

Свістюла Єгор, Максименко Людмила

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

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

Анотація. У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Доповнено тренувальну програму підготовки гравців протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для формування технічної підготовки. Перевірено ефективність доповненої програми.

Ключові слова: технічна підготовка, футболісти на етапі попередньої базової підготовки, тренування, річний тренувальний цикл.

Svyostula Yehor, Maksymenko Liudmyla. Formation of technical readiness of football players at the stage of preliminary basic training in the annual training cycle.

Abstract. The article discusses the main aspects of the annual training cycle of football players at the stage of preliminary basic training. The training program for training players during the annual training cycle was supplemented with special means for the formation of technical training. The effectiveness of the supplemented program has been verified.

Key words: technical training, football players at the stage of preliminary basic training, training, annual training cycle.

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовка, а рівень технічної підготовки багато в чому визначає ефект і задоволення від гри [1]. Досягнення високих спортивних результатів залежить від того, наскільки повно футболіст володіє різними прийомами футболу, наскільки вмів і ефективно він використовує ці прийоми в різних умовах змагальної діяльності, в протистоянні з гравцями команди-суперника, а часто і в іграх. Спостерігається прогресуюча втома. Фахівці зазначають (І. В. Бойко, 2019; А. В. Дублінський, 2001-2020) в останнє десятиліття футбол характеризується інтенсифікацією ігрової діяльності, що вимагає від гравців уміння швидко й ефективно використовувати техніко-тактичні прийоми в умовах різких змін умов, просторових і часових обмежень, протидії суперників. Багато провідних футбольних тренерів і фахівців [2, 4, 5] відзначали, що рівень футбольної технічної підготовки випускників ДЮСШ є недостатньо високим і явно відстає від зростаючих вимог сучасного футболу.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та практично перевірити ефективність тренувальної програми для формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Під час нашого педагогічного експерименту здійснювалася безпосередньо практична робота зі спортсменами ЕГ ДЮСШ ФЦ «Барса» м. Суми. Зокрема, у зміст тренувальних занять із технічної підготовленості було включено сучасні спеціальні засоби. В цілому ми працювали зі спортсменами у кількості 22 особи (ДЮСШ ФЦ «Барса» м. Суми (U-14) і КДЮСШ «Суми» (U-14)). Робота із футболістами під час навчально-тренувальних занять проводилася студентом-практикантом під контролем тренера.

ЕГ тренувалася за програмою, де у зміст тренувальних занять із технічної підготовленості було включено сучасні спеціальні засоби відповідно до основних чотирьох етапів формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу: етап навчання базових елементів техніки; етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню в структурі цілісної рухової дії; етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами; етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників), мали задачі і відповідні спеціальні засоби для їх вирішення,

сприяють формуванню технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки у річному тренувальному циклі.

КГ займалася відповідно до стандартної навчальної програми.

Ми проводили систематичний моніторинг формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки КГ й ЕГ. Нормативи здавалися відповідно до «Контрольно-перевідних нормативів по футболу» (табл. 1) [3].

Таблиця 1

Динаміка показників технічної підготовки гравців на етапі попередньої базової підготовки у ході педагогічного експерименту

Показник	ЕГ (n=11)				КГ (n=11)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Удар по м'ячу на точність (раз)	7,42	3,6	8,77*	3,66	7,43	3,5	8,45*	3,73
Ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротам (с)	10,3	3,4	9,6*	3,8	10,2	3,1	9,9	2,5
Жонгливання (раз)	23,5	0,3	26,4**	0,2	23,4	0,3	24,6*	0,4
Удар на дальність (сума ударів правою і лівою ногою, м)	75,4	5,5	78,2**	0,6	75,3	5,4	77,8*	0,4
Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність (м)	37,56	5,6	39,4**	5,8	37,54	5,5	38,73*	5,6
Кидок рукою м'яча на дальність (м)	27,2	4,4	28,4*	4,5	27,2	4,3	27,9	4,7

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$.

Числові дані, подані у таблиці 3.1 вказують на однорідність ЕГ і КГ на початку експерименту (критерій Стюдента) і статистично достовірні зміни наприкінці дослідження. Таким чином, підсумовуючи порівняльний аналіз технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки можемо зазначити, що числовий приріст нормативу удар по м'ячу на точність в ЕГ складає 1,35 раз ($p < 0,05$), у КГ приріст становить 1,02 раз ($p < 0,05$). Динаміка нормативу ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротам в ЕГ складає 0,7 с ($p < 0,05$), у КГ – 0,3 с (статистично достовірних змін не відбулося). Числовий приріст «жонгливання» в ЕГ складає 2,9 раз ($p < 0,01$), у КГ – 1,2 раз ($p < 0,05$). Динаміка нормативу удар на дальність в ЕГ складає 3,2 м ($p < 0,01$), у КГ – 2,5 м ($p < 0,05$). Динаміка нормативу удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність в ЕГ складає 1,84 м ($p < 0,01$), у КГ – 1,19 м ($p < 0,05$). Динаміка нормативу кидок рукою м'яча на дальність в ЕГ складає 1,2 м ($p < 0,05$), у КГ – 0,6 м (статистично достовірних змін не відбулося). Отже, можемо сказати, що виокремлені основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу: етап навчання базових елементів техніки; етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню в структурі цілісної рухової дії; етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами; етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників), мали задачі і відповідні спеціальні засоби для їх вирішення сприяють формуванню технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки у річному тренувальному циклі [1, 2, 5].

Отже, виокремлені основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді річного

тренувального циклу: етап навчання базових елементів техніки; етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню в структурі цілісної рухової дії; етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами; етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників), мали задачі і відповідні спеціальні засоби для їх вирішення, сприяють формуванню технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки у річному тренувальному циклі [1, 2, 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карпа І. Я. *Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. С. 215-221. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27490/>
2. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. С. 145-156.
3. Контрольно-переводные нормативы по футболу. URL: <https://multiurok.ru/files/kontrol-no-pierievodnyie-normativy-po-futbolu.html>
4. На замітку тренерам. Тактична підготовка футболіста. URL: <https://ffk.kiev.ua/16266-na-zamitku-treneram-taktychna-pidgotovka-futbolista.html>
5. Halouani J, Chtourou H, Dellal A, Chaouachi A, Chamari K. The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. 2017. № 34 (2). P. 157-162.

Світличний Сергій, Кулик Ніна

НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

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

Анотація. У статті обґрунтована нами методика навчання техніки спортивної ходьби дітей 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки. В тренувальний процес юних спортсменів-сороходів включали: завдання, комплекси засобів, методів та принципів тренування. Широке використовувалися ігровий, інтервальний і повторний метод у співвідношенні з довгою ходьбою, велику увагу приділяли загальній фізичній підготовці.

Ключові слова: фізична підготовка, методика, спортивна ходьба, вправи, підготовчий період, методи, засоби.

Svitlichnyi Serhiy, Kulyk Nina. *Teaching children in sports walking techniques.*

Abstract. In the article, we substantiated the methods of teaching the technique of sports walking to children aged 9-12 years at the initial stage of sports training. The training process of young sprinters included: tasks, sets of tools, methods and principles of training. The game, interval and repetition method were widely used in relation to long walking, great attention was paid to general physical training. *Постановка статті.*

Keywords: physical training, technique, sports walking, exercises, preparatory period, methods, means.

Легка атлетика сьогодні є актуальним видом спорту. Змагання з легкоатлетичних видів є цікаві та зачаровують глядачів своєю неперевершеною. Засоби легкоатлетичних вправ застосовуються в системі фізичного виховання і спорту та в оздоровчих засобах.

Ходьба є одним із природних рухів людини. Однак, одним із самобутніх видів легкої атлетики є спортивна ходьба. Її відмінності це технічне виконання її руху (техніки), за виконанням яких стежать відповідні судді на змаганнях.