

- кросового сезону. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5(61), С. 69-74.
6. Маленюк Т., Бабаліч В., Панченко Г., Брояковський О. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13-14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6(80). С. 39-45. doi:10.15391/snsv.2020-6.006
 7. Мерзлікін А. Є. Непша О. В., Жгір А. С. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ : БДПУ, 2017. С.303-305.
 8. Небож В. Т. Основи теорії та практики розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці легкоатлетів-метальників. *Наука і освіта*. 2016. № 4. С. 145-148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2016_4_29

Лисенко Андрій, Скрипка Ірина

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті підтверджено, що футбол має велику популярність серед студентів, їх кількість, як абітурієнтів за цією спеціалізацією найбільша. Тому, розроблено та впроваджено в навчальний процес груп підвищення спортивної майстерності з футболу програму розвитку технічної та фізичної підготовки на основі використання, в яку включено було використання в ускладненій обстановці естафети, ігрові вправи, навчальні ігри.

Ключові слова: футболісти, швидкісно-силові здібності, тренувальний процес.

Lusenko Andriy, Skrypka Iryna. IMPROVEMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF THE GROUP OF IMPROVEMENT OF SPORTS SKILLS

Abstract. The article confirms that football is very popular among students, their number as entrants in this specialization is the largest. Therefore, a program for the development of technical and physical training on the basis of use was developed and introduced into the educational process of groups to improve sportsmanship in football, which included the use of relay races, game exercises, educational games in a difficult environment.

Keywords: football players, speed and strength abilities, training process.

Постановка проблеми. Перед студентським спортом на сьогодні висувуються нові дуже жорсткі вимоги, рівень універсіад серед студентських команд високий, тому їх підготовка, як тактична, так і фізична під час навчання в закладах освіти повинна удосконалюватись і бути на високому рівні. Саме фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком формуванні фізичної

культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців [4]. Під час тренувань обраними видами спорту у студентів створюються умови для їх підвищення спортивної майстерності, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [2, 5].

Серед видів спорту, які культивуються в закладах освіти, саме футбол має велику популярність серед студентів, їх кількість, як абітурієнтів за цією спеціалізацією найбільша. Саме, тому для досягнення висот спортивного вдосконалення необхідно розробляти та впроваджувати в навчальний процес груп підвищення спортивної майстерності новітні методики розвитку технічної та фізичної підготовленості спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Саме підвищення майстерності футболістів у свою чергу, пов'язане із кваліфікованим навчанням гри під час їх навчання в закладах вищої освіти (Panfil R., 1991, Петухов А.В., 1997, Пшибильські В., 1998). Особливе місце в процесі навчання футболістів повинно бути відведене процесу виховання їх фізичної та технічної підготовленості (Полишкіс М.С., 1976, Годик М.А., 1989, Лисенчук Г.А. із співавторами, 1991). В теперішній час при сучасному високому рівневі спортивних досягнень саме техніко-тактична підготовленість та фізична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення (Torrelles A.S., Frattarde C., 1993, Зеленцов А.М., Лобановский В.В., 1998, Фалес Й.Г., 2001).

На сьогодні, так як дуже актуальний є процес модернізації фізичного виховання студентів у процесі освоєння ними гри у футбол було визначено проблему нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити програму з фізичної та технічної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності.

Результати дослідження. Засоби навчання й вдосконалення техніки гри на тренувальних заняттях команди ННІФК з футболу та футзалу починаючи від початкових курсів їх навчання до останнього курсу згрупували по найбільш схожих ознаках в плані послідовності удосконалення техніки володіння м'ячем таким чином:

- 1) удосконалення ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи;
- 2) удосконалення ударів середньою частиною підйому;
- 3) удосконалення жонглювання м'ячем різними способами;
- 4) удосконалення з поєднанням різних способів варіативного виконання окремих технічних прийомів;
- 5) удосконалення в зв'язках, коли має місце суворо обумовлена послідовність поєднання прийомів;
- 6) удосконалення техніки контролю м'яча в процесі пересування на обмеженому просторі – на майданчиках зменшених розмірів.

В техніко-тактичних заняттях футболістів ЕГ до яких відносяться спортсмени різної кваліфікації часто використовували вправи, які

спрямовані на вдосконалення «скритих» середніх та довгих передач м'яча різними способами, а в індивідуальних та колективних вправах з виконанням завершального удару обов'язково було завдання на точність передач та ударів. Удосконалювання технічної підготовленості футболістів ЕГ відбувалась за рекомендаціями відомих фахівців [4, 8]: застосування засобів для удосконалювання і розвитку індивідуальної майстерності футболістів; раціонального співвідношення командних, коаліційних та індивідуальних занять.

Важливе місце у навчально-тренувальній роботі над технікою з футболістами груп ПСМ зайняв ігровий метод. Його сутність в тому, що вдосконалювання техніко-тактичних дій здійснювалася в ускладненій обстановці – рухливі ігри, естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, тоді, як змагальний метод полягав в тому, що технічні прийоми й тактичні дії закріплювались й удосконалювались в умовах змагань.

Для перевірки розробленої методики було здійснено педагогічний експеримент. Експериментальну перевірку достовірності висунутих припущень здійснювали у порівняльному аналізі між експериментальною та контрольною групою. У аналізованих показниках підготовленості спортсменів експериментальних і контрольних груп на початку експерименту були відсутні статистичні відмінності. Після розробленої методики удосконалення фізичної та технічної підготовки було виявлено достовірність приросту за всіма тестами в ЕГ, на відміну від КГ (табл. 1).

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що запроваджена та експериментально обґрунтована методика для удосконалення технічної підготовки значно підвищила результати в тестах у спортсменів ЕГ, що свідчить про її ефективність та достатній рівень технічної підготовленості футболістів експериментальної групи. Достовірний приріст відбувся в такому тесті, як вкидання м'яча (приріст в експериментальній групі 33,3%; в ударах на дальність – 76,9%, у жонглюванні 50,0%.

Таблиця 1

Динаміка результатів тестування в експериментальній групі футболістів до і після педагогічного експерименту

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст %	P
		вихідний	кінцевий		
1	Вкидання м'яча (м)	6±0,3	8±0,2	33,3	<0,001
2	Удари на дальність (м)	13±0,2	23±1,0	76,9	<0,001
3	Жонглювання (кількість разів)	24±0,4	36±0,5	50,0	<0,001
4	Ведення (с)	12,7±0,13	11,6±0,08	8,7	<0,05
5	Удари на влучність (кількість разів) з 10 ударів.	4±0,3	7±0,2	75,0	<0,05

Висновки. Підводячи підсумок вищевказаного відмічаємо, що сучасний футбол багато в чому змінив функції гравців, а відповідно і вимоги до спортсменів та їх рівню підготовленості. Визначено ефективність впливу розробленої методики та підтверджено актуальність удосконалення техніки футболу під час навчання в закладх вищої освіти, запроваджена та експериментально обґрунтована методика для удосконалення технічної підготовки значно підвищила результати в тестах у спортсменів ЕГ, що свідчить про її ефективність та достатній рівень технічної підготовленості футболістів експериментальної групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В. Г., Гончаренко В. І., Джус О. М. та ін. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спец. дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. Майстерності. К. : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с
2. Годик М.А. Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов. *Теория и практика физ. культуры.*
3. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2013. –194 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
6. Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В. Удосконалення технічної підготовки футболістів збірної команди України з вадами зору. *Електронний науковий журнал «Спортивні ігри»*. Харків, № 4 (10). 2018. С. 51–59.

Литвиненко Валерія, Кулик Ніна

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

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

Анотація. У даній статті розглянуто питання про структуру змагальної діяльності спортсменів. Розкрито особливості змагальної діяльності прояву спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів з хокею на траві.

Ключові слова. Змагальна діяльність, спортсмени, хокей на траві, підготовка.

Litvinenko Valeria, Kulyk Nina. STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY AND FEATURES OF MANIFESTATION OF SPECIAL WORKABILITY OF QUALIFIED FIELD HOCKEY ATHLETES

Abstract. This article discusses the structure of competitive activities of athletes. Peculiarities of competitive activity of manifestation of special working capacity of qualified sportsmen on field hockey are revealed.

Key words. Competitive activities, athletes, field hockey, training.