

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Пазичук О. В.

Лекція № 2

Методика навчання і тренування дітей, підлітків та юнаків

з навчальної дисципліни

**"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

галузь знань: 01 Освіта

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
факультет спорту**

Рівень освіти: бакалавр 4 курс

спеціалізація: регбі-7

Львів – 2019 р.

Тема: Особливості навчання і тренування дітей, підлітків і юнаків

План.

1. Технічна підготовка дітей (8 - 10 років).
2. Робота з дітьми 10-12-річного віку
3. Занять з підлітками 13-15 років
4. Методика роботи з юнаками і дівчатами старшого - віку (16-18 років)
5. Навчання навчання дітей різного віку.

Особливості навчання і тренування дітей і юнаків

Методика навчально-тренувальної роботи з дітьми і юнаками із спортивних ігор виходить із загальних положень педагогіки та теорії фізичного виховання.

Основу цієї методики складають:

1. повну відповідність використовуваних методів особливостям психофізичного розвитку дітей та підлітків;
2. здійснення спеціалізації на базі всебічної фізичної підготовки;
3. суворе дотримання принципів доступності, поступовості і систематичності;
4. органічну єдність навчання, тренування і виховання;
5. оволодіння спортивною спеціалізацією на основі широкої універсальності;
6. тісна співпраця педагогів, лікарів, батьків і школи.

Вихідним пунктом правильної організації занять з дітьми та підлітками має бути глибоке розуміння виключно важливого значення всебічної фізичної підготовки. Інакше вузька спортивна спеціалізація порушить природний хід розвитку організму і послабить здоров'я займаються. Тому одна з головних завдань навчання і тренування полягає в правильному поєднанні всебічної фізичної підготовки зі спортивною спеціалізацією.

Результати спортивного тренування у великій мірі залежать і від того, наскільки вдало зуміє викладач організувати навчання техніці і тактиці; зробити його цікавим і доступним для розуміння даної вікової групи. Майже на всьому протязі занять з дітьми молодшого та середнього шкільного віку провідне місце відводиться комплексному ігровому методу (гра - навчання - гра). І лише коли вік дітей досягає 13-14 років, на зміну ігрового методу поступово приходять аналітико-синтетичний метод (вправа-гра - вправа). Особливе значення у роботі з дітьми має висока емоційність процесу навчання. Одноманітні, нудні заняття не дають гарних результатів і є головною причиною великого відсіву займаються. Чим молодший вік дітей, тим більша потреба в емоційності занять. Висока емоційність може бути результатом: 1) розмаїття засобів, методів і форм роботи; 2) використання ігрової змагальної форми вправ і великої кількості ігор, 3) чергування регламентованої та вільної діяльності динамічного характеру; 4) постановки конкретних цілей, доступних можливостям займаються; 5) створення дружніх стосунків у колективі і між займаються і викладачем; 6) регулярної участі у змаганнях.

Для занять спортивними іграми групи створюються з дітей однакового віку і статі. У кожній з цих груп діти займаються, як правило, до двох років.

З молодших школярів (8 - 10 років) комплектуються підготовчі групи.

Школярі 11 - 12 років входять у групи початкової підготовки.

У підліткові групи включаються школярі, які досягли 13-14 років.

З юнаків формуються дві групи - молодша (15-16 років) і старша (17-18).

Перед кожною з груп ставляться свої завдання. Так, у підготовчих групах головна увага приділяється відбору кандидатів для систематичних занять обраним видом ігор, зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовки; вивчення основ техніки і тактики та освоєння процесу гри за спрощеними правилами; підготовки та здачі норм ГТО. У групі початкової підготовки вирішуються завдання комплектування, розвитку швидкості, спритності, координації та здатності до орієнтування; вивчення техніки і тактики; освоєння правил гри і здачі нір комплексу ГПО. У підлітковій групі основна увага приділяється вдосконаленню фізичної підготовки з переважним розвитком швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості; оволодіння технікою і тактикою гри; участі в офіційних змаганнях і здачі норм ГТО.

У молодшій групі юнацької провідними завданнями будуть досягнення високого рівня різнобічності фізичної підготовки, яка здійснюється на основі комплексного поєднання засобів, спрямованість на розвиток швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості; вивчення і вдосконалення техніки і тактики; придбання змагального досвіду, виконання розрядних вимог; здача норм комплексу ГТО і отримання звання «Юний суддя зі спорту».

При заняттях зі старшими хлопцями провідними стають завдання досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості; вдосконалення техніки гри і її індивідуалізація; оволодіння всіма тактичними засобами і формами ведення гри; накопичення змагального досвіду. Старші юнаки готуються до виконання розрядних вимог, отримання звання інструктора-громадського діяча і судді по спорту, до здачі норм III ступеня комплексу ГТО на золотий значок. Різниця в задачах навчально-тренувальної роботи з різними контингентами школярів потребує виділення на окремі сторони підготовки різного обсягу навчального часу. На всьому протязі періоду тренування в дитячих і юнацьких командах майже рівний час відводиться фізичній підготовці і вивчення техніки і тактики. Причому спочатку більше місце займає фізична підготовка. У підготовчій групі на заняття з фізичної підготовки відводиться 60%, в групі початкової підготовки - 50% навчального часу. Потім питома вага фізичної підготовки поступово скорочується, досягаючи в старшій юнацької групі 35-37%. Відповідно збільшується обсяг навчального часу, використовуваного на

техніко-тактичну підготовку. У підготовчій групі для цього виділяється 40%, в групі початкової підготовки - 50%, у підлітковому та-юнацьких групах - 60-65% часу. Поступово змінюється і співвідношення між загальною і спеціальною фізичною підготовкою. **Робота** над розвитком спеціальних рухових якостей вперше починається в групах початкової підготовки, де на ці цілі виділяється п'ята частина часу, відведеного фізичної підготовки. Потім це співвідношення все більше вирівнюється, досягаючи в старшій юнацької групі 50% часу, що використовується з цією метою. Практично незмінним залишається лише тільки співвідношення часу, виділеного на теоретичну підготовку (2%), хоча в абсолютних цифрах кількість годин, присвячених вивченню теорії, збільшується.

Фізична підготовка в дитячих групах складається із загальної та спеціальної підготовки. При цьому загальна підготовка ґрунтується на комплексі ГТО, займає основне місце і 'передуює поглибленій роботі над спеціальними якостями. На початку спеціалізованих занять на фізичну підготовку виділяється більше половини всього навчального часу, потім її частка зменшується. На початковому етапі підготовки заняття основним видом спорту корисно поєднувати з використанням різноманітних вправ іншого характеру, і заняттями іншими видами спорту (наприклад, **хокей** поєднується з тенісом, **баскетбол** - з легкою атлетикою і т.д.). Пізніше, з переходом на поглиблену спеціалізацію, інші види спорту використовуються як додаткові. **Робота** над спеціальною фізичною підготовкою починається при досягненні підліткового віку. Однак і надалі велике місце відводиться загальної фізичної підготовки.

У групах молодшого віку (7-12 років) співвідношення засобів фізичної підготовки та засобів вивчення техніки і тактики протягом навчального року залишається без істотних змін. У середньому і старшому віці це співвідношення змінюється і залежить від періоду навчально-тренувальної роботи. Наприклад, на фізичну підготовку юних футболістів час за періодами (у%) може розподілятися так (за О. М. Четирко): По всебічній фізичній підготовці дітей молодшого віку головний упор робиться на **розвиток швидкості** і спритності, і особливо швидкості реакції та кмітливості. У той же час паралельно, але не акцентуючи на цьому особливої уваги, слід розвивати силу і загальну витривалість.

Організм дітей молодшого віку потрібно готувати до - специфічної навантаженні поступово. Вправи на **розвиток швидкості** краще всього проводити з достатніми паузами відпочинку. Підвищувати навантаження потрібно непомітно для займаються, використовуючи для цього вправи ігрового характеру.

Розвиток швидкості і спритності залишається головним завданням і у середній віковій групі. Але тепер воно здійснюється головним чином за допомогою вправ з м'ячем, що дозволяє придбати спеціальні якості, необхідні при об'єднанні рухів з технікою володіння м'ячем. Цілеспрямований розвиток сили і витривалості проводиться перш за все у формі силових і комбінованих вправ, одночасно з розвитком спритності і швидкості. Найбільш підходящим для цього є метод кругового тренування.

У старшому юнацькому зрості 16 років) починається поглиблена **робота** над розвитком спеціальних рухових якостей, і особливо сили і витривалості. Швидкість рухів без м'яча і з м'ячем все більш об'єднується з технічними навичками. У підготовчому періоді велика увага приділяється силових вправ. Витривалість розвивається з урахуванням фізичної підготовленості що займаються. При цьому дотримуються принципу більшої частоти при порівняно меншій інтенсивності навантажень. В окремі періоди навантаження наближається до змагальної. З цією метою може бути використаний інтервальний метод тренування. Найбільше збільшення навантаження повинне падати на останню третину занять. Використання високих навантажень у старшому юнацькому віці слід розглядати як необхідну передумову до досягнення високих результатів у наступні роки. Відсутність належної уваги до виховання у юнаків звички завжди діяти на полі з максимальною швидкістю і віддачею сил може призвести до закріплення неправильного досвіду гри упівсили на уповільненій швидкості. Надалі ця звичка може стати перешкодою до досягнення високої майстерності. Фізична підготовка дітей здійснюється в основному за допомогою тих же коштів, що й у дорослих. При цьому величезне значення набуває широке використання рухливих ігор, вправ з предметами і спеціальних вправ з м'ячем. У загальному вигляді методична послідовність фізичної підготування дітей і підлітків зводиться до плавного переходу від розвитку швидкості, спритності, динамічної сили до розвитку витривалості з подальшим максимальним її вдосконаленням на заняттях обраним видом спортивних ігор. Велику користь у заняттях з дітьми приносять літні спортивно-оздоровчі табори, де вдосконалення в ігрових навичках проводиться в поєднанні з найширшою фізичною підготовкою, на яку виділяється до 65-75% навчального часу.

Технічна і тактична підготовка дітей відрізняється деякими особливостями. При навчанні дітей техніці гри з набагато більшою послідовністю, ніж у заняттях з дорослими спортсменами, потрібно дотримуватися правила від головного до другорядного, а під час навчання тактиці - від загального до приватного. При цьому чим менше вік займаються, тим більш точно треба слідувати цим принципам. Необхідно уникати **іхарактерних** помилок у підготовці дітей. У гонитві за очками деякі тренери основний акцент роблять на відбір фізично обдарованих **хлопців**, з якими відразу ведеться робота головним чином над тактикою командної гри. Спочатку команди, скомплектовані подібним чином, виграють, але потім темпи зростання їх різко сповільнюються: позначається відсутність у юних **гравців** солідного технічного фундаменту. Заповнити цю прогалину в подальшому дуже важко. У заняттях з дітьми, як уже говорилося, провідне місце повинен займати ігровий метод. При вивченні окремих елементів дуже важливо максимально використовувати ігри та ігрові вправи. Спочатку проводяться змагання на правильність і точність виконання, потім на точність і швидкість. Потім переходять до вправ, що включає в себе змагання з противником, протиборчим заздалегідь обумовленим чином, після цього застосовують вправи в змаганні з противником, чинним довільно, і, нарешті,

найостаннішими використовують ігри рухливі і обрану). У молодшому віці використання ігор в одному занятті може досягати 50-60% навчального часу. При використанні ігрового методу слід уникати застосування тих же ігор, що й у заняттях з дорослими спортсменами, і двосторонньої гри як єдиного методу навчання тактиці.

У навчанні дітей, особливо молодшого віку, головне місце займають різноманітні рухливі ігри. За допомогою їх здійснюється навчання і техніці і тактиці обраної спортивної гри. У цих іграх відбувається послідовний перехід від не командних ігор до ігор з поділом на команди. Щоб полегшити засвоєння матеріалу, що вивчається, спочатку використовуються ігри в яких грають не вступають у безпосередню боротьбу один з одним. Потім пропонуються ігри з боротьбою за м'яч, де у нападників завжди є чисельну перевагу над захищаються.

На останньому етапі шанси команд зрівнюються, знімаються і всякі обмеження в пересуванні гравців по майданчику. Тепер від ігор, наближених до досліджуваної спортивної гри, переходять до спрощених її варіантів (гра в зменшених складах, з поділом поля на зони і т.д.). При розучуванні нового матеріалу основним у заняттях з дітьми повинен бути метод цілісного навчання, який використовується разом з підвідними вправами. Метод розчленованого навчання використовується зрідка, головним чином коли рух дуже складне, або при розучуванні багатих тактичних комбінацій. Цілісне навчання корисно починати з руху без м'яча. Вивчення окремих прийомів має проходити з дотриманням такої послідовності: 1) від рухів без м'яча до рухів з м'ячем, 2) від вправи на місці до вправи під час бігу! 3) від простих, одиночних рухів до рухів складним, комбінованим; 4) від рухів ритмічних, повільних до рухів неритмічним, виконуваних з змагальною швидкістю.

Заняття з дітьми 7-9 років в таких іграх, як теніс, хокей, баскетбол, мають на меті зацікавити дітей грою і підготувати до подальшої спеціалізації. У цей час здійснюється загальне ~ ознайомлення зі змістом і правилами гри, прищеплюються деякі елементарні і необхідні навички (наприклад, пересування на ковзанах у хокеї). Все навчання проводиться через всілякі ігри, особливо підводять. Важливо більше показувати, ніж пояснювати. Особливо корисно викладачеві самому включатися і гру, показуючи дітям зразки правильної техніки і тактики.

У роботі з дітьми 10-12-річного віку головний упор робиться на оволодіння технікою та індивідуальними тактичними діями. Основним засобом підготовки і раніше залишаються ігри, пристосовані до віковим можливостям займаються. Щоб формування навичок проходило правильно, доцільно насамперед зменшити вагу і розміри використовуваного інвентарю (наприклад, зменшити розмір м'яча л висоту кільця в баскетболі, розмір воріт у футболі). Можна також знижувати навантаження, скорочуючи розміри майданчика, час гри і збільшуючи кількість перерв у грі. Крім того, практикується спрощення правил, збільшення кількості замінів з обов'язковою участю в грі кожного заявленого в протоколі і

т.д.

Поряд з практичним оволодінням технікою і тактикою в 10 - 12-річному віці корисно починати систематичне вивчення правил і теорії гри. В заняттях з дітьми дуже важливо приділяти серйозну увагу розвитку зорової орієнтування. Спеціальні вправи, що розвивають цей навик, виконуються як в основній, так і в підготовчій частині уроку. Враховуючи складність орієнтування в змагальній ігровій обстановці при вивченні тактичних навичок, доцільно частіше використовувати ігри в зменшеному складі (2X2, 3x3, 4X4, і т.д.).

У більшості випадків помилки при навчанні дітей технічним прийомом бувають загальними. Усуваються вони повторним поясненням, спрощенням виконання, розчленуванням руху. У виправленні помилок важлива наочність. Тому треба показувати дітям і правильне і неправильне виконання прийому і давати їм такі завдання, при яких вони вчасно могли б бачити 'результат своїх дій. Помилки, що виникають із-за слабкої фізичної підготовки, усуваються індивідуально. Урок з дітьми молодшого віку повинен відрізнятися особливою різноманітністю матеріалу і форм роботи. Цього можна досягти рішенням в уроці не однієї, а двох-трьох різних завдань. Важливо, щоб використовувані вправи носили комплексний характер і включали в себе кілька різних рухів. При навчанні техніці і тактиці потрібно підбирати вправи з конкретною ігровий обстановкою, інакше вони будуть незрозумілі дітям і не викличуть у них інтересу.

Для занять з підлітками 13-15 років характерна значно більша глибина техніко-тактичної підготовки. Головне завдання навчально-тренувальної роботи полягає в уточненні та вдосконаленні основних елементів ігрової діяльності, придбанні навичок індивідуальних і групових дій в найбільш часто повторюваних ігрових ситуаціях. У цьому віці важливо завершити вивчення технічних прийомів і усунути наявні помилки. Вивчення ігрових дій проводиться аналітико-синтетичним методом, коли певні ігрові положення діляться на типові комбінації і послідовно вивчаються входять до них індивідуальні та групові дії, які потім з'єднуються. Освоєння окремих елементів, як і раніше, має проводитися з використанням великої кількості ігор та ігрових вправ (1x1, 2X1, 3X2, 3X3 і т.д.). Ширше використовуються двосторонні ігри з неповними і повними складами команд; Важливе значення при цьому має керівництво діями грають, здійснюване попередньою постановкою завдань, введенням додаткових умов, зупинками гри і поясненням помилок. Однак треба бути дуже обережними, оскільки велика кількість установок, суворе регламентація гри, великі паузи ведуть до втрати займаються інтересу до гри. Поглибленню теоретичних знань сприяють розбори проведених ігор. Для полегшення засвоєння матеріалу в урок включається вивчення не більше одного - двох технічних прийомів і чергуються вправи менш цікаві з вправами емоційного характеру, вправи з інтенсивним навантаженням - з моментами відносного відпочинку і вправи на місці - з вправами в русі. Такий характер занять менш стомлюючий і дозволяє зберігати швидкість рухів, що дуже важливо для правильного формування стереотипу ігрової діяльності.

У прагненні швидше опанувати високою технікою підлітки зазвичай сліпо копіюють гру майстрів. Тут їм треба допомогти відкинути непотрібне і шкідливе. Спостереження за різними гравцями, **порівняння** повинні допомогти створити власний **стиль** виконання прийомом. Пам'ятаючи про інтерес підлітків до оволодіння складними прийомами, викладач повинен підбирати вправи так, щоб вивчення складних і більш простих прийомів об'єднувалося. Найбільше це зауваження відноситься до вивчення захисних дій, якими **хлопці** цікавляться в набагато меншій мірі. Навчаючи тактичним системам гри, тренер повинен застосовувати варіанти, засновані на простому взаємодії гравців, що **відповідає** прагненню дітей до постійної активності в грі. До 12-14 років ще повинен переважати універсалізм в ігровій підготовці. До спеціалізації на окремих ігрових місцях слід переходити пізніше, коли буде досягнута достатня різнобічність ігрових умінь. Особливо уважно потрібно підходити до **планування** ігровий навантаження. Кількість і труднощі змагань повинні **відповідати** реальним можливостям дітей і не викликати у них нервового і фізичного перенапруження. Так, наприклад, юним футболістам 12-13 років рекомендується в змагальному періоді проводити не більше 10 двосторонніх і 16 товариських ігор; 13-15 років - 6 двосторонніх, 4 товариських і 18 **календарних** ігор, тобто приблизно одне змагання на тиждень. Так само підходять і до змагань юних баскетболістів: до 11 років - не більше 5 офіційних ігор; в 11-12 років ~ - до 10, в 13 - 14 років - до 20, а в 15-18 років - до 30-40 календарних ігор. У цілому техніко-тактична підготовка команд підлітків (13 - 16 років) займає більше половини всього часу (50-55%).

4. Методика роботи з юнаками і дівчатами старшого - віку (16-18 років)

помітно відрізняється від методики роботи з попередніми групами. Рівень підготовки юнаків та дівчат старшого віку дозволяє наблизити методику роботи з ними до методів роботи з дорослими. Найважливішим завданням у заняттях зі старшою групою потрібно вважати досягнення високої досконалості у виконанні всіх технічних прийомів і оволодіння тактикою командної гри. Технічна майстерність зростає, тільки з придбанням вміння ефективно застосовувати вивчені прийоми в грі. Тому вдосконалювати техніко-тактичну підготовку в старших групах доцільно в умовах, максимально наближених до ігрових (використовувані вправи, як правило, повинні являти собою окремі фрагменти гри, а не випадкове поєднання різних прийомів). Добре володіння технікою дозволяє значно підвищити вимоги до тактично правильного веденню гри. Центр ваги тепер переноситься на групові та командні дії. Використовувані тактичні схеми необхідно повністю узгоджувати з рівнем технічної підготовки займаються. Основна увага приділяється розвитку творчої ініціативи, гнучкості тактичної думки, придбання вміння вільно користуватися основними тактичними системами. У зв'язку з цим особливу роль відіграє підвищення кількості й складності змагань, поглиблення знання теорії та методики гри.

Морально-вольовий підготовці юних спортсменів викладач повинен приділяти, постійне і найсерйознішу увагу. Кінцевою метою має стати виховання активних будівників комунізму, готових до праці і захисту Батьківщини. У заняттях з дітьми молодшого віку в центрі уваги викладача знаходяться питання виховання колективізму ігрових дій і правильної поведінки в грі, Хорошим виховним засобом є залучення дітей до виконання ролей **капітана**, судді, тренера. Розвитку волі і працьовитості допомагає використання домашніх завдань.

У роботі з дітьми особливе значення мають похвала й заохочення. Наскільки можливо, похвалу потрібно адресувати всьому колективу і лише в рідкісних випадках окремим гравцям, так як постійне вихваляння може викликати зазнайство, зневажливе ставлення до **товаришів** по команді. Питання виховання колективізму в грі зберігають своє значення і при заняттях з дітьми середнього віку, де вимога до колективності дій ще більше підвищується. Для забезпечення єдиного і глибокого виховного впливу на дітей створюється міцний зв'язок між спортивною секцією, родиною та школою. Особливого значення набуває індивідуальний підхід до займаються. Участь у змаганнях потрібно використовувати для виховання моральних якостей: скромності, відповідальності перед командою, коректного ставлення до супротивника і ін Неврівноваженість підлітків змушує з особливою увагою стежити за моментами, де можливі зриви в поведінці: грубість, протиставлення себе колективу, недисциплінованість. **Підлітки** високо цінують свій авторитет серед товаришів. Тому тренеру насамперед потрібно створити **такий колектив**, який міг би Надавати на кожного займається серйозне виховний вплив. Потрібно, як вказував А. С, Макаренко, «викликати у **хлопчиків** і дівчаток гордість не тільки своїми особистими успіхами, а головним чином успіхами команди чи організації; потрібно стримати будь-яку хвалькуватість, виховувати повагу до сили супротивника, звертати увагу на організованість, тренування, дисципліну в команді; потрібно, нарешті, домогтися спокійного ставлення до успіхів і невдач». Самим рішучим чином треба боротися зі спробами підлітків почати курити. До юнакам і дівчатам старшого віку пред'являються більш високі вимоги. Тепер у розпорядженні викладача знаходиться весь арсенал засобів і методів виховного впливу. Повсякденна, терпляча виховна робота обов'язково повинна ґрунтуватися на знанні особливостей вікового розвитку та особистості кожного учня.

Увага викладача передусім має бути спрямована на виховання у займаються сильної волі, працьовитості, критичного ставлення до своєї поведінки і прагнення до усунення своїх **недоліків**. Виховуючи **чесність** у спортивній боротьбі, тренер не повинен пропускати жодного випадку грубості, неспортивної поведінки. Необхідно також боротися проти стихійності у грі, яка веде до закріплення багатьох хибних навичок, породжує індивідуалізм, зазнайство і **егоїзм**. У виховному відношенні велику користь приносять установки на гру і наступні розбори ігор. Потрібно підкреслювати заслуги всього колективу і аналізувати гру кожного спортсмена. Здорова товариська критика може стати ліками проти багатьох **«хвороб»**.

Корисні також бесіди викладачів і лікаря про тренування і гігієну спортивного режиму. Велике виховне значення мають зустрічі з видатними спортсменами, перегляд спортивних кінофільмів, спільні відвідування змагань дорослих спортсменів, культпоходи в кіно і театр. Спільні відвідування спортивних і культурних заходів не тільки допомагають створити ідеал справжнього радянського спортсмена, але і згуртовують колектив, розширюють культурний рівень займаються.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Розпочинати заняття спортивними іграми потрібно з раннього дитячого віку. Правила змагань окремих видів спортивних ігор дозволяють проведення змагань за наступними віковими групами: молодша (12-14), середня (15-16) і старша (17-18 років).

Якщо врахувати, що брати участь в змаганнях можна дітям, які систематично займаються не менше 1,5-2 роки, то розпочинати тренування потрібно з 9-10-річного віку.

Дитячий організм не є копією організму дорослого. В дитинстві формується особистість людини і створюється фундамент для тривалого життя і високих спортивних досягнень, тому тренеру потрібно знати анатомо-фізіологічні і психічні особливості дітей різних вікових груп.

2. МОЛОДША ВІКОВА ГРУПА (10-14 РОКІВ)

Щоб краще організувати заняття зі спортивних ігор, дітей 10-12 років доцільно виділити в підготовчу групу. Це пов'язано з тим, що в діяльності центральної нервової системи дітей цього віку спостерігається підвищена збудливість і відносна слабкість гальмівних процесів. У них формується опорно-руховий апарат: м'язи відрізняються доброю еластичністю, але не усі однаково розвинуті. Відстають у розвитку розгиначі і м'язи тулуба, які мають суттєве значення для формування постави. Дихальний апарат і серцево-судинна система дітей 11-12 років ще не можуть витримувати великих навантажень.

Основну увагу в заняттях з дітьми цього віку потрібно приділяти усесторонній фізичній підготовці (50 % часу), техніці ігрових прийомів і індивідуальним тактичним діям.

Для правильного формування навичок доцільно зменшувати вагу і розміри інвентарю і площадок, однаково увагу приділяти виконанню технічних прийомів лівою і правою рукою (ногою).

Враховуючи слабкість гальмівних процесів, потрібно постійно урізноманітнювати матеріал і більше застосовувати рухливі ігри.

У віці 12-14 років починається процес статевого дозрівання (у дівчаток дещо раніше, ніж у хлопчиків), що в значній мірі відображається на стані всього організму. Спостерігається посилений ріст кісток і погіршення координації рухів, швидка втомлюваність і неврівноваженість, яка виражається у різкості, грубості. Значно збільшується сила м'язів, центральна нервова система уже є здібною до диференціації. Проте стан м'язової, дихальної і серцево-судинної систем ще не дозволяє захоплюватися розвитком витривалості і сили. В той же час організм справляється з вправами швидкісного характеру.

В заняттях з дітьми цього віку, як і попередньому, основна увага приділяється різносторонній фізичній підготовці. Окрім цього, удосконалюється техніка індивідуальних дій, вивчаються групові і командні дії, проводяться двосторонні ігри і змагання (не більше одного в тиждень).

Велику увагу потрібно приділяти вихованню. Вчителю потрібно бути вимогливим, добиватися виконання поставлених завдань.

3. СЕРЕДНЯ ВІКОВА ГРУПА (15-16 РОКІВ)

В цьому віці організм підлітка уже досягнув досить високої ступені розвитку. Перед усім це відноситься до центральної нервової системи. Збудливо-гальмівні процеси стають більш врівноважені, підвищується стійкість уваги. Процес статевого дозрівання відображається на розвитку і діяльності усіх систем організму. Спостерігається значне зміцнення серцево-судинної діяльності при м'язовому навантаженні у порівнянні з молодшим віком. Проте організм дітей 15-16 років ще недостатньо працездатний.

До 16 років посилений ріст кісток розпочинає сповільнюватися, збільшується вага м'язів, укріплюється зв'язково-суглобовий апарат. М'язова сила значно збільшується, що дозволяє застосовувати вправи в піднятті великої ваги. Руховий аналізатор достатньо розвинутий для оволодіння складними прийомами техніки і тактики.

Саме в цьому віці ті що займаються досягають значних успіхів в розвитку фізичних якостей, а також в засвоєнні техніки і тактики гри.

4. СТАРША ВІКОВА ГРУПА (17-18 РОКІВ)

В цьому віці в основному завершуються процеси функціонального дозрівання і організм наближається до стану, який характерний для дорослої людини. Майже повністю закінчується розвиток опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і центральної нервової системи. Юнаки і дівчата стають більш витриманими, працездатними, можуть проявляти відчуття колективізму і відповідальності за свої вчинки (при правильно поставленій виховній роботі).

Методи, які застосовуються на заняттях з юнаками і дівчатами, наближаються до методів, які застосовуються в роботі з дорослими. Юнаки і дівчата 17-18 років вивчають увесь комплекс рухових якостей і спеціальних навичок в умовах ігрової ситуації. Продовжуючи роботу над удосконаленням техніки, потрібно підвищити вимогливість до засвоєнню складних тактичних взаємодій в групах і команді в цілому, розвивати самостійність, творчість й ініціативу.

Одночасно з цим велику увагу потрібно приділяти вихованню, використовуючи різноманітні прийоми і методи.

Заняття з усіма віковими групами дівчат дещо специфічні. Дівчатам не рекомендуються вправи, які пов'язані з сильним напруженням і зістрибуванням з великої висоти. Займаючись з ними, потрібно обмежувати силові вправи і знижувати навантаження (у порівнянні з хлопцями), збільшуючи паузи між інтенсивними, швидкісними вправами.

Рекомендована література

Основна:

1. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
2. Пасічник В. Принципи побудови занять у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в контексті формування комплексного розвитку особистості / Пасічник Вікторія, Ковцун Василь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 157–160.
3. Спортивна орієнтація та відбір юних волейболістів на етапі початкової підготовки / В. І. Ковцун, Ю. М. Панишко, Р. С. Козій, І. В. Ковцун // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 36. – С. 32–38.
4. Психологія фізичної культури та спорту : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 69 с.
5. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.

6. Спортивні ігри в запитаннях та відповідях : метод. розробка / А. І. Мельникович, В. М. Артюх, В. І. Ковцун, В. А. Демчишин. – Самбір, 2002. – 43 с.

Допоміжна:

1. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36–42.
2. Варіабельність серцевого ритму як критерій спортивного відбору та оцінювання функціонального стану спортсменів / Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал : матеріали ХІХ-го з'їзду Укр. фізіолог. т-ва ім. П. Г. Костюка з міжнар. участю. – 2014. – Т. 60, №3. – С. 163.
3. Васильчук А. Л. Перспективи електрогоніометрії при удосконаленні спортивної моторики / А. Л. Васильчук, Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] ІІІ Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 134–136.
4. Данилевич М. В. Аналіз факторів, що впливають на фізкультурну активність учнів середнього шкільного віку / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : тези доп. ІV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 40–41.
5. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13 – 16.
6. Данилевич М. В. Показники фізичної підготовленості хлопчиків середнього шкільного віку / М. В. Данилевич // Фізична культура як фактор зміцнення здоров'я дітей і молоді в сучасних умовах : тези доп. – Одеса, 1994. – С. 31–32.
7. Демчишин А. П. Рухова активність – нагальна потреба дитячого організму / А. П. Демчишин, В. І. Ковцун, Г. Г. Калька // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів ІІІ Міжрегіон. (І міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 23–24.
8. Келлер В. С. Совершенствование системы повышения спортивного мастерства студентов вузов / В. С. Келлер, Р. С. Мозола, Е. Н. Приступа // Тез. докл. Всесоюз. науч.-метод. конф. сельскохозяйственных вузов по проблеме совершенствования системы повышения спортивного мастерства студентов вузов. – Дубляны, 1988. – С. 9.
9. Келлер В. С. Устройство для коррекции динамических и кинематических характеристик взаимодействия игрока с мячом / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор // Техника и спорт – V : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – Москва, 1989.

10. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.
11. Ковцун В. І. Показники спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 16. – С. 17– 19.
12. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. –С. 4.
13. Коритко З. І. До питання про механізми адаптації серцево-судинної системи до циклічних навантажень / З. І. Коритко // Досягнення біології та медицини. – 2010. – № 2. – С. 70 – 74.
14. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
15. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
16. Коритко З. І. Нові погляди на механізми розвитку стадій загальноадаптаційного синдрому за умов дії граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Світ медицини і біології. – 2013. – № 4(41). – С. 107 – 112.
17. Корытко З. И. Оптимизация функциональных возможностей и работоспособности в условиях физических нагрузок путем использования электронной копии фибринолизина / З. И. Корытко // Медицинский университет. – 2011. – № 4/5. – С. 10 – 14.
18. Коритко З. І. Особливості регуляторних механізмів серця у формуванні перехідних адаптаційно-компенсаторних станів за умов граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2011. – № 3. – С. 66 – 72.
19. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.
20. Корытко З. И. Роль тромбин-плазминовой системы в структурно-функциональном состоянии миокарда в условиях физических перегрузок : автореф. дис. ... канд. биол. наук : [спец.] 14.00.17 "Нормальная физиология" / Корытко Зоряна Игоревна ; Львов. мед. ин-т. – Львов, 1990. – 16 с.
21. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція з дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. - Львів, 2019. – 19 с.
22. Коритко З. І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей : лекція з навчальної дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 9 с.
23. Коритко З. І. Вплив гострого фізичного перевантаження на стан систем гемостазу та імуногенезу / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія. – 1995. – С. 182–185.

24. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
25. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень. Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація. анатомічні особливості дітей і підлітків та осіб літнього віку : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 36 с.
26. Куцериб Т. М. Основи вікової морфології : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 18 с.
27. Куцериб Т. М. Предмет, завдання і методи вікової морфології. Вікова періодизація : лекція / уклад. Куцериб Т. М., Гриньків М. Я. – Львів, 2019. – 13 с.
28. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу) / Мельник В., Лібович Н. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 28–30.
29. Мельник В. Структура і взаємозв'язок показників тактичних дій в нападі гандболістів 16–17 років / Валерій Мельник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 244–249.
30. Мельник В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 183 – 188.
31. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.
32. Музика ф. В. Нервова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
33. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни "Анатомія людини" / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
34. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
35. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2014. - № 4(18). - С. 37-44.
36. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
37. Пасічник В. Проблема оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Пасічник В., Пітин М. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 82–84.
38. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.
39. Регбі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.

40. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.
41. Руденко Р. Спортивний масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
42. Соколов А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.
43. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10(906). – С. 70–73.
44. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>