

футбол; рухливі ігри і естафети із включенням різних видів спортивного інвентарю; покращувати групові і індивідуальні тактичні дії; опанувати основами командної тактики футболу; використовувати технічні прийоми з інших видів спорту; включати різноманітні спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, притаманних футболу.

2. Результати тестування зміни спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 13-14 років під час експерименту вказують на покращення, що підтверджує правильність запропонованої методики тренувань протягом річного циклу підготовки.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямку вивчення впливу запропонованих засобів для удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 14-15 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Бичук О.І., Цюпак Ю.Ю. Фізична, технічна і тактична підготовка футболістів: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
3. Гордієнко, П. Ю. (2019). Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки, (4(327) Ч.1), 156–165.
4. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : монография. Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД , 2013. 436 с.
5. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2013. 194 с.
6. Максименко И.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. Луганск: Альма-Матер, 2003. 352 с.
7. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. Посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
9. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Білокур Євгеній, Кулик Ніна

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ПРИ НАВЧАННЯ ГРИ ФУТБОЛ

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

Анотація. У статті обґрунтовано використання елементів легкої при навчанні гри футбол на заняттях фізичної культури у професійно технічних закладах освіти. Надані спеціальні вправи легкоатлета, які ведені у підготовчу частину уроку для розвитку фізичної підготовки, а в основну частину занять були запропоновані елементи легкої атлетики вправи з бар'єрами для розвитку спеціальної підготовки футболіста.

Ключові слова: фізична підготовка, футбол, вправи, методи, засоби, футболісти, легка атлетика.

Bilokur Evgeny, Kulyk Nina. Use of elements of athletics when learning to play football.

Abstract. The article substantiates the use of elements of light in teaching the game of football in physical education classes in vocational and technical educational institutions. Special exercises for a track and field athlete are provided, which are conducted in the preparatory part of the lesson for the development of physical fitness, and in the main part of the classes, elements of athletics and exercises with barriers were offered for the development of a football player's special training.

Keywords: physical training, football, exercises, methods, means, football players, athletics.

Постановка статті. Сьогодні зростає об'єм інформації, постійна модернізація навальних програм, широке використання різноманітних форм, методів, засобів надає несприятливу дію на рухову діяльність молоді. Як зазначають вчені, (А. Н. Романенко, 1998; О. М. Джус, 2001; Г. М. Гагаєва (1989), Е. Р. Бісмен (1992), футбол належить до

універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття які проводяться з дітьми на свіжому повітрі забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної системи, покращення обміну речовин в організмі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Представники різноманітних наукових дисциплін (Е. П. Ільїн, 2001; А. Ц. Пуні, 1997; П. А. Рудік, 1994; Л. В. Волков, 2003; Б. М. Шиян, 1997), стверджують, що заняття футболом не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здібність долати певні напруження, труднощі і перешкоди. У процесі занять футболом у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, таких як: дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість [3;].

В науково-методичній літературі рекомендації спеціалістів по вихованню волі (Т. І. Шутьга, 1987; М. І. Брихцін, 1989; А. П. Золотарьова, 1993, Е. П. Ільїн, 2003) відносяться в основному до суто спортивної діяльності, і як правило не охоплюють вікові аспекти і не являють собою цілісну, науково-обґрунтовану методику виховання вольових здібностей у юнаків.

Велика кількість вчених присвятили свої праця ряду досліджень, а саме: відбором юних футболістів займався В. Алов, (1998), А. Дулібський, А. Яценко, В. Ніколаєнко, (2003); організацію навчально-тренувального процесу досліджували А. Романенко, О. Джус, (1988), В. Шамардін, (2002); факторну структуру показників фізичного стану дітей у залежності від занять футболом визначив Р. Ярій, (2006); функціональній підготовленості футболістів шкільного віку присвятили свої праці В. Романюк і В. Чижик (2006); методику навчання елементів футболу старшокласників на уроках фізичної культури й секційних заняттях з футболу показали у своїй роботі А. Васильчук, Й. Фалес та В. Ніколаєнко (2006); взаємозв'язок фізичного стану та спеціальної рухової підготовки учнів в процесі навчання футболу зазначила М. Марщук (2017).

Отже, все вищевикладене свідчить про актуальність використання елементів легкої атлетики для вдосконалення гри футбол на заняттях з фізичної культури.

Мета дослідження: обґрунтувати використання елементів легкої атлетики для вдосконалення гри футбол на заняттях з фізичної культури.

Результати дослідження. Фізичне культура і спорту у професійно технічних навчальних закладах освіти є учбовою дисципліною, яка формує у учнів життєво необхідні знання, уміння, навички, що розвивають рухові якості молоді. Доведено, що навчальний процес у закладах характеризується досить великим розумовим і психофізичним навантаженням на учнів. Метою дисципліни є формування особистості індивіда, особливих мотивів його досягнення, необхідних для цього знань, умінь, навичок, активної діяльності фізичної культури і спорту. Задачами з фізичного виховання – є формування здорового способу життя, забезпечити різноманітною і професійно-прикладну фізичну підготовленість, сприяти правильному фізичному і духовному розвитку учнів, підвищувати стійкість організму індивідів до несприятливих виробничих чинників, полегшуючи їх адаптацію до умов трудової діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка пропонує повноцінний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість футболістів. Вона представляє собою процес, який спрямований на розвиток основних фізичних якостей та вдосконалення для життєво необхідних рухових навичок [2; 5].

Метою загальної фізичної підготовки є створення у гравців рухової підготовленості, яка буде основою спеціальної підготовки. Як засоби для розвитку фізичної готовності, рекомендується використовувати фізичні вправи загального впливу, вправ з інших видів спорту. Така різноманітність вправ спрямована на розширення у футболістів рухових можливостей. Тому необхідно враховувати відповідність під час передачі і співпраці різних

якостей та навичок. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. Наприклад, із розвитком силових можливостей збільшується швидкість, покращується координація рухів і точність ударів [3; 4; 6].

На підставі вивчення документацій, програм з фізичної культури та педагогічного спостереження нами було запроваджено в навчальний процес впровадження елементів легкої атлетики. Експериментальна система впровадження елементів легкої атлетики у проведення занять фізичної культури в модуль «Футбол» в закладі ДНЗ «Сумському міжрегіональному вище професійне училище» м. Суми.

Була розроблена авторська система проведення занять фізичної культури з «Футболу» з використанням елементів легкої атлетики для молоді 16-18 років, яка впливатиме на рівень фізичної підготовленості учнів.

У процесі навчання та тренування основними засобами є *фізичні вправи*, які можна умовно поділити на три групи: перша – *загально-підготовчі вправи* (використовуються для загального, різнобічного, але водночас спеціального в кожному виді легкої атлетики фізичного розвитку, і на заняттях включають вправи з інших видів спорту – спортивних ігор, акробатики, плавання, лижного спорту); друга – *спеціально-підготовчі вправи* (використовуються для розвитку рухових здібностей, які необхідні для оволодіння технікою рухів у своєму виді, та їх удосконалення); третя – *змагальні вправи* (вправи з виду легкої атлетики, в яких спеціалізується спортсмен, а також ті, які виконуються в нестандартних умовах) [1].

У підготовчу частину для розвитку фізичної підготовки футболістів в розминку нами було запропоновано включити елементів легкої атлетики такі як біг і спеціально бігові вправи легкоатлета, а саме: біг з високим підніманням стегна 20 м і з переходом на біг прискорення 10 м; біг закидом гомілки 20 м і з переходом на біг прискорення 10 м; стрибковий біг з ноги на ногу 20 м і з переходом на біг прискорення 10 м; дріботливий біг 20 м і з переходом на біг прискорення 10 м та різновиди бігових вправ надані у таблиці 1.

Таблиця 1

Різновиди спеціально бігових вправ

Спеціально бігові вправи	Різновиди спеціально бігових вправ
Піднімання стегна	- біг з підніманням стегна з виведенням гомілки вперед; - біг з високим підніманням стегна з переходом у біг із прискоренням; - біг з високим підніманням стегна в повільному й швидкому темпі.
Закидом гомілки	- біг із закидом гомілки з виведенням стегна вперед; - біг із закидом гомілки через 2 кроки; - біг із закидом гомілки в наростаючому темпі з переходом у біг із прискоренням.
Біг на прямих ногах	- біг на прямих ногах; - біг із прямими ногами вперед з максимальною частотою рухів; - біг із прямими ногами вперед з максимально широким кроком;
Стрибки	- стрибки перекатом з п'яти на носок; - стрибки «у кроці» через крок (через 2,3 кроки); - стрибки з ноги на ногу, виштовхуючись уперед;

В основну частину занять були запропоновані елементи легкої атлетики вправи з бар'єрами для розвитку спеціальної підготовки футболіста. Комплекс вправи з бар'єрами для поштовхової ноги (комплекс 1) і махової ноги (комплекс 2):

Комплекс 1:

1. Стоячи з боку бар'єра в нахилі вперед і упором руками в переді стоячого бар'єру, перенесення поштовхової ноги. При відведенні назад поштовхової ноги стопа знаходиться нижче коліна.
2. Ковзання стопою поштовхової ноги по похилій площині планки бар'єра з послідовним виносом її вперед до положення переднього бігового кроку.

3. Стоячи з боку бар'єра на відстані 1,5–2 стопи зі сторони поштовхової ноги, підняти зігнуто в колінному суглобі махової ноги і опустить її мимо бар'єра за плоскість планки. Поштовхуючи ногу перенести над планкою бар'єра, як у вправі 1.
4. Ходьба з боку бар'єрів. Махову ногу переносять повз бар'єра, як у вправі 3. Поштовхову ногу бар'єрним рухом проносити над планкою. Відстань між бар'єрами 2,5–3 м. долати в три кроки на прямих ногах.
5. Таж вправа через бар'єр. Тулуб злегка нахилений вперед з активним рухом рук.

Комплекс 2:

1. Стоячи до опори з боку і триматися за неї, махи ногою вперед-назад, при русі розслаблена нога згинається по інерції. При опусканні вниз-назад – торкається подошвою доріжки.
2. Стоячи перед опорою, зробити крок поштовховою, маховою зігнутою підняти в коліном вверх-вперед, вихлеснути на опору так, щоб п'ятка, гомілка ковзали вперед. Рухи рук, як при атаці бар'єра.
3. Стоячи перед опорою, зробити крок поштовховою, маховою зігнутою підняти в коліном вверх-вперед, виплеснуть гомілку і впертися стопою об опору.
4. Стоячи над бар'єром (76,2–84,0 см), вивчити рух переходу через бар'єр лівою, правою ногою.
5. Переступання через бар'єр з положення Стоячи над бар'єром.

Були надані методичні указівки. Ефективність навчання техніки перешарування через бар'єр залежить від засвоєння спеціальних вправ, сприяють правильному перенесенню махової і поштовхової ноги. Для опанування синхронними рухами ніг і рук спочатку потрібно, Стоячи над бар'єром, засвоїти рухи ногами, а потім узгоджувати їх з рухами рук. Теж з трьох-п'яти бігових кроків розбігу, подолання бар'єра.

Важливо акцентувати увагу учнів на активне опускання махової ноги за бар'єр.

Висновки. На підставі аналізу науково-методичної літератури у сфері фізичної культури і спорту було, визначено, що підвищення фізичної підготовленості учнів є перспективним напрямком у обґрунтуванні використання елементів легкої атлетики для вдосконалення гри футбол на заняттях з фізичної культури у професійно технічних закладах освіти.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані у впровадженні використання елементів легкої атлетики для вдосконалення гри футбол на заняттях з фізичної культури у навчальний процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.
2. Лобасюк В. Методика контролю рівня фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 29-32.
3. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. Київ, 2001. С. 21-23.
4. Петров О. П. Методика навчання футболу: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський держ. ун-т, ред.-вид. відд., 2006. 128 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література. 1995. 319 с.
6. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 258 с.