

Береза Олег, Максименко Людмила

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ

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

Анотація. У статті доповнено програму навчально-тренувальних занять футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Висвітлено зміст базових мезоциклів загальної фізичної підготовки та спеціально технічної підготовки. Показано динаміку технічної підготовки гравців 13-14 років під час педагогічного дослідження.

Ключові слова: технічна підготовка, футболісти, 13-14 років, етап попередньої базової підготовки.

Oleg Bereza, Maksimenko Lyudmila. TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 13–14 YEARS

Abstract. The article supplements the program of training sessions for football players at the stage of preliminary basic training. The content of basic mesocycles of general physical training and special technical training is covered. The dynamics of technical training of players aged 13-14 during pedagogical research is shown.

Key words: technical training, football players, 13-14 years old, stage of preliminary basic training.

Постановка проблеми. У наш час футбол являється популяризованим командним видом спорту, при чому різних вікових груп. Не дивлячись на цей факт, у нашій країні спостерігається тенденція зниження рівня підготовленості гравців футбольних клубів, у порівнянні із європейськими чи світовими командами. Ще одним негативним моментом є те, що часто до складу команд (наприклад, «Динамо» м. Київ, «Металіст» м. Харків та інших мегаполісів) входять гравці з інших країн Азії, Америки, Європи, Африки [1, 2, 3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. А. А. Федотова (2015), Я. Б. Крайник, (2020) присвячують свої роботи висвітленню питань фізичної підготовки юних футболістів; А. П. Золотарьов (1996), Л. В. Волков (2002) – «методиці початкового навчання техніки гри»; С. М. Журід (2007), А. А. Перцухов (2013), С. І. Лебедев (2016) – «врахуванню ігрових амплуа під час тренувань». У програмі ДЮСШ (2015) міститься лише перелік засобів для технічної підготовки у річному макроциклі, не конкретизуючи особливості застосування спеціальних фізичних вправ [2].

У той же час про техніко-тактичну та спеціальну фізичну підготовку гравців інформує тренер, а сам процес реалізації підготовки можливий лише за умови його професійної компетентності. Технічна підготовка здійснюється на основі розвитку фізичних якостей, що утворює структуру тренувального процесу [1, 3].

Голомазов С. В. (2002) наголошує на структурній організації та методиці навчально-тренувальних занять для максимальної реалізації технічної підготовки на попередньо базовому етапі.

Мета дослідження – доповнити спеціальними фізичними вправами програму технічної підготовки футболістів 13-14 років у підготовчому періоді спортивних тренувань.

Результати дослідження. Програма структури «річного макроциклу юних футболістів 13-14 років» [2] була взята за основу нашого експерименту. Підготовчий період складався із загальнопідготовчого і спеціальнопідготовчого етапів. Нами було доповнено авторську програму (Я. Б. Крайняк, 2020) складно координаційними, стрейчинговими фізичними вправами, ігровими естафетами.

У підготовчому періоді мезоцикл був втягуючий і базовий із загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Втягуючий складався із двох мікроциклів, де величина навантаження була мала і середня; спрямованість – аеробна, анаеробна; засоби тренувань – ЗФП, ігрові тренування та сполучення із іншими спортивними іграми.

Базовий складався із двох мікроциклів, де величина навантаження була мала і велика; спрямованість – аеробна, анаеробна; засоби тренувань – сполучення із іншими спортивними іграми, ігрові естафети, складно координаційні вправи.

На спеціально-підготовчому етапі базовий мезоцикл був спрямований на спеціальну технічну підготовку (СТП), що включав ударний, підтримуючий, ударний і поновлювальний мікроцикл [2]:

Ударний мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – значне;
- ✓ спрямованість – швидкісна;
- ✓ засоби – ігрові естафети і стрейтчингові фізичні вправи.

Підтримуючий мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – середнє;
- ✓ спрямованість – анаеробна;
- ✓ засоби – складно координаційні фізичні вправи.

Ударний мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – велике;
- ✓ спрямованість – швидкісна;
- ✓ засоби – двостороння гра.

Поновлювальний мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – мале;
- ✓ спрямованість – аеробна;
- ✓ засоби – ЗФП.

Ми намагалися максимально оптимізувати навчально-тренувальний процес для покращення технічної підготовки футболістів 13-14 років і використовували вправи з м'ячем, без м'яча, ігрові вправи (рис. 1).

Технічна підготовка без м'яча

1. Куvirки вперед і назад з упору присівши. Серії перекидів: один вперед, один назад. Перекиди вперед і назад через плече.
2. Опорні стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги через «козла». Просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями). Стрибки через набивні м'ячі і інші перешкоди.
3. Біг між стійками, м'ячами, прапорцями тощо
4. Стрибки вгору-вперед після розбігу і поштовху з містка (трампліну) і ловля тенісного (футбольного) м'яча під час польоту – м'яч накидається партнером.

Технічна підготовка із футбольним м'ячем

1. Куvirки вперед і назад з м'ячем в руках.
2. Подбросіть м'яч руками вгору, зробити перекид вперед, зловити опускається м'яч. Те ж, але після перекиду швидко встати, стрибок вгору і зловити м'яч.
3. Жонглювання м'ячем ногами, стегном, головою.
4. Ведення м'яча між деревами (прапорцями, цеглою і т. д.) На різній швидкості.
5. Підкидання м'яча руками вперед – вгору, перекид вперед (на траві, мате), встати і, після того як м'яч торкнеться землі, ведіть його, змінюючи напрямку руху.
6. Із відстані 7-8 кроків руками через голову направити м'яч в стінку, зробити перекид вперед і зловити відскочив від стінки м'яч.

Ігрові вправи: а) з набивним м'ячем руками – «м'яч в колі з одним ведучим»; б) гра типу «день і ніч» на увагу, реакцію і ривок із місця з різних положень.

Рис. 1. Засоби технічної підготовки футболістів 13–14 років

Технічну підготовленість юних футболістів 13-14 років визначали за відповідними тестами (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників технічних прийомів юних футболістів

13-14 років Показник	ЕГ (n=7)				КГ (n=7)				Критерій χ^2 екс. на початку	Критерій χ^2 екс. наприкінці
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Ведення м'яча 30 м із обведенням 5 стійок через 6 м, с	11,3	1,5	10,5**	1,1	11,4	1,6	10,9*	1,2	0,3	6

Вкидання м'яча через голову, м	9,8	1,3	9,2*	1,1	9,9	1,6	9,3*	1,1	0,2	6,1
Удар на точність по воротам, к-сть разів	5,1	0,9	4,5**	0,7	5,1	0,8	4,8*	0,8	0,4	6

Примітки: * зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$;
 – ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$;
 $\chi^2_{кр.} = 5,99$.

Таким чином, із таблиці 1 бачимо статистично достовірні зміни між показниками у двох групах учасників педагогічного експерименту, але в ЕГ – більш значущі ($p < 0,05-0,01$). Порівнюючи дані на початку дослідження і наприкінці між групами за критерієм χ^2 , можна зробити висновок щодо однорідності експериментальної та контрольної груп за показниками тестів: «ведення м'яча 30 м із обведенням 5 стійок через 6 м», «вкидання м'яча через голову», «удар на точність по воротам» спочатку нашого дослідження і статистично достовірні зміни під час закінчення дослідження. Із цього можна сказати про позитивний вплив тренувань на рівень технічної підготовленості юних футболістів 13-14 років.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Реалізацію програми [2], доповненої ігровими естафетами та стрейтчинговими фізичними вправами було спрямовано на оптимізацію навчально-тренувального процесу, функціонального стану, технічної підготовки із дотриманням відповідних положень [1, 2, 3]: стимулювання юних спортсменів 13-14 років до занять спортом за допомогою засобів футболу; виключення стресових ситуацій під час навчально-тренувальних занять із футболу; використання багатоваріантних засобів футболу тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград, ВГАФК. 2002. 50с.
2. Крайник Я. Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13-14 років різного ігрового амплуа : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Х. 2020. 262 с.
3. Мулик В. В., Крайник Я. Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри. Sportyvni ihry*. 2019 №4 (14). С. 48-57.
4. Ярмолинський Л. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. № 4 (54). С. 128-131.