

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ В ЗЗСО

Пось Олександр Русланович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Свертнев О. А.**

У фізичному вихованні школярів одне з основних місць займає розвиток рухових якостей. Футбол – це сфера соціально необхідної діяльності, що має серйозний вплив на формування культури особи, її інтересів, смаків. Футбол – це не лише засіб фізичної культури, а засіб виховного впливу особистості, формування найбільш значних якостей особистості – свідомої дисципліни, колективізму, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя.

Особливе значення для розвитку учнів набувають заняття фізичною культурою, зокрема, футболом, на яких одночасно засвоюються нові рухи і вдосконалюються рухові якості [1, 2, 4, 5].

На сучасному етапі розвитку освіти ми спостерігаємо, що вчені шукають нові форми та методи, які б сприяли розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей середнього шкільного віку (Шиян Б., 2011; Линець М., Андрієнко Г., 2013 та ін.). Питанням вивчення та впровадження уроків футболу в навчальний процес загальноосвітньої школи займалися наступні вчені: Віхров К., Столітенко Є., 2012; Дмитренко К., Столітенко Є., 2012; Фалес Й., Васильчук А., 2013 та інші.

Позаурочна робота являє собою різноманітну освітню і виховну роботу, яка спрямована на задоволення інтересів дітей і організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Однією з форм позаурочної роботи на уроках фізичного виховання є факультативи, на яких учні можуть глибше вивчати тему футболу, а також більше часу розвивати практичні навички в даній тематиці. Міністерство освіти і науки України рекомендує проводити одну годину факультативу з фізичного виховання на тиждень [3].

Заняття з футбольної тематики в процесі позакласної роботи включає, як правило, загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи, а також вправи з технічної та тактичної підготовки або їх поєднання. Наприклад, таке заняття може включати вправи із загальної фізичної підготовки та з техніки гри; вправиз спеціальної фізичної підготовки. Все-таки завжди потрібно, щоб вправи з фізичної підготовки пов'язувалися з основним змістом уроку.

Заняття має мати послідовність та структуру. Скелет із трьох частин: вступної, основної та заключної. Диференціація позаурочного заняття на три частини прямо пов'язана з фазовими змінами працездатності при виконанні фізичної роботи, яка в процесі заняття змінюється таким чином:

Підвищенню фізичної підготовки учнів під час в процесі позакласної роботи сприяють послідовність та систематичність у розподілі вправ на навчально-тренувальному занятті. Вправи підбираються залежно від конкретних завдань тренування. Завдання ці зводяться до поступового розвитку всіх фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності та вдосконалення рухових навичок.

При розподілі вправ рекомендується керуватися такими положеннями. У комплексних та тематичних заняттях слідом за розминкою повинні йти вправи загально-розвивального характеру. Потім виконують вправи на розвиток швидкості (старту, повторний біг, естафети та ін.). Після них йдуть вправи, що вимагають великої координації рухів, головним чином вправи у техніці володіння м'ячем. При цьому якщо в занятті ставиться завдання дати велике навантаження, то вправи у техніці володіння м'ячем виконуються у високому темпі. Якщо ж ставиться завдання вдосконалення рухових навичок, то вправи виконуються у темпі, оптимальному для кожного окремого футболіста.

Слідом за вправами, спрямованими на розвиток швидкості та координації рухів, застосовують вправи для розвитку витривалості (тривалий біг, ігри та ігрові вправи тощо). Вправи для розвитку сили включають до підготовчої частини заняття або виконують на початку основної частини [2, 5].

При вирішенні на занятті задач фізичної або тактичної підготовки вправи в техніці відсуваються на другий план і можуть бути включені до будь-якої частини тренування.

У ході занять зі школярами в секції футболу не мало важливо правильно регулювати фізичне навантаження, тобто призначену міру впливу фізичних вправ на організм школярів. Обсяг навантаження визначається за кількістю виконаних вправ, витрат часу на заняття, довжиною дистанції та інших характеристик. Інтенсивність навантаження можна визначити за темпом і швидкістю рухів, прискоренням, а також за частотою серцевих скорочень (ЧСС). У середньому шкільному віці збільшення навантаження на заняттях з футболу в позаурочний час має проходити за рахунок збільшення його обсягу, а згодом, у міру поступового розвитку потенціалів організму школярів, переважно за рахунок інтенсивності.

Організація діяльності школярів під час проведення позаурочних занять з футболу забезпечується вживанням побічного, поточного, групового, особистого методів проведення уроку, водночас за допомогою кругового тренування.

З метою посилення освоєння навчального матеріалу у роботі із обдарованими учнями застосовується метод індивідуальних доручень. Його вживання може бути ефективним тільки при високому рівні дисциплінованості, свідомої зацікавленості в результатах занять і необхідної підготовленості до самостійного виконання вправ. Неодмінною умовою використання методу індивідуальних занять є наявність достатньої матеріально-спортивної бази та ретельна підготовка місць занять.

Одним із найбільш дієвих способів організації позаурочних занять з футболу, що забезпечує високу загальну та моторну щільність є кругове тренування, про яке пояснювалося вище. У міру вивчення основ техніки і тактики футболу учнями, які займаються в позаурочний час футболом, в кругове тренування можна включати вправи, спрямовані на розвиток особливих умінь і навичок. Такими вправами може бути багаторазове повторення ведення м'яча на відрізках 30 м, ведення м'яча між стійками, передачі біля стінки або удвох, удари на силу, далечінь і ціль, витягування підвішеного м'яча головою і ногою в стрибку.

Підсумовуючи вище написане ми можемо сказати, що позаурочне заняття з футболу може включати наступні складові:

- розмірний біг. вступна частина;
- загально-розвиваючі вправи;
- вправи особливої розминки. основна частина;
- вправи на швидкість та спритність;
- персональні та групові тактичні дії;
- двостороння гра чи вправи на загартованість. заключна частина;
- вправи на відновлення.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури підтверджує значущість проведення позаурочних занять з футболу для учнів в позаурочній діяльності. Проведення даних занять позитивно впливають на фізичний розвиток учнів, а саме: підвищують рівень рухової активності, відновленні після навчальних занять, для всебічного фізичного розвитку учнівської молоді, зміцнення і збереження її здоров'я. З метою поліпшення умов для проведення занять з футболу в позаурочний час у навчальних закладах освіти виникає необхідність пошуку сучасних інноваційних технологій і підвищення ціннісних орієнтацій до занять футболом. Встановлено, що футбол є найдоступнішим засобом фізичного виховання учнів. Виявлено, що фізичне виховання відіграє надзвичайно велику роль у розвитку морфологічних та анатомічних особливостей учнів.

Список використаних джерел

1. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2014. № 118. С. 33–35.

2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл [автореферат]. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2007. 17 с.

3. Васильчук А. Г. Формування технології першого рівня навчання елементів техніки гри з футболу в загальноосвітній школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2009. № 2. С. 38–40.

4. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку [автореферат] Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2011. 21 с.

5. Гончаренко В. І., Деменков Д. В. Програма гуртка (факультативу) «Футбол» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 28 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У СУЧАСНОМУ БОКСІ

Проскурнін Андрій Вячеславович,

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної
та масової фізичної культури*

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Початковий спортивний відбір у боксі має на меті визначення базових фізичних, технічних та ментальних здібностей у потенційних боксерів, які тільки починають займатися цим видом спорту. Перш ніж дозволити комусь приєднатися до тренувань, необхідно провести медичний огляд для визначення загального стану здоров'я, виявлення можливих медичних протипоказань та обмежень.

Фізичне тестування включає вимірювання зросту, ваги та інших антропометричних параметрів; проведення тестів на витривалість (наприклад, біг на дистанцію або кардіотестування); оцінка швидкості та гнучкості (тестування на реакцію, гнучкість суглобів); визначення сили (тестування на силу удару або тягові вправи) [1; 2].

Моніторинг технічних навичок передбачає навчання базових технічних елементів, таких як стійка, удари (джеби, хуки, аперкоти), оборонні рухи (блоки, уникнення); спостереження за технікою виконання ударів та рухів; встановлення базової стійки та координації рухів.

Вадливо також виділити ментальний аспект спортивного відбору на початкових етапах тренування боксерів: спостереження за впевненістю, рішучістю та зосередженістю під час виконання вправ; оцінка вольової сили та готовності до роботи над собою; підтримка позитивного ментального налаштування та мотивації. У ментальному аспекті важливим є оцінка бажання та мотивації, яка включає бесіди з кандидатом для визначення його бажання та мотивації займатися боксом, а також його розуміння вимог та відданості тренуванням.

Враховання цих підходів допомагають тренерам і селекціонерам зробити об'єктивну оцінку потенційних боксерів та визначити їхні можливості для подальшого розвитку у боксі. Ці критерії допоможуть