягнення та початковою висотою руки у положенні стоячи тобто «висота стрибка». Результати тесту наведені в Таблиці 7 та візуалізовані у діаграмі, Рисунок 5.

Табл. 7.

Порівняльна таблиця результатів «Стрибок у висоту з місця (см)»
Середні значення та достовірність змін за 12 тижнів (n = 16 на групу)

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	p-значення
КГ	Хлопці	34 / 36	+2	+5,88%	0,042
	Дівчата	29 / 31	+2	+6,90%	0,042
	Середнє	32,125 / 34,125	+2,000	+6,23%	0,042
ЕГ	Хлопці	34 / 39	+5	+14,71%	0,005
	Дівчата	29 / 34	+5	+17,24%	0,005
	Середнє	32,125 / 37,125	+5,000	+15,56%	0,005

Діти в контрольній групі продемонстрували зростання результатів на +2,000 см (+6,23%), з рівнем достовірності $p = 0,042$. Це вказує на помірну, але стабільну динаміку, досягнуту завдяки стандартному тренувальному навантаженню, а в експериментальній - на +5,000 см (+15,56%) при $p = 0,005$, тобто зміни статистично високодостовірні ($p < 0,01$).

Рис.5.



Норматив «**підтягування на перекладині**» дає змогу оцінити силову витривалість м'язів рук, плечового пояса та спини. Вправа виконується на високій перекладині, прямим хватом на ширині плечей. Із положення повного вису дитина виконує підтягування до моменту, коли підборіддя повністю перетинає рівень перекладини. Потім – контрольоване опускання до повного розгинання рук. Фіксується загальна кількість правильних повторень за одну спробу. Повтор зараховується лише за повну амплітуду руху (без ривків, махів).

Для дівчат вправа виконується у спрощеному варіанті. Учениця лягає під низьку перекладину (висота – приблизно на рівні грудей у положенні лежачи). Ноги прямі, п'яти на підлозі, тіло витягнуте. Із положення вису на прямих руках вона виконує підтягування, піднімаючи грудну клітку до перекладини, зберігаючи тіло прямим. Фіксується кількість правильних повторень за одну спробу. Повтор зараховується, якщо груди торкаються перекладини, а тіло залишається прямим (без згинання в тазу). Результати експерименту для хлопців наведені в Таблиці 8 та візуалізовані у діаграмі, Рисунок 6, для дівчат, відповідно – в Таблиці 9 та у діаграмі, Рисунок 7

Табл. 8.

Порівняльна таблиця результатів (Хлопці) «Підтягування на перекладині, разів»

Тривалість – 12 тижнів, n = 10 хлопців у кожній групі

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	р-значення
КГ	Хлопці	6 / 7	+1	+16,67%	0,048
ЕГ	Хлопці	6 / 9	+3	+50,00%	0,004

Табл. 9.

Порівняльна таблиця результатів (Дівчата) «Підтягування на перекладині, разів»

Тривалість – 12 тижнів, n = 6 дівчат у кожній групі

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	р-значення
КГ	Дівчата	4 / 5	+1	+25,00%	0,047

ЕГ	Дівчата	4 / 7	+3	+75,00%	0,005
----	---------	-------	----	---------	-------

Рис.6.

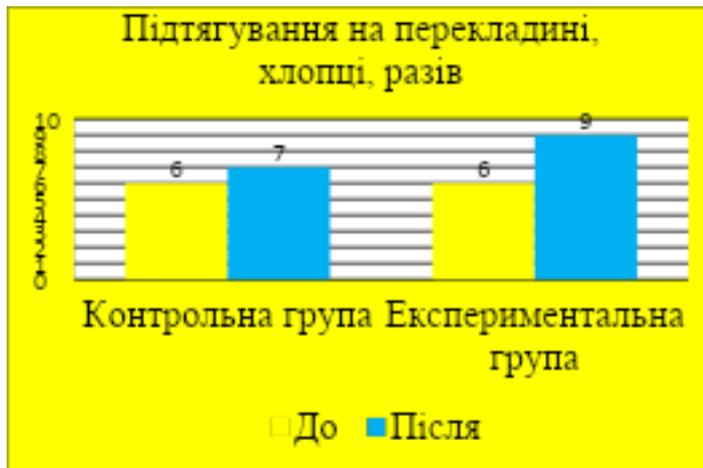


Рис.7.



Контрольна група продемонструвала невелике, але достовірне покращення (+1 підтягування, $p = 0,048$); натомість у експериментальній групі спостерігається більший приріст (+3 підтягування), що становить +50% із високою достовірністю ($p = 0,004$).

Норматив «кидання набивного м'яча 2 кг» дозволяє оцінити рівень розвитку сили м'язів плечового пояса, грудей та рук, а також координацію у потужному одночасному русі. Виконується із позиції обличчям уперед, ноги на ширині плечей, стопи паралельні. М'яч утримується обома руками над головою або трохи позаду. Із положення стоячи виконується кидання м'яча вперед і вгору з максимальною силою, без розбігу. Рух виконується одночасно руками та корпусом, з акцентом на потужне розгинання в плечових суглобах і тулубі. Вимірюється горизонтальна відстань від лінії старту до місця першого торкання м'яча з підлогою. Зараховується найкращий результат із трьох спроб. Результати

педагогічного тестування у цій вправі на констатувальному («До») і формувальному («Після») етапах експерименту наведено у таблиці 10, приріст результатів представлено у вигляді діаграми Рисунок 8.

Табл. 10.

Порівняльна таблиця результатів «Кидання набивного м'яча 2 кг (м)»

Тривалість – 12 тижнів, n = 10 хлопців + 6 дівчат у кожній групі.

Група	Стать	До / Після	Приріст (с)	Приріст (%)	p-значення
КГ	Хлопці	5,2 / 5,6	+0,4	+7,69%	0,049
	Дівчата	4,2 / 4,5	+0,3	+7,14%	0,049
	Середнє	4,875 / 5,175	+0,300	+6,15%	0,049
ЕГ	Хлопці	5,2 / 6,2	+1,0	+19,23%	0,006
	Дівчата	4,2 / 5,2	+1,0	+23,81%	0,006
	Середнє	4,875 / 5,975	+1,100	+22,56%	0,006

Контрольна група продемонструвала зростання результатів зріс із 4,875 м до 5,175 м, тобто на +0,3 м або +6,15% ($p = 0,049$), що вказує на мінімальний, але статистично достовірний прогрес, натомість приріст експериментальної групи вчетверо перевершив контрольну із 4,875 м до 5,975 м, тобто на +1,1 м, що становить +22,56% ($p = 0,006$).

Рис.8.



Найбільший приріст виявлено у вправах на силову витривалість та вибухову силу, що особливо важливо для підвищення рівня ЗФП юних легкоатлетів.

Висновки до третього розділу

Під час проведення педагогічного експерименту було доведено, що ігровий матеріал є цінним засобом тренування легкоатлетів. Ігрові засоби, спеціально підібрані для їх тренування, сприяють розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності. Ігрові засоби, що застосовувалися під час тренувань легкоатлетів, були досить різноманітними. Використовувалися чотири командних гри – футбол, баскетбол, гандбол, волейбол естафети та рухливі ігри, які включали певні елементи цих спортивних ігор.

У заняттях з легкоатлетами середнього шкільного віку ЕГ на проведення гри відводилося близько 30% часу заняття. Вибір ігрової діяльності визначався

завданнями тренування та умовами їх виконання, складом учасників, їх віковими особливостями, рівнем розвитку фізичної підготовленості. На етапі початкової спеціалізації (вік 12–15 років) на спортивні та рухливі ігри рекомендується відводити від 90 до 200 годин на рік. Переважну кількість годин на даному етапі займають спортивні ігри.

Враховуючи методичні рекомендації, поради тренерів, досвід, здобутий під час експерименту, було розроблено методику застосування ігрового матеріалу в системі тренування легкоатлетів середнього шкільного віку. Програма тренувань була поділена на чотири тижні і присвячувалася одній спортивній грі. Хоча ігри можуть використовуватись у будь-якій частині тренування, та пропонуваній елемент ігрової діяльності включався в основну частину заняття і займав близько 15-20 хвилин.

Під час експерименту було доведено гіпотезу, що заняття футболом під час легкоатлетичного тренування сприяє розвитку витривалості, швидкості, координації та вмінню працювати в команді; тренування з елементами баскетболу покращує вибухову силу, стрибучість, реакцію, просторову орієнтацію; включення в процес тренування волейболу сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості; універсальною спортивною грою для легкоатлетів є гандбол, який поєднує елементи бігу, метання, стрибків. Під час експерименту було помічено, що застосування гри в тренувальному процесі легкоатлетів сприяє більш емоційному проведенню занять, значно підвищує їхню щільність. У ході ігор легкоатлети мають можливість виконати більший обсяг вправ, що сприяє підвищенню рівня всебічної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей, необхідні для оволодіння складною легкоатлетичною технікою.

За підсумками експерименту встановлено, що:

- ✓ ЕГ показала в 2–2,5 рази вищий приріст швидкісних якостей, що свідчить про ефективність ігрових вправ у розвитку стартової швидкості та спритності.

- ✓ покращення аеробної витривалості у ЕГ в 2,5 рази вищий, що вказує на кращу адаптацію серцево-судинної системи до тривалого навантаження.
- ✓ зміни стрибкових якостей в ЕГ в 2 рази перевищують показники КГ, що підтверджує ефективність ігрових стрибкових вправ у розвитку вибухової сили.
- ✓ приріст силових якостей верхнього плечового поясу у ЕГ майже в 4 рази вищий, що свідчить про значне покращення координації та сили.
- ✓ найбільші зрушення у силовій витривалості: +33% у хлопців і +50% у дівчат, що підтверджує ефективність впровадження ігрових методик у процес тренування для розвитку м'язової витривалості.

Таким чином, використання спортивних ігор під час тренування легкоатлетів 13-14 років забезпечило приріст фізичних показників у 2-4 рази вищий для ЕГ, ніж для КГ, яка займалася за традиційною методикою. Найбільший приріст виявлено у вправах на силову витривалість та вибухову силу, що надзвичайно важливо для підвищення рівня ЗФП юних легкоатлетів. Експеримент підтверджує, що ігрові форми тренування не лише підвищують мотивацію, а й мають потужний фізіологічний ефект, активуючи ключові м'язові групи та підвищуючи рівень загальної фізичної підготовки. Систематичне включення ігрових засобів у тренувальні заняття сприятиме активності, впевненості у власних силах, рішучості і завзятості задля перемоги.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження дозволив виявити особливості тренувального процесу легкоатлетів середнього шкільного віку, роль гри у тренувальному процесі, сформуванню методик організації тренувального процесу з використанням естафет, рухливих та спортивних ігор.

На сьогоднішній день в літературі відсутня єдина думка фахівців щодо вибору методів і засобів для розвитку ЗФП юних легкоатлетів і є не багато експериментальних доказів використання ігрового методу в тренувальному

процесі, що дає підставу говорити про актуальність проблеми використання спортивних ігор на етапі початкової спеціалізації.

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, складається з бігу, стрибків, метань, спортивної ходьби та багатоборств. Досягнути високих спортивних результатів у ній можливо лише за високого рівня фізичної підготовленості і досконалого володіння технікою. Водночас, легкоатлетичним вправам властива циклічна діяльність, яка складається із монотонних рухів. Подолати монотонність тренувального процесу можна за допомогою змагально-ігрового методу, який спрямований на підвищення мотивації та зацікавленості вихованців у виконанні повторюваних вправ. Включення змагальних елементів та ігрових завдань дозволяє перетворити рутинну роботу в легкій атлетиці на динамічний і захоплюючий процес, що сприяє ефективному засвоєнню навичок та підтримує високий рівень активності спортсменів. Гра поєднує всі види природних рухів: біг, ходьбу, стрибки, лазіння, метання, вправи з предметами, тому вона виступає незамінним засобом дитячого фізичного виховання.

Попри загальну схожість, рухливі і спортивні ігри багато в чому відрізняються. Рухливі ігри, в першу чергу, задовольняють потреби людини в русі, збагачують руховий досвід. Спортивні ігри – система характерних фізичних вправ, які виконуються в різноманітних варіантах відповідно до динамічної ігрової ситуації, і оцінюються за ефективністю загального впливу на організм і за кінцевим результатом рухових дій. Під час спортивних ігор у дітей розвиваються основні фізичні показники: спритність, швидкість, витривалість, сила; закріплюються навички і вміння рухів: бігу, ходьби, стрибків.

2. Серед основних напрямків розвитку фізичних якостей легкоатлетів за допомогою ігрового методу є використанням елементів спортивних і рухливих ігор, ігрових завдань. Даний метод широко використовується в легкій атлетиці

на початкових етапах багаторічної підготовки і характеризується високою емоціональністю занять і тим самим забезпечує високий інтерес до наступних занять. Ігровий метод слід застосовувати диференційовано, залежно від віку. Розвиток фізичних якостей упродовж життя людини відбувається нерівномірно. Періоди, коли певна фізична якість розвивається найактивніше, отримали назву чутливих періодів. У молодшому шкільному віці найбільш інтенсивно формуються швидкісні якості, силова витривалість та статична рівновага. У середньому шкільному віці активно розвиваються швидкісно-силові показники та гнучкість.

Відповідно до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл відсоток загальної фізичної підготовки по відношенню до інших компонентів для груп початкової підготовки становить 60 %, для груп попередньої базової підготовки – становить 40 %, для груп спеціалізованої базової підготовки – становить 30 %. При зростанні рівня підготовленості роль загальної фізичної підготовки зменшується.

Використання спортивних ігор, як засобів розвитку швидкості, сили, витривалості та спритності можливе за умови, коли спортивна гра передбачає достатньо інтенсивне пересування по ігровому майданчику. Таким критерієм відповідають футбол, баскетбол, гандбол та інші спортивні ігри, які вимагають значного обсягу бігових навантажень.

Ефективність проведення гри залежить від уміння дохідливо та цікаво пояснити правила, адекватного розподілу на команди, професійного керівництва процесом гри. Важливий момент у керівництві рухливими іграми – дозування фізичного навантаження. Ігрова діяльність захоплює дітей своєю емоційністю, вони перестають відчувати втоми. Щоб уникнути перевтоми легкоатлетів, необхідно вчасно припинити гру або змінити її інтенсивність. Тривалість гри на тренуванні з легкої атлетики залежить від темпу та виду гри.

Враховуючи завдання тренувального процесу, було напрацьовано такі рекомендації:

ігрові вправи та рухливі ігри доцільно включати у перше заняття тижня, одразу після розминки;

естафети слід включати до основної частини заняття та проводити їх після роботи над технікою;

спортивна гра виступатиме емоційним завершенням тренувального тижня, тому використовувати її краще в основній частині третього тренування тижня;

після естафет та ігор вихованці мають виконати кілька вправ на розслаблення, пробігти у легкому темпі.

3. Враховуючи методичні рекомендації, поради тренерів, досвід, здобутий під час експерименту, було розроблено методику застосування ігрового матеріалу в системі тренування легкоатлетів середнього шкільного віку. Програма тренувань була поділена на чотири тижні і присвячувалася одній спортивній грі. Під час педагогічного експерименту за розробленою методикою із застосуванням командних спортивних ігор, естафет та рухливих ігор у тренуваннях ЕГ на проведення гри відводилося близько 30% часу заняття. Хоча ігри можуть використовуватись у будь-якій частині тренування, та пропонується елемент ігрової діяльності включався в основну частину заняття і займав близько 15-20 хвилин.

Під час експерименту було доведено гіпотезу, що заняття футболом під час легкоатлетичного тренування сприяє розвитку витривалості, швидкості, координації; тренування з елементами баскетболу покращує вибухову силу, стрибучість, реакцію, просторову орієнтацію; включення в процес тренування волейболу сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості; гандбол поєднує елементи бігу, метання, стрибків.

У ході експерименту було помічено, що застосування гри в тренувальному процесі легкоатлетів сприяє більш емоційному проведенню занять, значно підвищує їхню щільність. У процесі гри легкоатлети мають можливість виконати більший обсяг вправ, що сприяє підвищенню рівня всебічної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей, необхідні для оволодіння складною легкоатлетичною технікою.

Таким чином, використання спортивних ігор під час тренування легкоатлетів 13-14 років забезпечило приріст фізичних показників у 2-4 рази вищий для ЕГ, ніж для КГ, яка займалася за традиційною методикою. Найбільший приріст виявлено у вправах на силову витривалість та вибухову силу, що надзвичайно важливо для підвищення рівня ЗФП юних легкоатлетів. Експеримент підтверджує, що ігрові форми тренування не лише підвищують мотивацію, а й мають потужний фізіологічний ефект, активуючи ключові м'язові групи та підвищуючи рівень загальної фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анацький Р.В. Популяризація спортивних ігор серед військовослужбовців національної гвардії України як інструмент здорового способу життя. Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України: тези

- III Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 березня 2025 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. С. 14 - 15
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. Тернопіль, 2000. 112 с.
 3. Антомонов М.Ю. Методичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник / М.Ю. Антомонов, Г.В. Коробейніков, І.В. Хмельницька, Н.В. Харковлюк-Балакіна. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олім. л-ра», 2021. 216 с.
 4. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: вид-во жду ім. І. Франка, 2013. 340 с.
 5. Баганюк Н. Мотивація до занять фізичною культурою засобами здоров'я. Фізична культура, спорт і здоров'я людини: зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.) уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 7-8
 6. Бережна Л. І. Ігри як засіб фізичного виховання школярів : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми, 2005. 102 с.
 7. Белошенко Ю.К. Підвищення рівня фізичної підготовки шляхом впровадження флаг-футболу у програму підготовки майбутніх офіцерів. Фізична культура, спорт і здоров'я людини: зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.) уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 19-20
 8. Богданов М.В. Принципи фізичної підготовки. Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України: тези III Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 березня 2025 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. С. 21 - 23
 9. Вовченко І.І., Гедзюк Д.О. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення. Фізичне виховання та спорт у

- контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. Вип. 1. Житомир. 2014. С. 21–24.
10. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. Вип. №5 (24). 2018. С. 180–186.
 11. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
 12. Волейбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол> (Дата звернення 29.06.2025)
 13. Волейбол та баскетбол на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. І.А. Раковська, В.В. Грюкова. А.В. Мицак Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2018. 56 с.
 14. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей: навч. посіб. М. В. Молнар. Ужгород: ТИМРАНИ, 2009. 27 с.
 15. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
 16. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М.М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
 17. Донченко В.І., Петришин О.В. Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях фізичного виховання С.82-85
 18. Довбня С.О. Гра як історико-педагогічний феномен. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2011. Вип. 9. С.245-249.
 19. Гандбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гандбол> (Дата звернення 29.06.2025)

20. Гаркуша С.В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів, 2019. 72 с
21. Дух Т.І. Основи підготовки легкоатлетів. ЛДУФК, 2010.
22. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України; головний редактор В.Г. Кремень. К : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
23. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». О. М. Бурлата інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
24. Зубов Є. В., Трофимов В. А. Рухливі ігри та легкоатлетичні вправи як засіб підвищення швидкісних можливостей учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 10. С. 28–32.
25. Зюльков Г. Розвиток фізичних здібностей школярів засобами футболу. Фізична культура, спорт і здоров'я людини: зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.) уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 29-30
26. Ігри в приміщенні і на відкритому просторі для дітей 10-14 років. URL: <https://osnova.com.ua/igri-v-primischenni-i-na-vidkritomu-prostori-dlya-ditey-10-14-rokiv/?srsltid=AfmBOorgalAxKTQl2lBt2nazfStvEwcMnA1p3VtBZVPmxv2YgqTfqK5j> (Дата звернення 29.06.2025)
27. Іващенко В.П. Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. Ч.1. Черкаси: Видавництво, 2005. 420 с.
28. Кальченко М. Динаміка розвитку фізичних якостей юних легкоатлетів у річному циклі тренувань. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, (23 жовтня 2023 року). МОН України,

- Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Навчально-науковий інститут фізичної культури. Суми, 2023. С. 97–100.
29. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
30. Касарда, О. З., Захожа, Н. Я., Захожий, В. В., Савчук, С. І., Галицька, А. Б. СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(183)), 122-127.
31. Ковальчук В. Б. Гра як важливий засіб професійного становлення майбутніх учителів. Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2009. Вип. 82, ч. 1. С. 162-166.
32. Козлов К. Програмно-нормативне забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів (сучасний стан, проблеми, перспективи). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2018. Вип. 4 (98). С. 97–102.
33. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
34. Котова О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання. Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. С.152-155.
35. Кравченко Є.М. Застосування ігрового та змагального методів на уроці фізичної культури. URL: <https://naurok.com.ua/zastosuvannya-igrovogo-ta-zmagalnogo-metodiv-na-uroci-fizichno-kulturi-168234.html> (дата звернення 29.06.2025)

- 36.Криворучко, Н. В., Лісін, Р. В. (2019). Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 124–132.
- 37.Кругляк, О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.
- 38.Кульчицька І.А., Дідик Т.М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». 2015. С. 66–71.
- 39.Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник. уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. ,Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
- 40.Легка атлетика: навч. посіб. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 304 с.
- 41.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.
- 42.Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. М.Ю. Байдюк, Я.П. Галан, А.Д. Молдован. Чернівці : Чернівець.нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
- 43.Ліщук В.В. Матвійчик В.О. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: 2008. Вип. 1. С. 56–64.
- 44.Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять

- фізичною підготовкою і спортом: монографія. Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с
45. Мірошніченко В. М. Спортивні ігри, як засіб удосконалення фізичних якостей легкоатлетів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.) ред. А. А. Дяченко; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 89-93
46. Мельніков А., Шинкарук В., Якимлюк, Д. (2024). Методика організації та проведення фізичної підготовки. Академічні візії, (31).
47. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. В. В Чижик., О. К. Дудник . Біла Церква: 2013. 241 с.
48. Методика проведення рухливих ігор для дітей шкільного віку: методичні рекомендації. уклад.: Сусла В. Я., Степчук Н. В., Мордвінцев Г. О. Ужгород, 2024. с. 51
49. Методика проведення рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах I-II, III-IV рівнів акредитації : навч. посіб. / уклад. Г. Т. Щирба, Н. П. Лібович, Р. І. Щирба. Львів : ЛДАУ, 2004. 67 с.
50. Мерзляк А.О. Основи методики проведення рухливих ігор. URL: <https://naurok.com.ua/osnovi-metodiki-provedennya-ruhlivih-igor-221298.html> (дата звернення 29.06.2025)
51. Наумчук В. І. Педагогічна класифікація рухливих ігор. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 5. С. 35-40.
52. Наумчук В. І. Розвиток ігрового феномена в епоху Нового часу і Просвітництва як педагогічна проблема. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. 2016. № 3. С. 19-25.
53. Наумчук В. Розвиток феномену гри у філософсько-педагогічних ідеях XVIII – XIX століть. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 4. С. 5-10.

54. Наумчук В. І. Становлення феномену гри з античних часів до епохи Відродження. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 8. С. 66-71.
55. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон, 2014. 182 с.
56. Няньковський С.Л. Пластунова О.Б. Фізичний розвиток юних спортсменів – вихованців училища фізичної культури. Здоров'я ребенка. 2018. Т. 13, № 3. С. 248–255.
57. Пихтіна Н. П. Педагогіка гри: лекції: навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2014. 209 с
58. Проценко А.А. Спортивні ігри, як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти педагогічних закладів вищої освіти. Наукові інновації та передові технології». № 5(19) 2023.
59. Присяжнюк Д.С. Сучасний погляд на підготовку бігуна. Навчальний посібник. Вінниця, «ТОВ Ландо ЛТД», 2013. 249 с
60. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. С. А. Карасевич, М. П. Карасевич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
61. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навч.-метод. комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с.
62. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К. : Кондор, 2016. 542 с.
63. Собко, І., Коробейнік, В., Золотухін, О., Макагон, І., Сягло, В. Визначення впливу рухливих ігор та ігрових завдань на фізичну підготовленість легкоатлетів на етапі початкового навчання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2020. (10), 114-122.
64. Спортивні ігри в системі фізичної підготовки Державної прикордонної служби України: навчально-методичний посібник. О. П. Багас, Р. О.

- Ковальчук, В. І. Рефель, С. І. Кравченко. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2018. 300 с.
65. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 11 К (142). 2021. С.139-141.
66. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор (модульний варіант): навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. К.: [Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова], 2008. 257с.
67. Тертишник В.Г., Величко О.І., Шкарніков С.М. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів вищої спортивної майстерності. Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту. Національний олімпійський комітет України. Федерація легкої атлетики України. К.: Логос, 2019. 192 с.
68. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
69. Теорія і методика викладання спортивних ігор : М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський : Друк. Рута, 2014. 262
70. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.
71. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с

- 72.Томашук О, Кремельський І, Петрук М. Фізична підготовка дітей молодшого шкільного віку з використанням елементів футболу. Фізична культура, спорт і здоров'я людини: зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.) уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 59-60
- 73.Трухан Л. В. Проблеми спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка . 2013. Вип. 4. С. 104-110.
- 74.Чоботько І. І. Загальна фізична підготовка у системі фізичного виховання молоді. Креативний простір. 2022. № 10. С. 31-32.
- 75.Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.
- 76.Чоботько І. І. Загальна фізична підготовка у системі фізичного виховання молоді. Креативний простір. 2022. № 10. С. 31-32.
- 77.Чорненька Г.В. Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/29e0f338-4f95-4e76-b8de-64c2c520fa5d/content> (Дата звернення 29.06.2025)

ДОДАТОК А

Анкета для тренерів з легкої атлетики

Опитування проводиться з метою визначення особливостей використання ігрового методу у процесі підготовки легкоатлетів середнього шкільного віку.

Позначте один із запропонованих варіантів відповіді, або напишіть свій.

1. Стаж роботи в ДЮСШ _____

2. Які із зазначених методів Ви використовуєте у тренуванні легкоатлетів 13-14 років?

Змагальний Ігровий Інтервальний Безперервний

3. Які спортивні ігри Ви використовуєте у тренуваннях легкоатлетів 13-14 років?

Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол

Свій варіант _____

4. Як часто Ви використовуєте спортивні ігри або їх елементи у тренуваннях легкоатлетів 13-14 років?

<input type="checkbox"/> на кожному занятті	<input type="checkbox"/> 2 рази на тиждень
<input type="checkbox"/> 1 раз на тиждень	<input type="checkbox"/> 1 раз на 2 тижня

Свій варіант _____

5. Як часто Ви використовуєте рухливі ігри або їх елементи у тренуваннях легкоатлетів 11-12 років?

<input type="checkbox"/> на кожному занятті	<input type="checkbox"/> 2 рази на тиждень
<input type="checkbox"/> 1 раз на тиждень	<input type="checkbox"/> 1 раз на 2 тижня

Свій варіант _____

6. Назвіть рухливі ігри, які Ви використовуєте у тренуваннях легкоатлетів 13-14 років?

Свій варіант _____

Дякуємо за відповідь!

ДОДАТОК Б

Баскетбол 3х3, більш відомий раніше як **стрітбол** – вид спорту, що набуває все більшої популярності в світі та в Україні. Стрітбол, або вуличний баскетбол з'явився в 1950-х рр. в бідних кварталах США. Від звичайного баскетболу відрізняється кількістю гравців — їх 3, і зоною гри — половиною баскетбольного ігрового поля.

Вуличний аналог баскетболу, що отримав назву стрітбол грається між двома командами, що складаються з трьох польових гравців та одного запасного. Матч проводиться на майданчику, що дорівнює за площею половині стандартної баскетбольної площадки і в грі використовується одне кільце. Правила стрітболу дещо відрізняються від баскетбольних правил тим, що гра йде в більш жорсткому варіанті.

Успіх у стрітболі досягається не використанням зросту гравців, а добре продуманою тактикою гри і віртуозним володінням м'ячем.

Слід зазначити, що для гри у стрітбол є два зводу правил, за якими проводяться турніри. Турнір з стрітболу проводиться за зводів правил, що одержали назву Adidas Streetball Challenge, або ж за правилами, що отримав назву "REEBOK 3x3". Правила мають деякі суттєві відмінності, але разом з тим, мають багато схожого з традиційними правилами гри в баскетбол. У різновиду вуличного баскетболу, під назвою «Юта» правил немає взагалі.

Для всіх ігрових ситуацій, не згаданих спеціально у наведених нижче Правилах гри 3x3, застосовують Офіційні Правила баскетболу ФІБА.

Ст. 1. Майданчик і м'яч. Майданчик для гри 3x3 має розмір 15 м у ширину і 11 м у довжину. Можна використовувати половину звичайного баскетбольного майданчика. Для всіх категорій змагань використовують м'яч розміру 6.

Ст. 2. Команди. Кожна команда складається з чотирьох (4) гравців – трьох (3) гравців на майданчику і одного (1) запасного. Тренер чи капітан не передбачається.

Ст. 3. Судді. Судді гри – це один (1) суддя на майданчику, ще двоє (2) – це секретар і секундометрист.

Ст. 4. Початок гри. 4.1. Обидві команди перед початком гри розминаються одночасно. 4.2. Команду, яка отримує перше володіння м'ячем, визначають жеребом (підкиданням монети). Команда, яка виграла жеребкування, може обирати – володіти м'ячем на початку гри, чи на початку можливого додаткового

періоду. 4.3. Гру розпочинають, коли на майданчику присутні троє (3) гравців кожної команди

Ст. 5. Зарахування очок. 5.1. За м'яч, закинтий зсередини лінії дальніх кидків, зараховують одне (1) очко. 5.2. За м'яч, закинтий з-за лінії дальніх кидків, зараховують два (2) очка. 5.3. За м'яч, закинтий зі штрафного кидка, зараховують одне (1) очко.

Ст. 6. Ігровий час або Переможець гри. 6.1. Основний час гри такий: Один (1) період у 10 хвилин ігрового часу. 6.2. Проте, команда, яка першою набрала 21 очко чи більше, стає переможцем гри, якщо це відбувається до закінчення основного часу гри. Це правило застосовують тільки для основного часу гри (а не для можливого додаткового періоду). 6.3. Якщо на закінчення ігрового часу рахунок нічийний, призначають додатковий період. Перед початком додаткового періоду має бути перерва тривалістю в одну (1) хвилину. Команда, яка у додатковому періоді першою набере два (2) очка, стає переможцем гри.

Ст. 7. Фоли/Штрафні кидки. 7.1. Команда підлягає покаранню за командні фоли, після того як вона вчинила сім (7) фолів. 7.2. Гравець, який вчинив чотири (4) фоли, повинен залишити гру. 7.3. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка зсередини лінії дальніх кидків, карають одним (1) штрафним кидком. 7.4. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка з-за лінії дальніх кидків, карають двома (2) штрафними кидками. 7.5. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка, і кидок з гри влучний, карають додатково одним (1) штрафним кидком. 7.6. Коли команда підлягає покаранню за командні фоли, фол, вчинений проти гравця, який не перебував у процесі кидка, карають одним (1) штрафним кидком. 7.7. Покарання за: технічний фол, неспортивний фол (два неспортивних фоли - дискваліфікація), дискваліфікаційний фол – (1) штрафний кидок та вкидання м'яча.

Ст. 8. Імітація активної гри. 8.1. Якщо команда імітує активну гру, чи їй не вдається грати активно і зробити спробу кидка – це порушення.

Ст. 9. Як грають м'ячем. 9.1. Після кожного закинтого з гри м'яча або останнього влучного штрафного кидка: гравець команди, у кошик якої було

закинуто м'яч, поновлює гру тим, що веде або передає м'яч з середини майданчика з місця безпосередньо під кошиком (не з-за лицьової лінії) у будь-яке місце майданчика за лінією дальніх кидків. Команді, яка захищається, не дозволено намагатися оволодіти м'ячем у півкруглій зоні без фолу зіткнення під кошиком. 9.2. Після кожного невдалого кидка з гри або останнього штрафного кидка: Якщо м'яч підбирає команда, яка атакувала, вона може і далі намагатися закинути м'яч, і не виводити м'яч за лінію дальніх кидків. Якщо м'яч підбирає команда, яка захищалася, вона повинна вивести м'яч за лінію дальніх кидків (передачею або веденням). 9.3. Володіння м'ячем, надане команді після будь-якої ситуації мертвого м'яча, іншої, ніж влучний кидок, починається з того, що гравець команди, яка захищалася, передає м'яч гравцеві команди, яка нападає, за лінією дальніх кидків на місці навпроти лінії штрафних кидків. 9.4. Вважають, що гравець перебуває за лінією дальніх кидків, якщо жодна з його ніг не перебуває всередині чи на лінії дальніх кидків. 9.5. У разі ситуації спірного кидка м'яч передають команді, яка захищається.

Ст. 10. Заміни. Заміна дозволена будь-якій команді, коли м'яч мертвий, перед уведенням м'яча у гру. Запасний може увійти у гру після того, як його партнер вийде з майданчика та партнери доторкнуться один одного. Заміни можуть відбуватися тільки за лицьовою лінією, що протилежна кошику. Запасним не потрібно дозволу чи запрошення від суддів чи суддів за столом.

Ст. 11. Тайм-аут. Кожній команді надають один (1) 30-секундний тайм-аут. Будь-який гравець може просити тайм-аут.

ДОДАТОК В

Футзал командна гра з м'ячем у спортивному залі за правилами, близькими до футболу.

Основні правила гри Гра ведеться на майданчику завдовжки від 25 до 42 м і шириною від 16 до 25 м. Всі лінії мають ширину 8 см. На ігровий майданчик наносяться лінії штрафної площі (6 м), позначка 10-ти метрового удару, кутові сектори ($R=25$ см). Тривалість матчу — 2 тайми по 20 хвилин «чистого» часу з перервою не більше 15 хв. Використовується м'яч менших розмірів, чим при грі

у футбол на траві. Грають 2 команди по 5 гравців (4 польових і воротар). Максимальна кількість запасних – десять гравців. Заміни польових гравців проводяться по ходу матчу, а воротарів тільки під час зупинки гри, і, на відміну від футболу, їх число не обмежене. Гра не починається, якщо склад команди менше 3-х гравців і припиняється, якщо на майданчику залишилося менше 3-х гравців.

Команди мають право на одну хвилинну перерву в кожному таймі (тайм-аут).

Польовим гравцям дозволено грати будь-якою частиною тіла, окрім рук. Завдання – забити гол у ворота суперника. При використанні стандартних положень дотримується 3-метрова відстань. З-за бічної лінії м'яч вводиться ударом ноги. Гол, забитий у ворота безпосередньо з бічної лінії, не зараховується. Кутовий удар виконується по нерухомому м'ячу, який встановлюється точно на місці перетину лінії воріт і бічної лінії. За порушення правил у межах штрафного майданчика (окрім випадку, коли призначається вільний удар) призначається штрафний 6-ти метровий удар. Під час виконання 6-ти метрового штрафного удару гравці обох команд (окрім гравця, що виконує удар) розташовуються на відстані 5-ти метрів від позначки, а воротар на лінії воріт.

У випадку, коли суддя зафіксує порушення правил, яка належить до вільного удару, в межах штрафного майданчика, м'яч встановлюється у найближчому місці лінії штрафного майданчика, тобто на відстані 6 м від воріт. Удар від воріт виконується вкиданням м'яча воротарем рукою. Воротар має знаходитись у штрафному майданчику, а м'яч не можна вкидати за середню лінію (покарання: вільний удар з того місця, де м'яч перетнув середню лінію). Якщо воротар викине м'яч, а потім отримує його від партнера (якщо при цьому м'яч не перетинав середню лінію чи його не торкнувся гравець іншої команди) і зіграє руками, то він буде покараний вільним ударом. Будь-який удар має бути виконаний протягом 4 с, інакше право на виконання удару переходить до

протилежної команди. Правило "поза грою" не діє. Гру обслуговує два судді - головний суддя і суддя на лінії.

Змагання з футзалу, особливо у школах, можуть проходити дещо за зміненими правилами. Це насамперед стосується розмірів ігрового майданчика (може використовуватись прямокутник довжиною 18-60 м і завширшки 9-35 м, довжина повинна бути більша, ніж ширина) і тривалості гри (залежно від віку учасників тривалість гри може бути від 30 до 50 хв., а перерва для відпочинку – 5-10 хв.). Якщо гра проводиться в залі чи на хокейному майданчику, в боротьбі за м'яч заборонено триматись за стінку або за борт. М'яч, що торкнеться стелі чи стіни залу і відскочить у поле, вважається у грі. Іноді приймається рішення вважати м'яч у грі і тоді, коли він відскочить від стіни чи борта, які розташовані за воротами, але про це має бути заздалегідь зроблене застереження у положенні про змагання.

Найбільша відмінність від футболу в тактиці гри. Менші розміри майданчика, обмежена кількість гравців, а також набагато менша «контактність» гри (у порівнянні з футболом, заборонені, наприклад, підкати) зумовлюють тактику гри, більше схожу на тактику гри інших зальних видів спорту (таких, як гандбол). В більшості випадків команди грають «один в один», тобто кожен польовий гравець контролює дії гравця протилежної команди. Також обмежена кількість гравців передбачає, що будь-який гравець бере участь як в атаці, так і в обороні.