СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А.С. МАКАРЕНКА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики спорту

Лубашев Ілля Костянтинович

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 8-9 РОКІВ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник
_____ М.Б. Чхайло
доцент кафедри ТМС
«__»_____ 2021 року

Виконавець
_____ І.К. Лубашев
«__»_____ 2021 року

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 6

1.1. Основні положення технічної підготовки юних футболістів 6

1.2. Характеристика техніки футболу 10

1.3. Основи навчання техніці гри 15

Висновки до розділу 1 25

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 28

2.1. Методи дослідження 28

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури 28

2.1.2. Педагогічні методи 29

2.1.3. Методи математичної статистики 30

2.2. Організація дослідження 30

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ 32

3.1. Методика технічної підготовки футболістів 32

3.2. Аналіз зміни показників підготовленості досліджуваної групи 40

3.3. Обговорення результатів дослідження 43

Висновки до розділу 3 46

ВИСНОВКИ 48

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 49

ВСТУП

Актуальність теми. Футбол - найбільш масова і популярна гра у світі. Він допомагає виховувати такі цінні морально-вольові якості, як цілеспрямованість і колективізм, дисциплінованість, витримку, а також удосконалювати основні рухові здібності: силу і точність рухів, витривалість, швидкість і спритність. Популярність футболу надає можливості широко використовувати цю гру як дуже важливий засіб у фізичному розвитку і вихованні молоді [28; 39; 66].

Не зважаючи на важливість фізичної або тактичної підготовки у футболі, головним визначальним чинником рівня футболіста, перш за все, є і буде його технічна підготовка. Якщо гравець слабо володіє м’ячем, то рівень його майстерності не відповідає належним вимогам, які пред’являє сучасний футбол. Крім того, думки футболіста постійно будуть спрямовуватись на те, як не втратити м'яч, а не слідкувати за ситуацією, яка весь час змінюється на полі. А це заважає на максимальних швидкостях демонструвати гравцям сучасний футбол. Ну і, звичайно, якщо футболіст не може влучно попасти у ворота, то усі зусилля команди будуть даремними [3; 9; 18].

Формування технічної майстерності, як вказують у своїх дослідженнях Н.Артим'юк, М. Пітин, 2009; В.І. Козловский, 1997; І.Г. Максименко, В.А.Папаіка, 2003, - одне із багатьох завдань усебічної підготовки юних футболістів [4; 26; 35]. На усіх етапах спортивної підготовки йде безперервний процес навчання і вдосконалення технічних прийомів футболу, що призводить до високого рівня їх різнобічної підготовленості. Технічна оснащеність гравців у футболі залежить від кількості прийомів, які він вдало використовує на полі, варіативності їх виконання, умінням виконувати технічні прийоми при наявності збиваючих факторів під час гри. Сучасний футбол характеризується універсальним виконанням великої кількості технічних дій гравцями, що, в

першу чергу, проявляється в умінні добре володіти усіма технічними прийомами і на високому рівні виконувати ті, які характерні для конкретного амплуа. Щоб підготувати гравця високого класу, потрібне освоєння усього технічного арсеналу футболу, починати з дитинства [39; 48; 57].

Але провідні фахівці, такі як Н. Артим'юк, М. Пітин, О. Лядик, 2009, 2010; С.С. Коваль, 2009, звертають увагу на недостатньо високий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ і СДЮШОР по футболу, де спостерігається певне відставання рівня їхньої технічної оснащеності від вимог сучасності. Однією з причин вони вказують недостатню теоретичну і методичну розробленість питань технічної підготовки юних футболістів, що і визначило актуальність нашої теми дослідження, а саме: «Технічна підготовка футболістів 8-9 років». Вищевказане і зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати та розробити методику навчання і вдосконалення технічних прийомів гри у футбол юними спортсменами 8-9 років, які почали займатися обраним видом спорту.

Згідно з метою дослідження визначені *завдання:*

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу гравців у футболі на етапі початкової підготовки.

2. Розробити методику тренувального процесу, яка сприятиме покращенню оволодіння технічними прийомами гри футболістами віком 8-9 років.

3. Експериментально перевірити розроблену методику сприяння технічній підготовленості футболістів-початківців протягом річного тренувального циклу.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів.

Предмет дослідження: удосконалення технічної підготовленості юних спортсменів, які почали займатися футболом.

Методи дослідження:

1) аналіз літературних джерел;

2) педагогічні методи;

3) методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у використані під час тренувального процесу різноманітних технічних прийомів як футболу, так і інших видів спорту, з урахуванням індивідуальних можливостей кожного спортсмена, що надасть можливості розвинути специфічні футболу фізичні якості, опанувати відповідними технічними навичками, що зумовить покращення здоров'я для подальших занять футболом та зростання спортивної майстерності юних футболістів віком 8-9 років.

Практичне значення одержаних результатів: отримані дані можуть бути використані у тренувальному процесі футболістів-початківців для удосконалення технічних навичок на етапі початкової підготовки.

Апробація результатів роботи. Результати проведеного дослідження були оголошені під час виступу на підсумковому засіданні наукового гуртка секції ТМС ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка у першому семестрі 2021-2022 н.р. та опубліковано:

- Лубашев І., Чхайло М. Технічна підготовка футболістів 8-9 років. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 101.
- Лубашев І., Чхайло М. Технічна підготовка футболістів 8-9 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції*: відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 97-103.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з трьох розділів, містить 4 рисунки, 1 таблицю, загальний обсяг сторінок – 56, використаних джерел – 70.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Основні положення технічної підготовки юних футболістів

У системі спортивного тренування однією з важливих сторін підготовки є технічна підготовка, особливо в складнокоординаційних видах спорту, де результат обумовлений, насамперед, рівнем володіння технікою змагальних вправ. Це положення відноситься, повною мірою, і до такого виду спорту як футбол. Під технічною підготовкою слід розуміти навчання основним технічним прийомам, характерних для футболу, за допомогою яких досягаються високі спортивні результати [23; 29].

Основні завдання технічної підготовки футболістів полягають у наступному [27; 34]:

1) міцне освоєння усього різноманіття раціональної техніки;

2) забезпечення різнобічного володіння технікою футболу і уміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і різновиди обробки м'яча;

3) надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри (при протидії гравців команди суперників).

Сукупність способів виконання футболістами-початківцями різноманітних рухів, які застосовуються під час гри, складає поняття техніки. Техніка гри у футбол включає пересування, повороти і стрибки, зупинки, ведення, відбір м'яча, удари по м'ячу та зупинки м'яча, фінти, вкидання, а також специфічні технічні прийоми воротаря. Технічна майстерність гравця складається як з кількості прийомів, які він використовує на майданчику під час гри, так і варіативністю їх виконання, умінням виконувати технічні прийоми при активній протидії суперників. Сучасний футбол характеризується універсалізмом у технічній

підготовленості гравців, що, в першу чергу, проявляється в умінні гарно володіти усіма технічними діями, притаманних футболу, і на високому рівні виконувати ті, які необхідні від розташування на ігровому полі. Щоб підготувати гравця високого класу, потрібно починати клопітку роботу щодо опанування усіма технічними прийомами футболу вже з дитинства [6; 24; 45].

Методика освоєння технічних прийомів юними футболістами склалася наступна. Спочатку ознайомлюють з ударами по м'ячу ногами і зупинками м'яча, де надалі діти приймають участь в іграх 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Після цього, на базі освоєних прийомів, рекомендується вивчати різноманітні технічні прийоми, тобто, після ударів ногами по м'ячу і зупинок м'яча слід ознайомлюватись із веденням та виконанням фінтів. Потім приступити до розучування технічних прийомів, пов'язаних з ударами по м'ячу головою, вкиданням і відбором м'яча. Природно, що така послідовність зовсім не означає, що юні футболісти, не засвоївши того або іншого технічного прийому, не повинні грати у футбол. Запропонована етапність у навчанні технічним прийомам припускає освоєння футболістами-початківцями усього технічного арсеналу поступово на базі вже заосвоєного матеріалу. Тренувальний процес повинен проходити творчо, де вже освоєні прийоми треба прив'язувати до протидії суперника, а не вивчати прийом ізольовано [60; 62; 68].

Не треба виконувати усі прийоми у повну силу спочатку. Так, під час розучування зупинок і ударів головою, можна взяти слабонакачений м'яч. У цілому ж процес вивчення технічних прийомів необхідно починати із загального ознайомлення гравців з прийомом, розучувати прийом у спрощених умовах, після цього розучувати прийом в ускладненій обстановці і закріплювати прийом. Здійснюючи навчання за такою схемою, де підбираються відповідні вправи, використовуються раціональні методи тренування ÷ успішно вирішуються завдання з підготовки юних гравців, які мають високу техніку [8; 14; 16].

Для того, щоб створилася правильна уява про структуру прийому, що вивчається, треба зосереджувати увагу на основному матеріалі, опускаючи усі

другорядні деталі цього руху. Наприклад, для ознайомлення з ударом внутрішньою стороною ступні увагу необхідно зосереджувати на головному, тобто на положенні ступні ноги, яка б'є, де необхідної сильно розгорнути зовні. Удар за допомогою цього технічного прийому можна успішно застосовувати для коротких і середніх передач, ударів зблизька по воротах. Такі удари слабкіші, але набагато точніші. Цілковите ознайомлення з прийомом завжди закінчується практичним випробуванням.

Технічні прийоми розучують за допомогою цілісного і розчленованого методів. Цілісний метод необхідно застосовувати для більшості прийомів. При розучуванні більш складних прийомів, таких як удар ногою по м'ячу у падінні через себе, лов і відбиття м'яча, що летить, у падінні, удар головою по м'ячу у стрибку, і інших, використовують із застосуванням розчленованого методу. Пояснюється це тим, що футболісти-початківці, не маючи необхідного рухового досвіду, ще не можуть оволодіти складними руховими діями. Використання ж розчленованого методу допоможе гравцям, поступово оволодіваючи основними елементами прийому, зібрати окремі елементи у єдине ціле і потім перейти до його розучування вже у загальному вигляді [2; 23].

Розчленований метод необхідно застосовувати також і у тих випадках, коли допускаються грубі помилки при вивченні прийому у цілісному вигляді. Тут рекомендується виділити цей елемент руху, де є помилки, і окремо попрацювати над його правильним виконанням. Наприклад, під час виконання удару по м'ячу серединою підйому, гравці-початківці часто припускаються типової помилки, коли ставлять опорну ногу не на одній лінії з м’ячем, а ближче або далі. Щоб виправити зазначену помилку, можна, як варіант, запропонувати їм імітувати удар з розгону, де ногу треба ставити на спеціально позначену на одній лінії з м’ячем відмітку. Часто помилки при виконанні технічних прийомів гравцями пов'язані з їх слабкою фізичною підготовленістю. Тоді при розучуванні прийомів потрібно правильно підбирати і використовувати відповідні підготовчі вправи, які б сприяли ефективному освоєнню технічного прийому.

Удосконалення технічних прийомів в ускладненій обстановці припускає формування у футболістів-початківців умінь до виконання технічних прийомів у різноманітних умовах, наближених до ігрових. Такий підхід повинен забезпечити виховання у юних футболістів гнучких рухових навичок, вдосконалення технічних прийомів [42; 54].

Ускладнювати технічні прийоми слід будувати за наступною схемою: спочатку на місці, потім під час переміщення, далі при пасивному опорі суперника, при активному опорі суперника і, нарешті, під час проведення рухливих ігор, ігрових вправ і навчальних ігор. Необхідно зазначити, що виконання технічних прийомів на місці не треба затягувати у часі, бо такі вправи проводяться з початківцями, в основному, для створення первинної уяви про структуру прийому, що вивчається. Після випробування технічного прийому на місці, необхідно переходити до його виконання в русі. Але на цьому етапі вивчення не треба намагатися досягати високого рівня оволодіння технікою цього прийому [53; 57].

На тренуваннях зусилля корисно зосереджувати на напрацювання «своїх» прийомів, де йде урахування власних індивідуальних особливостей тіла та рухової обдарованості. Необхідно зазначити, що у процесі вивчення технічних прийомів в ускладнених умовах у початківців одночасно формуються тактичні уміння. Причому прослідковується наступна залежність: чим більша різноманітність технічних дій гравця, тим більший тактичний досвід він має в розпорядженні.

Удосконалення технічних прийомів здійснюється за допомогою багаторазового виконання вправ у рухливих іграх та естафетах, де потрібно більше уваги надавати відпрацюванню індивідуальних технічних прийомів, які спрямовуються на виконання у грі конкретних ігрових функцій [4; 7; 12]. Важливою особливістю процесу удосконалення технічних прийомів є їх поєднання у часі з процесом розвитку у гравців фізичних якостей. Наприклад, багаторазове виконання якого-небудь технічного прийому у відносно невеликий

відрізок часу разом з вдосконаленням техніки буде виступати і як засіб розвитку фізичних якостей, а багаторазове повторення удару головою в стрибку сприяє також і розвитку стрибучості [5; 15; 22].

1.2. Характеристика техніки футболу

Основним способом пересування у футболі являється біг, який має наступні різновиди: звичайний біг, спиною вперед, перехресним кроком, приставним кроком. Звичайний біг, в основному, використовується гравцями для переміщень по прямій лінії ÷ для виходу на м'яч, просування на вільне місце, переслідування суперника, виконання прискорень, створення положень «поза грою» тощо. За своєю структурою такий біг не відрізняється від легкоатлетичного [10; 26].

Біг спиною вперед використовують, переважно, під час відбору м'яча та протидії супернику, де такий різновид бігу характеризується короткими, частими кроками і незначною фазою польоту. Біг перехресним кроком використовують, як правило, для зміни напряму руху, у прискореннях з місця вправо або вліво, після виконаних поворотів. Дуже часто у футболі, як і у більшості інших спортивних ігор, застосовують біг приставним кроком, який у різних ігрових ситуаціях є початком виконання інших прийомів пересування.

Стрибки є складовою частиною техніки окремих способів ударів, зупинок м'яча грудьми, головою, ногою і деяких фінтів. Використання цих варіантів стрибків є базою для виконання деяких прийомів зупинок і поворотів, де виділяють три фази виконання будь-якого стрибка: фазу відштовхування, польоту і приземлення.

Зупинки є ефективним способом змінювати напрямок рухів, де використовують два прийоми зупинки гравця: стрибком і випадом, де приземлення часто виконується на обидві ноги. Після виконання зупинок, зазвичай, слідують швидкі переміщення в різних напрямах, і тому кінцеве положення після виконання зупинки є стартом для наступних рухових дій.

Повороти у футболі застосовують з метою мінімальних втрат швидкості для зміни напрямку руху, де повороти на місці змінюються стартовими діями. Повороти також є складовою техніки виконання багатьох способів ударів, зупинок, ведення м'яча і фінтів. Існують наступні прийоми виконання поворотів: стрибком, переступанням, поворотом на опорній нозі. Все це виконують як на місці, так і в русі.

В ударах по м'ячу ногою виділяють два різновиди: прямий і різаний. Прямий удар здійснюється серединою підйому, носком та п'ятою ноги, серединою внутрішньої поверхні ступні. Дещо ускладнено його виконання зовнішньою частиною підйому. Різаний удар з найбільшою ефективністю завдається внутрішньою і особливо зовнішньою частиною підйому [34; 38; 63].

Удар по м'ячу головою є важливим засобом ведення гри і застосовується у змагальній діяльності як завершальний удар по воротах, а також для передач м'яча партнерам. На сучасному етапі розвитку футболу значно зросла частка використання прийомів гри головою у числі інших техніко-тактичних дій, кількість використання яких визначає клас команди.

У футбольній практиці дуже часто застосовують удар середньою частиною лоба і його варіанти. У той же час, ігрові ситуації під час гри бувають дуже різноманітні, а напрям і швидкість руху м'яча настільки змінюються, що в ході матчу зустрічаються моменти, коли немає можливості застосовувати основний спосіб удару головою і його варіанти. Тому ефективними виявляються і такі способи, як удар бічною частиною голови, тім'яною частиною, потилицею.

Зупинки служать засобом прийому і оволодіння м’ячем, де мета зупинки ÷ погасити швидкість м'яча, що летить або котиться, для здійснення подальших дій. Тому, розглядаючи способи зупинок м'яча, необхідно мати на увазі, що футболіст зупиняє м'яч не повністю, а пристосовує (переводить) його для виконання наступних дій як у захисті, так і у нападі [4; 69].

Зупинка м'яча повинна виконуватися швидко, здійснюватися у потрібному напрямі та відповідно до ігрової ситуації, і, саме головне ÷ маскувати істинні

наміри футболіста, обманюючи суперника. Виконання зупинки м'яча необхідне для дезорієнтації суперника, позбавляти його можливості передбачити ваші ігрові дії.

Залежно від того, у якому положенні був м'яч, здійснюють наступні види зупинок: м'ячів, які котяться; м'ячів після відскоку від майданчика; м'ячів, що летять назустріч; м'ячів, що летять у різних напрямах. Крім того, зупинки виконують ногою, тулубом і головою.

У сучасному футболі ведення м'яча помітно втратило свою значущість, бо для прискорення темпу гри вірогідніше виконувати точну передачу м'яча партнерові. Але на полі часто виникають ситуації, коли без використання ведення м'яча просто неможливо обійтися, бо суперник щільно прикриває партнерів по команді, і тому ведення м'яча буде доречним. За допомогою такого технічного прийому як ведення м'яча, виконуються різні переміщення гравців, де використовується біг (іноді ходьба) і виконуються в різній послідовності і різному ритмі удари по м'ячу ногою і головою [4; 9; 14].

Найчастіше у футболі використовують ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Крім того, застосовують ведення внутрішньою частиною ступні, середньою частиною підйому, носком, стегнами, внутрішньою частиною підйому, головою. Деякі способи ведення не мають самостійного значення і можуть не часто використовуватися під час гри. Але, у поєднанні з іншими різноманітними веденнями, їх застосування буває виправданим. Наприклад, ведення м'яча стегном або головою (типу жонглювання) тактично недоцільно. Але під час гри часто виникають ситуації, коли виконується декілька ударів головою, потім м'яч, що стрибає, підіграють стегном, а після цього переходять до необхідних способів ведення м'яча стопою.

Фінти застосовують з метою подолання опору суперника і створення сприятливих умов для подальшого ведення гри. Обманні рухи відносяться до тих прийомів техніки, використання яких призводить до єдиноборства під час змагань. Якість виконання фінтів залежить від рівня розвитку у гравця таких

фізичних якостей, як швидкісно-силові можливості, спритність, швидкість, степінь психологічної підготовленості, наявність уміння імпровізувати під час змагальної діяльності [11; 16; 62].

Фінти можуть виконуватися як з м’ячем, так і без м'яча. Обманні рухи без м'яча є органічною частиною техніки переміщень. До них відносять: прискорення, прискорення із зміною швидкості і напряму бігу тощо. Фінти без м'яча використовують нападники для звільнення від опіки суперника і виходу на вільне місце для оволодіння м’ячем. Часто цей прийом використовують і гравці лінії захисту для провокації дій суперника, що веде м'яч, для того, щоб він втратив контроль над м’ячем. Обманні рухи тіла виконують і воротарі з метою змусити суперника завдати удару саме в ту частину воріт, до захисту якої вони підготувалися. Крім того, воротарі успішно використовують такі фінти і на виходах для перехоплення м'яча. Необхідно відмітити, що даний прийом ефективно застосовується також для створення штучного положення суперника поза грою.

У техніці футболу розрізняють наступні основні прийоми обманних рухів з м’ячем: «відходом», «зупинкою», «ударом». Крім того, є різні способи виконання цих фінтів і їх різновидів. Так, фінти з м’ячем розрізняють залежно від місця і положення, яке займає суперник під час виконання гравцем фінтів, ÷ попереду, збоку, позаду.

Відбір м'яча, в основному, виконується у момент прийому м'яча або під час його ведення суперником. Ефективність використання цього технічного прийому залежить від ситуаційних здібностей футболіста, тобто здібностей точно оцінити відстань до м'яча і суперника, швидкості їх переміщення, розташування гравців тощо. Коли суперник веде м'яч, то його слід атакувати, якщо він відпускає м'яч від себе; тобто, необхідно зробити ривок до м'яча і зупинкою, ударом ногою або поштовхом плеча виконати відбір.

Є два різновиди відбору м'яча: повний і неповний. При повному відборі м'яч забирає сам захисник або його партнер. При неповному відборі м'яч

відбивається на певну відстань або вибивається за бічну лінію. Не дивлячись на те, що м'яч опановує суперник, створюється перешкода для його атакуючих дій і виграється час для раціонального перебудування оборони. Суперник вимушений міняти темп і місце атаки. Залежно від ситуації, що склалася на ігровому полі, для відбору м'яча застосовують також спеціальні способи реалізації цього прийому: у підкаті, стрибком, у випаді.

Вкидання м'яча являється єдиним технічним прийомом у футболі, який виконують польові гравці руками, і його відносять до не складних дій. Незважаючи на простоту виконання цього прийому, він є значущим, застосовується для введення м'яча в гру після його втрати суперником. Структура рухів при вкиданні повністю визначається правилами футболу. М'яч вводять у гру двома руками із-за голови, де прийом виконують з невеликого розгону або з місця [10; 14; 26].

Такий технічний прийом як перехоплення м'яча є досить важливим у футболі, де його з успіхом використовують як нападники, так і захисники. Перехоплення м'яча, майстерно виконане під час нападу суперника, дозволяє запобігти створенню небезпечної ситуації біля своїх воріт і створює усі можливості для організації контратаки. Виконання перехоплень під час гри примушує суперника використовувати короткі передачі та ведення м'яча, що істотно знижує темп гри і є одним з чинників психологічного тиску на суперника.

Ефективність виконання даного прийому визначається рівнем розвитку у футболістів координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, швидкості, а також залежить від уміння гравців передбачати ситуацію [5; 15; 70]. Перехоплення м'яча від суперника прямо пов'язане з умілим вибором місця, що і визначає високу тактичну майстерність гравця. Вміле виконання цього технічного прийому безпосередньо пов'язане з розрахунком часу, відстанню, напрямом руху суперника, умілою оцінкою розташування гравців чужої команди. Враховуючи перераховані ситуації, можна передбачити, куди, кому і як буде спрямований м'яч. Успіх у прагненні опанувати м’ячем, яким володіють

між собою суперники, багато в чому залежить від розташування того, хто хоче перехопити м'яч. Найдоцільніше триматися трохи позаду і збоку по відношенню до суперника. Таке розташування дозволяє бачити не лише м'яч, але і суперника, щоб, якщо це буде потрібно, рухатися разом з ним до м'яча, намагаючись випередити його і оволодіти м’ячем.

1.3. Основи навчання техніці гри

Техніка футболу пояснюється як арсенал спеціальних прийомів, ефективне застосування яких у грі забезпечує досягнення поставленої мети. Технічні прийоми ÷ це засоби ведення спортивної боротьби. Тобто, характеристикою технічної підготовленості футболіста є запас таких засобів, які треба ефективно реалізовувати в умовах жорсткої боротьби, вміти використовувати вивчені прийоми в умовах дефіциту часу і простору, та ще й коли настає прогресуюче стомлення [4; 9; 14].

Слід підкреслити, що високий рівень технічної майстерності футболістів цілковито залежить від наявності розвинених рухових якостей (сили, швидкості, загальної і спеціальної итривалості) та відповідного рівня тактичного мислення гравців [15; 21].

До критеріїв технічної майстерності футболістів відносяться такі якісні і кількісні показники [27; 35; 66]:

1) загальний обсяг і різноманітність ігрових дій – кількість і варіювання футболістом прийомів, які він використовує;

2) ефективність дій, які застосовує гравець, а саме степінь раціонального і безпомилкового виконання певного прийому;

3) надійність технічних прийомів, яка характеризується постійністю виконання ігрових дій з високою мірою ефективності.

Від зародження до сучасності техніка футболу зазнала великих змін, де поява нових технічних прийомів і якісне удосконалення вже існуючих має свої причини. До таких причин відносяться: поява прогресивних тактичних схем (у

основі яких лежить наявність гравців, які мають «універсальну» техніку), діалектичне протиріччя між нападом і захистом, зростання рівня фізичної підготовленості футболістів, постійні зміни в правилах гри [3; 15].

Вищевказані чинники обумовили появу багатьох нововведень у техніці футболу: з’явилися нові технічні прийоми і їх різновиди (відбори м'яча в підкаті, зупинки м'яча з наступними переводами, різані удари); виросла кількість використання у грі ударів зовнішньою частиною підйому і ступні, зупинок м'яча стегном і грудьми, середньою частиною підйому, кидків м'яча руками воротарем; збільшилася кількість фінтів, футбол став набагато швидшим.

Кожен технічний прийом слід розглядати як цілісний рух, де його виконання ділиться на певні фази: підготовчу, основну і завершальну [24; 36; 41]. Кожна із перерахованих фаз має свої характеристики. Мета підготовчої фази полягає у створенні сприятливих умов для виконання поставленого завдання у основній фазі. Це не що інше як вибір оптимального початкового положення, створення необхідного поступального руху, використання попереднього розтягування м'язів і зв'язок тощо. У основній фазі проходить виконання рухової дії цього технічного прийому. Для завершальної фази характерним є прийняття гравцем вихідного положення, яке необхідне для виконання наступних прийомів.

Виконання технічного прийому повинне орієнтуватися на модельні характеристики, розроблені існуючі стандарти, згідно яких і повинен виконуватися обумовлений прийом. Як відомо, багато футболістів мають або намагаються мати індивідуальну техніку. Але під індивідуалізацією слід розуміти зміну деталей техніки при збереженні стандартної основи [17; 21; 26].

Серед компонентів, які формують індивідуальну техніку, виділяють два: 1) різноманітні особливості статури футболістів (довжина тіла і ланок тіла); 2) різні функціональні можливості спортсменів (досить високий рівень розвитку однієї або декількох рухових якостей). Разом із підвищенням кваліфікації гравців індивідуальна техніка часто набуває стійкого характеру. У такому випадку

говорять про формування певного стилю у футболіста. Ці особливості ведення гри притаманні не лише окремим футболістам, але і командам, країнам, регіонам, континентам [28].

Як зазначалося вище, техніка виконання футболістами ігрових прийомів тісно взаємопозв'язана з рівнем розвитку основних фізичних якостей, з умінням спортсменів швидко оцінювати ігрову ситуацію, і своєчасно, а також тактично грамотно, відповідати адекватними діями. Крім того, степінь володіння технічними прийомами оцінюється здатністю гравця ефективно використовувати цей прийом під дією психологічного тиску, яке виникає під впливом втоми, багатьох зовнішніх чинників; за ситуації, коли команда грає в меншості, або програє тощо [17; 26; 66].

Під час вивчення окремих технічних прийомів виділяють наступні етапи [12; 24; 37]:

- первинне навчання;
- поглиблене розучування;
- закріплення і вдосконалення техніки.

Головна мета первинного етапу навчання полягає у освоєнні основ техніки прийому, який вивчається. Під час розучування технічного прийому перші спроби його виконаня характеризуються іррадіацією нервових процесів у корі головного мозку. Недостатньо розвинене у дітей внутрішнє гальмування призводить до неточного відтворення кінематичних і динамічних характеристик дії, що вивчається, нестійкості його ритму, появи зайвих додаткових рухів і м'язового закріпачення. З часом у дітей формується рухова навичка і починає створюватися цілісна рухова уява про технічний прийом у цілому і про його основні елементи.

Вивчення прийому розпочинається з ознайомлення за допомогою розповіді, показу і практичного випробування розучуваної дії. Під час розповіді надається точне описання технічного прийому, повідомляються дані про його

значення і місце під час гри, пояснюються основи техніки виконання. Оскільки увага у дітей нестійка, розповідь повинна бути чіткою, образною і короткою.

Показ має бути правильним не лише за формою. Необхідне оптимальне відтворення силових, просторових, і тимчасових характеристик рухової дії. Часто показ супроводжується зрозумілим поясненням, яке посилює і поглиблює сприйняття побаченого. Для створення рухових відчуттів застосовують практичний метод, де рухова дія, що вивчається, виконується у спрощених і постійних умовах. При навчанні техніці футболу початківців переважно використовують методи цілісної вправи, бо розчленування технічного прийому на частини часто призводить до викривлення його біомеханічної структури. Розучування технічних прийомів необхідно починати через «провідну» ногу і в зручну сторону.

Визначаючи кількість повторень, необхідно враховувати, що нові фізичні вправи викликають у юних футболістів швидку втому нервових центрів. Тому на першому етапі найбільш ефективним є невелика кількість повторень вправ у межах однієї серії або одного навчально-тренувального заняття. Інтервали між серіями вправ повинні бути достатніми для відпочинку, ще й для того, щоб отримати необхідні зауваження від тренера і для повторного показу вправ. Новий матеріал вивчають на 3-5 наступних заняттях [4; 32; 46].

Етап поглибленого розучування характеризується закріпленням технічних основ розучуваної дії і деталізацією кожного руху, що вивчається. У процесі освоєння рухових дій удосконалюються первинні уміння, виконання навички автоматизується. Технічний прийом необхідно виконувати чітко, правильно, вільно. На цьому етапі, в основному, використовують метод цілісної вправи. На фоні зменшення стереотипних повторень, значно збільшується число варіативних повторень. Умови виконання розучуваної рухової діяльності постійно ускладнюються. Збільшується також число повторень вправи в одному занятті. Найбільш ефективні на цьому етапі переключення на ігрові вправи. Потім у такому ж тимчасовому відрізку знову здійснюється багатократне

повторення дії, що вивчається. Поглиблене розучування може йти з великими інтервалами, що дає можливість знову оновлювати матеріал, що вивчається. На цьому етапі, для посилення дії вправ і активізації процесу навчання, широко застосовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон.

Основні завдання етапу закріплення і вдосконалення техніки полягають у закріпленні засвоюваної техніки, доведення спеціальних рухових навичок до вищої міри автоматизму і пристосування цих навичок до умов гри. Ефективність рішення завдань технічної підготовки гравців залежить багато в чому від правильного вибору засобів і методів навчання.

При розучуванні нових технічних прийомів на усіх етапах підготовки футболістів використовують загальноприйняті методи навчання і вдосконалення [13; 37; 42]. Активність юних футболістів спрямована на засвоєння теоретичних знань про спосіб рішення конкретної рухової задачі і практичне оволодіння цим способом на рівні рухового уміння, а потім і навички. Як основний метод передачі навчальної інформації використовується метод практичної вправи у поєднанні із словесними і наочними методами. Зважаючи на специфіку футболу як спортивної гри, для закріплення і вдосконалення розучуваних рухових дій широко застосовують ігровий і змагальний методи. Розглянемо особливості застосування цих загальноприйнятих методів у технічній підготовці юних футболістів.

Методи забезпечення наочності застосовуються для створення у юних спортсменів зорового образу розучуваного технічного прийому. Показ має бути яскравим, зразковим, легко сприйматися і акцентуватися на важливих розучуваних вузлових моментах руху. При показі необхідно спрямовувати увагу учнів на істотні для оволодіння рухом моменти. У окремих випадках застосовують уповільнений і повторний показ. Завдяки спостереженню за зразковим виконанням технічного прийому у юних футболістів включаються

рефлекторні механізми наслідування, що призводить до підвищення якості відтворення технічного прийому при самостійних спробах його виконання.

Для попередження помилок інколи необхідно включати їх в демонстрований рух та показ супроводжувати поясненнями. Слід зауважити, що помилковий рух обов'язково повинен завершуватися правильною безпомилковою демонстрацією. Уміле використання показового методу особливо важливе при навчанні дітей, у яких друга сигнальна система недостатньо розвинена і основну роль у сприйнятті і переробці учбової інформації виконує перша сигнальна система [20; 47].

Словесні методи відносяться до числа найбільш використовуваних методів у практиці навчання руховим діям. Він забезпечує формування логічного образу рухової дії, бо розкриває внутрішні механізми його побудови, які не вдається виявити при спостереженні.

Пояснення призначається для доповнення створюваного образу тих дій, які залишаються за межами показу. Це активізує другу сигнальну систему, пожвавлює пам'ять і процеси мислення. Учні починають більш повно усвідомлювати свої завдання, виділяти для себе необхідні орієнтири і критерії. Вербальна інформація сприймається краще, якщо пояснення точне, коротке, емоційне і зрозуміле.

Метод практичної вправи використовують для засвоєння і закріплення нових рухових дій і здійснюється у процесі виконання спеціально організованих вправ. Їх підбір залежить від ряду умов, і в першу чергу, від обраного тренером методу розучування. Щоб опанувати яку-небудь дію, її треба спочатку правильно відтворити, а потім, у процесі багатократного повторення, зміцнити. Для цього на практиці використовуються методи цілісного, розчленованого і комплексного розучування нового.

Цілісний метод використовують для оволодіння руховою дією через виконання повністю скоординованого руху. Цей метод виправданий тільки тоді, коли рух має просту структуру, або коли елементи рухової дії багато в чому

знайомі для дітей. Якщо ж рух складний, і принципово новий за змістом, то його засвоєння треба будувати за принципом виділення і засвоєння головних або важких ланок, і наступного об'єднання їх в єдине системне ціле. Цей метод називають розчленованим, бо він припускає існування двох етапів: аналітичного засвоєння окремих елементів і об'єднання цих елементів в системно організоване ціле ÷ складну рухову дію. І хоча цей метод багато в чому поступається цілісному, але при навчанні складним руховим діям він є єдино можливим.

Проміжне положення займає комплексний метод, суть якого полягає в об'єднанні відразу обох методів, де, залежно від конкретного випадку, переважає або цілісне, або розчленоване освоєння.

Більшість футбольних фахівців вважають, що при навчанні техніці володіння м'ячем основне місце займають методи цілісного і комплексного розучування, бо при розподілі технічного прийому на частини зовсім втрачається зміст його призначення, порушується цілісний образ його внутрішньої структури [3; 4; 33]. Якщо технічний прийом досить складний за своїм змістом до виконання, фахівці рекомендують використовувати розчленований метод з виділенням його провідної частини, після оволодіння якої рух освоюють у цілому. Підкреслюється, що використання методу розчленованого розучування технічного прийому виправдане лише на початкових етапах навчання. Після освоєння рухової дії у загальних рисах, необхідно переходити до його закріплення за допомогою комплексного і цілісного методів.

Основними засобами вирішення завдань удосконалення техніки юних футболістів є змагальні і тренувальні вправи. До змагальних відносяться техніко-тактичні дії в офіційних (календарних), товариських, контрольних, учбових і інших іграх; до тренувальних ÷ підготовчі, підвідні і спеціальні вправи [4; 39].

Метою підготовчих вправ є підготовка м'язів і зв'язок футболіста до виконання навантажень; підвідних вправ ÷ до правильного виконання технічного прийому, що вивчається; спеціальних вправ ÷ до оволодіння усім складним арсеналом техніко-тактичних прийомів [40; 67].

Практичні вправи можуть виконуватися під час використання ігрового і змагального методів. Ці два методи близькі за значенням і характеристиці і використовуються головним чином при закріпленні і вдосконаленні технічних прийомів, що вивчаються. Основна їх цінність полягає у комплексному розвитку психофізичних якостей, що забезпечують придбання завадостійкості технічних прийомів до збиваючих чинників, у створенні навичок єдиноборства в системі «нападник-захисник» [49; 55].

Ігровий метод використовується, переважно, у процесі навчання техніці футболу через застосування багатьох рухливих ігор, які виступають у ролі підготовчих вправ, підвідних і ігрових. Цінність рухливих ігор при навчанні техніко-тактичним прийомам у футболі дуже велика. Кожна з цих ігор може бути малою моделлю ігрових дій у справжньому футбольному матчі. Збіг умов виконання ігрових дій дозволяє формувати психофізичні передумови, що відповідають вимогам футболу. У рухливих іграх освоюються техніко-тактичні прийоми, які притаманні футболу. Гравці освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою цих прийомів. Діти роблять це з набагато більшою легкістю, бо це є не справжня гра, в якій над ними панує змагальний дух, а лише одна з багатьох і звичних рухливих ігор. Тому ігровий метод широко використовують в роботі з юними футболістами [7; 9; 24].

Змагальний метод займає визначне місце у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів. Суть його полягає у плановому використанні різних по масштабу і значущості футбольних матчів для досягнення високого рівня досконалості в діяльності функціональних систем організму і застосуванні засвоєних техніко-тактичних прийомів і систем гри. Тільки безпосередня участь у змаганнях з футболу готує футболіста до вершини його спортивної форми, до піку майстерності. Так само у формі змагань

проводяться окремі вправи (наприклад, хто точніше уразить ціль, хто швидше виконає ведення м'яча на заданому відрізку тощо) [25; 34; 59].

Футбольні матчі класифікуються як підвідні, другорядні і основні. Їх також розподіляють на офіційні (календарні) і товариські, контрольні і показові. Залежно від періоду підготовки і завдань питома вага і значення змагань змінюються. Вибираючи ту або іншу їх форму, дуже важливо визначити першочергові завдання, встановити порядок проведення і способи контролю над досягненням поставлених цілей. Найкращих результатів за допомогою цього методу можна добитися, якщо змагання перетворяться на складову частину навчально-тренувального процесу протягом усієї багаторічної підготовки.

Процес оволодіння технічними прийомами не завжди протікає гладко, де паралельно з вірним засвоєнням техніки рухів, трапляються рухові помилки, що допускаються учнями [3; 32; 35]. У більшості випадків вони природні і не свідчать про помилки, допущені тренером. Вони викликані цілим рядом причин, постійно присутніх при навчанні. Тому одне з найважливіших завдань навчання ÷ попередження і виправлення помилок до того, як вони закріпляться, оскільки засвоєні помилки дуже важко піддаються виправленню. Виділяються наступні причини виникнення помилок:

1. Непідготовленість юних футболістів до засвоєння нового навчального матеріалу, а саме рухового апарату, відсутність належного рівня розвитку інтелектуальних і фізичних якостей. Для ліквідації цієї причини слід більш суворо дотримуватися принципу систематичності і послідовності, постійно приділяючи увагу інтелектуальній і фізичній підготовленості спортсменів.

2. Неправильні уявлення про нові рухові дії, що є наслідком неуважності юних футболістів, використання тренером недостатньо ефективних методів показу і пояснення. Тому до вивчення нового матеріалу необхідно приступити тільки після початкової підготовки юних спортсменів, коли вони ще не стомилися і з зацікавленням відносяться до усього нового. Слід також дуже ретельно готуватися до пояснення технічного прийому, продумувати в деталях

не лише його зміст, але і форму, поєднання з показом, послідовність, і організацію уваги гравців.

3. Порушення послідовності в схемі під час навчання, що виражається у завищених умовах діяльності, які перевищують справжні можливості юних спортсменів, під час використання вправ. Причиною такого порушення виступає переоцінка тренером реальних темпів оволодіння технічним прийомом, що вивчається. Тому при переході від одного етапу до іншого необхідно здійснювати педагогічний облік і контроль над ходом засвоєння рухових дій.

4. Порушення механізмів координації, що виникають через низку обставин: особливостей сенсомоторних механізмів, впливу колишнього рухового досвіду, прагнення учнів відразу ж добитися перемоги. Треба у кожному конкретному випадку знайти істинну причину і намагатися усунути її.

Виявлені помилки необхідно усувати повторним показом та виконанням рухової дії в уповільненому темпі, своєчасними вказівками і інструктажем, спрощенням прийому за рахунок його розподілу на частини, виділенням фази, в якій виявлена помилка, і її ізольованим розучуванням, повторним виконанням підвідних вправ, вправами на тренажерах, вправами у дзеркала і з партнером, що вказує на помилки.

Для правильної побудови технічного прийому і своєчасного виявлення рухових помилок, істотно важлива термінова інформація про протікання окремих фаз і елементів в структурі руху. Підвищення якості зворотних зв'язків усередині рухового аналізатора сприяє покращенню процесу управління [65].

Для цього недостатньо буде тільки використання інформації про кінцевий результат дії. Потрібні додаткові орієнтири, що вводять сигнал про протікання руху в різний час: у початковому положенні, від якого часто залежить якість наступного руху, і в найбільш відповідальні моменти, які є сигналом про темп, ритм, напрям, амплітуду руху. Усі ці параметри можуть бути покращені за допомогою спеціальних тренажерів, де їх застосування не тільки у декілька разів

прискорює темпи оволодіння рухами, але і допомагає учням уникнути появи серйозних помилок або швидко їх виправити.

Однією з важливих умов покращення ефективності змагальної діяльності футболістів є надійність і стійкість їх рухових навичок по відношенню до зміни умов гри. Тому вправи з м'ячем повинні постійно проводитися у мінливих умовах, що допомагає розширити та зформувати діапазони рухливості рухових умінь і навичок [9; 25; 64]. Це здійснюється через:

- зміну обстановки, у якій діє спортсмен;
- зміну функціонального стану самого спортсмена;
- зміну завдання в ході виконання вправ: полегшення або ускладнення її. Варіювання завдань викликає зміну форми і характеру виконання рухів.

Висновки до розділу 1

1. У системі спортивного тренування однією з важливих сторін підготовки є технічна підготовка, де результат обумовлений, насамперед, рівнем володіння технікою змагальних вправ. Під технічною підготовкою слід розуміти навчання основним технічним прийомам, характерних для футболу, за допомогою яких досягаються високі спортивні результати.
2. Техніка гри у футбол включає пересування, повороти і стрибки, зупинки, ведення, відбір м'яча, удари по м'ячу та зупинки м'яча, фінти, вкидання, а також специфічні технічні прийоми воротаря.
3. Етапність у навчанні технічним прийомам припускає освоєння футболістами-початківцями усього технічного арсеналу поступово на базі вже заосвоєного матеріалу. Тренувальний процес повинен проходити творчо, де вже освоєні прийоми треба прив'язувати до протидії суперника, а не вивчати прийом ізольовано.
4. Ускладнення технічних прийомів слід будувати за наступною схемою: спочатку на місці, потім під час переміщення, далі при пасивному опорі

суперника, при активному опорі суперника і, нарешті, під час проведення рухливих ігор, ігрових вправ і навчальних ігор.

5. На тренуваннях зусилля корисно зосереджувати на напрацювання «своїх» прийомів, де йде урахування власних індивідуальних особливостей тіла та рухової обдарованості. Необхідно зазначити, що у процесі вивчення технічних прийомів в ускладнених умовах у початківців одночасно формуються тактичні уміння.

6. Техніка футболу характеризується наступними прийомами: пересування, куди входять ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти; удари по м'ячу ногою, різновидами яких є удар серединою підйому, носком та п'ятою ноги, серединою внутрішньої поверхні ступні, зовнішньою частиною підйому; удар по м'ячу головою, різновидами яких є удар середньою частиною лоба і його варіанти, удар бічною частиною голови, тім'яною частиною, потилицею; ведення м'яча, різновидами якого є ведення зовнішньою частиною підйому, ведення внутрішньою частиною ступні, середньою частиною підйому, носком, стегнами, внутрішньою частиною підйому, головою; фінти, де вони є як з м’ячем, так і без м'яча; відбір м'яча, а саме повний і неповний; вкидання м'яча; перехоплення м'яча.

7. Високий рівень технічної майстерності футболістів цілковито залежить від наявності розвинених рухових якостей (сили, швидкості, загальної і спеціальної итривалості) та відповідного рівня тактичного мислення гравців.

8. Кожен технічний прийом слід розглядати як цілісний рух, де його виконання ділиться на певні фази: підготовчу, основну і завершальну, які мають свої характеристики.

9. Степінь володіння технічними прийомами оцінюється здатністю гравця ефективно використовувати цей прийом під дією психологічного тиску, яке виникає під впливом втоми, багатьох зовнішніх чинників; за ситуації, коли команда грає в меншості, або програє тощо.

10. Під час вивчення окремих технічних прийомів виділяють наступні етапи, такі як первинне навчання, поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення техніки.

11. При розучуванні нових технічних прийомів на усіх етапах підготовки футболістів використовують загальноприйняті методи навчання і вдосконалення: метод практичної вправи у поєднанні із словесними і наочними методами, ігровий і змагальний методи.

12. Основними засобами вирішення завдань удосконалення техніки юних футболістів є змагальні і тренувальні вправи. До змагальних відносяться техніко-тактичні дії в офіційних (календарних), товариських, контрольних, учбових і інших іграх; до тренувальних ÷ підготовчі, підвідні і спеціальні вправи.

13. Процес оволодіння технічними прийомами не завжди протікає гладко, де паралельно з вірним засвоєнням техніки рухів, трапляються рухові помилки, що допускаються учнями. Вони викликані цілим рядом причин, постійно присутніх при навчанні. Тому одне з найважливіших завдань навчання ÷ попередження і виправлення помилок до того, як вони закріпляться, оскільки засвоєні помилки дуже важко піддаються виправленню.

14. Однією з важливих умов покращення ефективності змагальної діяльності футболістів є надійність і стійкість їх рухових навичок по відношенню до зміни умов гри. Тому вправи з м'ячем повинні постійно проводитися у мінливих умовах, що допомагає розширити та зформувати діапазони рухливості рухових умінь і навичок.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У досліджені здійснювався пошук засобів, методів і форм організації тренувального процесу, а також факторів, які визначають технічну підготовку юних футболістів.

Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи дослідження [19; 20; 33; 36; 41]:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічні методи;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

У відповідності з напрямком досліджень була проаналізована науково-методична та спеціальна література у кількості 70 джерел. Література обиралась за питаннями, які пов’язані з теоретичними та практичними основами проведення занять з футболу [1; 3; 6; 8; 9; 20; 25; 27; 30; 31; 33; 35; 38; 43; 48; 57]. Аналізувався досвід організації навчально-тренувального процесу в початкових групах з футболу [2; 4; 5; 11; 14; 16; 34; 39; 44; 50; 54; 61; 62; 70]. Аналіз літературного матеріалу дав змогу виявити нерозглянуті питання, осмислити з позицій інших авторів результати особистих досліджень і розробити методику технічної підготовки. Аналіз літературних джерел дозволив:

1) встановити складність проведеного дослідження;

2) уточнити мету, сформувати робочу гіпотезу, визначити завдання дослідження.

2.1.2. Педагогічні методи

2.1.2.1. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом юних футболістів проводилося систематично, протягом усіх етапів наших досліджень. Воно використовувалось як один із методів ознайомлення з передовим досвідом організації та проведення навчально-тренувального процесу кращими тренерами Сумщини. Педагогічне спостереження використовувалося з метою отримання візуальної інформації та оптимізації навчально-тренувального процесу.

2.1.2.2. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування проводилось для визначення рівня технічної підготовленості футболістів [3; 6; 16; 34; 62] на початку та наприкінці педагогічного експерименту, де були обрані наступні тести:

а) біг на 30 м з веденням м’яча, с;

б) удар на дальність, м;

в) удар на точність, бали;

г) жонглювання м’ячем, к-ть разів.

2.1.2.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: на початку навчального року юні спортсмени вивчали елементарні технічні прийоми, фіксувалися недоліки та позитивні моменти у технічній підготовленості юних футболістів; розроблялася та впроваджувалася власна методика вдосконалення технічної підготовленості, яка полягала у включенні великої кількості вправ техніко-тактичного спрямування, фізичного удосконалення, рухливих ігор та естафет.

2.1.3. Методи математичної статистики

Для об'єктивної оцінки ступеня надійності і достовірності отриманого матеріалу дослідження, виявлення закономірностей і змін показників, що вивчалися, при обробці цифрових даних педагогічного експерименту нами були використані методи математичної статистики: визначення середньої арифметичної величини ($\bar{x}$), визначення стандартного відхилення середнього арифметичного (δ), похибки середнього арифметичного значення (S), визначення t-критерію Стьюдента, визначення вірогідності розходжень показників (P) [19].

Для порівняння результатів до та після експерименту було використано обчислення змін показників у відсотковому відношенні. Так, у тестах, пов'язаних з переміщенням гравців, де величина змінювалась у сторону зменшення часу, обчислення проводилось за формулою:

$$\eta_б = \frac{x_Д - x_П}{x_Д} \times 100\%, \qquad (2.1.)$$

де $x_д$ – значення до експерименту;

$x_п$ – значення після експерименту.

Для кількісних тестів, де відбувалися зміни у сторону підвищення результату, формула виглядала наступним чином:

$$\eta_к = \frac{x_П - x_Д}{x_Д} \times 100\%, \qquad (2.2.)$$

Методи математичної статистики використовувались відповідно до завдань дослідження і передбачали отримання максимально можливої інформації про досліджувані явища. Обрахунки проводились на ПК за допомогою пакету Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі досліджень – теоретичному (вересень-жовтень 2020 р.), проводився аналіз науково-методичної літератури, аналіз роботи тренерів ДЮСШ, результатом чого була

розроблена методика удосконалення технічної підготовки юних футболістів. Визначено мету, завдання роботи, складено план проведення експерименту.

На другому етапі досліджень (листопад 2020 р. – червень 2021 р.) проводився педагогічний експеримент на базі групи початкової підготовки ДЮСШ м. Тростянець, до якої входило 20 футболістів.

На третьому – заключному етапі (липень-листопад 2021 р.), був проведений аналіз отриманих даних, завершено опис кваліфікаційної роботи, написано висновки.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методика технічної підготовки футболістів

Експериментальна методика полягала у вдосконаленні технічної підготовленості юних футболістів. Цілеспрямований розвиток рухових навичок, притаманних футболу, здійснювався за допомогою спеціально підібраних або розроблених вправ, рухлих ігор та естафет, представлених нижче [2; 4; 6; 7; 9; 11; 14; 16; 25; 34; 39; 45; 54; 60; 61; 62; 69].

Навчання техніці пересування і її удосконалення. Підбір вправ відбивав специфіку ігрових пересувань. Навчання й удосконалення техніки пересування тісно пов'язувалось з вихованням таких рухових якостей як спритність, швидкість, стрибучість, швидкісна витривалість. У процесі навчання використовувалося велика кількість фізичних вправ із загальної фізичної підготовки (легка атлетика, спортивні і рухливі ігри тощо).

Найбільш ефективними для удосконалювання техніки переміщення були наступні вправи: стартові прискорення різними способами по прямій лінії, після виконання поворотів і зупинок; старт з різних вихідних положень; «човниковий» біг; стрибки на одній і двох ногах вперед, назад, у сторони тощо.

На освоєння різновидів бігу, поворотів і зупинок було запропоновано наступні фізичні вправи:

1. Швидка хода, що поступово переходила у біг.
2. Біг по прямій лінії у повільному, середньому і швидкому темпі.
3. Біг по прямій лінії з прискоренням.
4. Біг по прямій лінії із зміною швидкості.
5. Стартові прискорення з виконанням зупинок.
6. Стартові прискорення спиною вперед з виконанням зупинок.

7. Стартові прискорення перехресним кроком з виконанням зупинок.

8. Стартові прискорення приставним кроком з виконанням зупинок.

9. Стартові прискорення різними прийомами по дузі (колу), по віражу, з виконанням зупинок.

10. Стартові прискорення з різних вихідних положень по прямій, дузі і віражу після поворотів.

11. Стартові прискорення з різних вихідних положень (високий і низький старт, з напівприсіду, з положення лежачи, із закритими очима тощо).

12. Біг між предметами різними способами, розташованими на відстані 1,4-1,8 м.

13. Човниковий біг як обличчям вперед, так і спиною вперед.

14. Естафети з використанням різновидів бігу.

15. Рухливі ігри: «Квачик», «Невід», «Ворони і горобці», «Порожнє місце», «Виклик номерів» тощо.

Використання цих засобів сприяло розвитку швидкісних та координаційних здібностей у юних футболістів.

Комплекс фізичних вправ, спрямованих на розвиток вибухової сили м'язів ніг:

1. Стрибки на одній нозі у різні боки з просуванням вперед і назад.

2. Стрибки на одній нозі вперед і назад з просуванням у різні боки.

3. Стрибки на одній нозі у різні сторони з різною послідовністю.

4. Поперемінні стрибки на правій і лівій нозі з просуванням вперед і назад.

5. Поперемінні стрибки вперед і назад з просуванням управо і вліво.

6. Поперемінні стрибки поштовхом правої і лівої ноги в різних напрямах і послідовності.

7. Стрибки на правій нозі управо з приземленням на ліву ногу і навпаки.

8. Стрибки поштовхом двох ніг з просуванням у різних напрямках.

При виконанні цих фізичних вправ слід звертати увагу на висоту і довжину стрибка, а також на швидкість його виконання.

Навчання ударам по м'ячу та їх удосконалення. Навчання необхідно починати з ударів внутрішньою стороною ступні (передачі м'яча) і внутрішньою частиною підйому (удари по воротах), після чого доцільно освоювати удари середньою і зовнішньою частиною підйому. Потім треба ознайомлювати з ударами носком і п'ятою. Після опанування ударів по нерухомому м'ячу переходять до ударів по м'ячу, що котиться від гравця, що котиться назустріч гравцю, що котиться праворуч і ліворуч від гравця. Потім засвоюються наступні удари, такі як по стрибаючому м'ячу, м'ячу, що летить, з напівльоту.

Особливу увагу необхідно звертати на виконання останнього бігового кроку перед постановкою опорної ноги на рівні м'яча, бо активний поштовх при збільшенні останнього кроку викликає значний замах ударної ноги.

У процесі навчання для удосконалення основ техніки використовували вправи з певним варіюванням сили удару і швидкості, але без навантаження максимальної величини. На цьому етапі тренувального процесу одночасно вирішували завдання щодо розвитку влучності, сили і швидкості удару.

Разом з вивченням техніки ударів ногою вивчалися зупинки м'яча, що котиться, зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні і підошвою. Після цього вивчали зупинки м'яча, що летить, зупинки м'яча, що стрибає як різними частинами ноги, так і тулубом.

Навчання техніці ударам по м'ячу головою починали з вивчення удару середньою частиною голови на місці без стрибка. Найбільш ефективними були вправи в парах, коли один з партнерів накидає м'ячі по повітрю з різною траєкторією, а інший партнер виконує удар. Після цього освоюють удари на місці у стрибку. Для кращого засвоєння техніки володіння м’ячем використовуються жонглювання у різних варіантах: на місці, під час руху, у парах, трійках, декількома м'ячами тощо.

Під час тренувального процесу для вивчення та удосконалення техніки ударів і зупинок широко використовували допоміжне устаткування у вигляді тренувальної стінки і батутів (як похилих, так і вертикальних), стойок,

переносних бар'єрів, фішок. Це дозволяло конкретизувати завдання навчання на різних етапах тренувального процесу, дозувати силу виконання ударів; сприяло кращому освоєнню техніки володіння м’ячем, істотно збільшувало кількість повторень, допомагало вчасно фіксувати помилки і виявляти їхні причини.

З метою вдосконалення техніки виконання ударів по м'ячу внутрішньою стороною ступні були використані наступні вправи:

1. Гравці розподіляються у пари, де один із партнерів, стоячи навпроти, подає рукою по полю м'яч, який напарник повертає до нього після удару внутрішньою стороною ступні, спочатку стоячи на місці, а потім після повільного прискорення.

2. Гравці розподіляються у пари, де один з партнерів з незначною силою ударяє по м'ячу носком, потім біжить за ним і внутрішньою стороною ступні передає його іншому гравцю.

3. Гравці розподіляються у трійки і виконують передачу м'яча, що котиться зліва або справа від гравця, далекою від м'яча ногою. Гравці стають в кутах уявного трикутника або квадрата із стороною 4-6 м.

4. Передача м'яча в парах у три, а потім у два торкання внутрішньою стороною ступні, де відстань між напарниками то збільшується, то зменшується (від 4 до 8 м).

5. Після ведення м'яча між стойками удар внутрішньою стороною ступні лівою і правою ногою.

Для освоєння і удосконалення техніки виконання ударів по м'ячу, що котиться, внутрішньою частиною підйому, були використані такі вправи:

1. Партнер, який стоїть навпроти іншого гравця на відстані 5-7 м, рукою або ногою подає м'яч по землі. Напарник ударом внутрішньою частиною підйому з одного кроку, а потім після повільного розгону повертає м'яч партнерові.

2. Гравець з невеликою силою б'є по м'ячу внутрішньою стороною ступні вперед-убік, після цього біжить за ним і передає його партнерові, що стоїть в 8-10 м.

3. Удари по воротах з 8-10 м. Удар виконується «дальньою» ногою по м'ячу, що котиться, збоку – назустріч м'ячу.

4. Виконання удару по воротах з 12-14 м після прийому м'яча, який послав партнер.

Для вивчення техніки удару по м'ячу, що котиться, середньою частиною підйому застосовували наступні вправи:

1. Гравці розподіляються у пари, де один із партнерів виконує удар серединою підйому по м'ячу, що котиться назустріч, від напарника, який робить пас з відстані 7-8 м ударом внутрішньою стороною ступні.

2. Виконання удару серединою підйому по м'ячу, що котиться назустріч, який посилає партнер.

3. Гравець з невеликою силою штовхає м'яч вперед, робить за ним прискорення і б'є по воротах або в стінку серединою підйому з відстані 8-10 м.

4. Удар після ведення між стойками серединою підйому у ворота лівою і правою ногами.

Навчання й удосконалення веденню м'яча, фінтам, відбиранню м'яча. На початку навчання веденню м'яча освоювали прямолінійне ведення середньою і зовнішньою частиною підйому ноги, а потім носком. Після цього переходили до вивчення ведення по кривій і зі зміною напрямку. Слід враховувати той фактор, що техніка ведення на низькій швидкості не зберігається. Для цього необхідно використовувати, після декількох успішних повторень ведення, вправи на субмаксимальній швидкості, з дотриманням умови не «відпускати» м'яч далі 1-2 м.

Вивчення фінтів починали з обманного руху «відходом». Для цього використовувалися рухливі ігри з несподіваною і швидкою зміною напрямку руху. Паралельно з вивченням фінтів необхідно засвоювати прийоми відбирання м'яча у суперника, де найбільш ефективними є єдиноборства та ігрові вправи: два проти одного, два проти двох, три проти двох, чотири проти двох тощо.

Крім зазначених вище вправ, рекомендувалися ігрові вправи із застосуванням безлічі предметів та спеціального спортивного устаткування, що сприяє вихованню спритності, реакції на м'яч, удосконаленню техніки різних ударів.

Гра з номерами. Завдання заключається у навчанні звільнення з-під опіки суперника і виходом на вільне місце. Змагаються дві команди по 4-6 гравців на половині ігрового поля без воріт, де кожна команда, щоб одержати виграшні очки, намагається передавати м’яч своєму гравцеві у визначеній послідовності.

Хід гри. Одна з команд, яка має майки різних кольорів з послідовними порядковими номерами, починає гру та передає м’яч у суворій послідовності, тобто, від гравця з № 1 гравцю з № 2, від гравця з № 2 ÷ гравцю з № 3 і так до шостого номера. Суперник володіє м’ячем тільки після його відбирання у гравців іншої команди; після того, як суперник здобув виграшне очко; при порушеннях правил гри іншою командою; при виході м'яча за бокову лінію.

Гра з капітанами. Завдання заключається у навчанні звільнення з-під опіки суперника і виходом на вільне місце. Змагаються дві команди по 4-6 гравців на половині ігрового поля без воріт, де гра тиває до 20 хв. Виграшне очко команді нараховується тільки тоді, коли м'яч отримає свій капітан. Капітан повинен чітко вирізнятися від своєї команди за допомогою пов’язки на рукаві, шапочки тощо.

Хід гри. Одна з команд, якій активно протидіє суперник, починає гру і намагається відпасувати м’яч своєму капітану. Команда суперника володіє м’ячем тільки після його забирання у гравців іншої команди, після того, як суперник здобув виграшне очко, при порушеннях правил гри іншою командою, при виході м'яча за бокову лінію. По закінченні визначеного часу капітанів заміняють іншими гравцями.

Три проти одного. Завдання заключається у навчанні звільнення з-під опіки суперника і виходом на вільне місце. Змагання проходять у групах по 4 гравці (3 проти 1) на майданчику10х10 м.

Хід гри. Гра проходить за допомогою передач м’яча один одному між трьома гравцями, а четвертий виконує роль захисника і намагається перехопити м’яч. Нападаючий міняється місцями із захисником ще й тоді, коли м’яч викотиться в аут або пролетить високо над захисником.

Чотири проти двох. Завдання заключається у навчанні звільнення з-під опіки суперника і виходом на вільне місце. Змагання проходять у групах по 6 гравців (4 проти 2) на майданчику25х25 м.

Хід гри. Гра проходить за допомогою передач м’яча один одному між чотирма гравцями, а двоє захисників намагаються м’яч відібрати. Гравці міняються функціями, коли захисник торкнеться м’яча чи м’яч викотиться в аут від нападаючого.

Два проти одного. Завдання заключається у навчанні звільнення з-під опіки суперника і виходом на вільне місце. Змагання проходять у групах по 3 гравці (2 проти 1) на майданчику16х15 м.

Хід гри. Обидва гравці з м’ячем, застосовуючи ведення й обманні маневри, повинні по можливості довше утримувати м’яч, а захисник намагається його відібрати, займаючи при цьому правильну позицію. Зміна ролей проходить тоді, коли захисник відібрав м’яч, або м’яч викочується в аут. Дозволено високу передачу.

Різаним ударом. Група футболістів розташовується прямо перед маленькими переносними воротами на відстані 14-16 м.

Хід гри. Футболісти один за одним роблять удари по воротах, використовуючи удар зовнішньою і внутрішньою сторонами підйому. Для цього м'яч ставиться не навпроти воріт, а в стороні від воріт.

У щита. Гравець рухається боком біля щита. Пробігши декілька кроків з м’ячем, він зовнішньою стороною підйому ближньої до щита ноги виконує різаний удар, намагаючись влучити в щит. Наступний удар виконується внутрішньою стороною підйому далекою від щита ногою.

У двоє воріт без воротарів. На майданчику завдовжки 30-35 м і шириною 20-25 м ведеться гра, в якій беруть участь по 5-6 футболістів кожної команди. На відстані 5 м від кожних маленьких переносних воріт проводиться лінія, ближче за яку гравцям забороняється виконувати удари по воротах. Гравці тренуються у виконанні точних ударів по воротах в ігровій обстановці.

Удар на точність по м'ячу, що котиться. Група футболістів стає в 20-25 метрах від переносних воріт. Гравці по черзі просуваються у бік воріт з м’ячем і виконують удар по воротах з різних відстаней по м'ячу, що котиться попереду себе.

Ведення з ударом. На відстані 20 м навпроти воріт ставиться стойка для обведення. На відстані 4-5 м одна від одної углиб поля – ще 2-3 стойки. Група гравців, які розташовані в центральному колі поля, по черзі виконують ведення м'яча з наступним обведенням чотирьох стойок, розташованих по прямій лінії навпроти воріт, і виконують завершальний удар по воротах.

Оббігання стойки. На відстані 15-20 м від воріт ставиться стойка для обведення, від якої гравець з м’ячем розташовується в декількох кроках в глибині поля. По команді гравець з м’ячем веде його до стойки, і, наблизившись до неї, посилає м'яч в один бік, а сам оббігає її з іншого, завершуючи вправу ударом по воротах.

Зупинки у щита. Гравці стають навпроти переносного щита-огорожі і кожний має свій м'яч. Вони кидають м'яч обома руками в щит, а потім, коли м'яч відскочив, зупиняють його різними способами, наприклад: зовнішньою або внутрішньою сторонами підйому, підошвою, стегном, грудьми.

Через себе у ворота. Гравці стають в декількох кроках від переносних воріт, які ставляться в найбільш трав'яне місце футбольного поля. Футболісти обернені у бік воріт спиною та кожен має свій м'яч. Підкинувши руками над собою м'яч, гравці ударом через себе б'ють його у ворота.

3.2. Аналіз зміни показників підготовленості досліджуваної групи

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів технічної підготовленості юних спортсменів на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 3.1 та рис. 3.1-3.4, вказують на динаміку зміни стану підготовленості гравців, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 3.1

Результати зміни технічної підготовленості футболістів 8-9 років протягом досліджуваного періоду (n=20)

№	Тести	$\bar{x}_п \pm S_п$	$\bar{x}_к \pm S_к$	p	η, %,
1	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	7,5±0,08	7,3±0,07	>0,05	2,7
2	Удар по м'ячу на дальність, м	23,5±1,34	27,3±1,21	<0,05	16,2
3	Укидання м'яча на дальність, м	7,8±1,23	8,4±1,37	>0,05	7,7
4	Жонглювання м'ячем, к-ть разів	11,4±0,93	14,7±0,71	<0,05	28,9

Найменше змінилися результати при тестуванні бігу на 30 м з веденням м'яча, де показники на початку експерименту були 7,5±0,08 с, а після його завершення покращились до 7,3±0,07 с, що у відсотках склало 2,7 % (табл. 3.1 та рис. 3.1.). Але достовірних змін в удосконаленні техніки ведення м'яча не відбулося (p>0,05), що вказує на спрямованість тренувального процесу у напрямку різнобічної фізичної підготовки, без форсування швидкісних можливостей [2; 5; 23].

Рис. 3.1. Динаміка результатів юних футболістів під час бігу на 30 м з веденням м’яча протягом досліджуваного періоду

Укидання м’яча на дальність змінилося протягом дослідження від 7,8±1,23 м на початку до 8,4±1,37 м наприкінці, або ж на 7,7 %, що вказало на другу сходинку рейтингу тестування (табл. 3.1 та рис. 3.2.). Це свідчить про недостовірність зміни в умінні кидати м’яч на далеку відстань та розвитку сили м’язів плечового поясу ($p>0,05$) і вказує на те, що сенситивний період для удосконалення технічних можливостей у тренувальному процесі ще не настав і форсування розвитку цієї якості не потрібне [23; 60; 61].

Рис. 3.2. Динаміка результатів юних футболістів під час укидання м’яча на дальність протягом досліджуваного періоду

Надалі за рейтингом став тест в ударі м’яча на дальність, що склало приріст 16,2 %. Бо на початку дослідження відстань польоту м’яча у середньому коливалися в межах 23,5±1,34 м, а у кінці дослідження підвищилися до 27,3±1,21 м (табл. 3.1 та рис. 3.3). Достовірність змін у техніці виконання удару та розвитку «вибухової» сили м’язів ніг ($p<0,05$) вказує на належний приріст у цьому тесті завдяки специфічній тренувальній роботі з юними футболістами [17; 23; 63].

Рис. 3.3. Динаміка результатів юних футболістів в ударі по м’ячу на дальність протягом досліджуваного періоду

Найбільше змінилися результати у жонглюванні м’ячем, де на початку експерименту результат складав 11,4±0,93 підбивання, а після експерименту – 14,7±0,71 підбивань, що у відсотковому відношенні вказало на величину 28,9 одиниць (табл. 3.1 та рис. 3.4). Це свідчить про достовірні зміни як у техніці володіння м’ячем, так і у розвитку спритності ($p<0,05$), що пов’язане як з регулярними тренуваннями, так і сенситивним періодом розвитку цих здібностей [17; 23; 63].

Рис. 3.4. Динаміка результатів юних футболістів у жонглюванні м’ячем протягом досліджуваного періоду

3.3. Обговорення результатів дослідження

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність використання запропонованої нами методики підготовки. Побудова тренувального процесу на початковому етапі навчання техніці футболу, що базується на теоретичних положеннях поетапної сформованості рухів, робить його більш керованим з боку тренерського складу та сприяє покращенню ефективності занять [11; 13; 34; 42; 45; 62]. Приводом для цього є застосування здібностей організму юних футболістів, під впливом регулярних тренувальних занять, до кумулятивного накопичення основних рухових дій, необхідних на цьому етапі підготовки. Тобто, важливим чинником виступає використання великої кількості різноманітних технічних прийомів з різних видів спорту та раціональним навантаженням [4; 12; 38; 68].

Успішність підготовки у футболі, як стверджують науковці, цілковито залежить від своєчасного і перспективного оволодіння базовими технічними діями вже на початковому етапі тренувань. Одним із важливих за значимістю чинників позитивного ефекту тренувального процесу виділяють оптимальну

послідовність формування різносторонньої техніки у юних футболістів [6; 10; 35; 39].

Методичні підходи, які визначені методичними матеріалами провідних фахівців українського футболу для початківців, можна розподілити за найбільш схожими ознаками щодо послідовного засвоєння технічних прийомів футболістами 8-9 років, а саме [4; 6; 10; 25; 45; 48]:

1) навчання ударам ногою по м'ячу внутрішньою стороною ступні;
2) навчання ударам ногою середньою частиною підйому;
3) навчання жонглюванню м'ячем ногою, тулубом та головою;
4) навчання окремих технічних прийомів із застосуванням різних варіацій їх виконання;
5) запланована послідовність вивчення технічних прийомів, які обгрунтовано слідують один за одним;
6) вивчення техніки контролювання м'яча під час переміщення в умовах обмеженого простору на невеликому майданчику.

Під час тренувального процесу футболістів 8-9 років, для покращення їхньої техніко-тактичної підготовленості, необхідно дотримуватися наступних положень [2; 7; 14; 25]:

а) структура змагальної діяльності юних спортсменів повинна чітко підпорядковуватись віковій динаміці розвитку організму дітей;

б) техніко-тактичні прийоми під час навчання повинні бути різносторонні;

в) чітке поєднання тренувального процесу і змагальної діяльності із програмними вимогами спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

г) контроль тренувального навантаження під час навчання окремих техніко-тактичних дій.

Крім того, наші дослідження підтверджують висновки науковців щодо підпорядкування навчання складно-координаційних техніко-тактичних дій віковим особливостям дитячого організму [13; 15; 39; 42; 45; 70]. У ході тренувань необхідно навчати футболістів 8-9 років загальнодоступних для них

технічних прийомів, таких як ведення м'яча, передачі вперед на короткі і середні відстані, відбір м'яча у суперника, обведення як стойок, так і активного захисника, перехоплення передач м'яча. Слід враховувати великий відсоток браку під час виконання юними гравцями представлених технічних прийомів, які вони використовують без належного попереднього вивчення [9; 38; 45].

Базуючись на отриманих дослідженнях, необхідно використовувати наступну послідовність оволодіння технікою гри футболістів 8-9 років:

- передачі м'яча на коротку і середню відстань;
- ведення м'яча і обведення суперника різними способами;
- відбір м'яча у суперника;
- перехоплення м'яча;
- боротьба за м'яч із суперником внизу.

Систематичне вивчення технічних прийомів повинно базуватися на завчасно розробленій програмі тренувального процесу, яка передбачає регулярне використання всіх, дозволених для спортсменів цього віку, методів. Заняття повинні бути регулярними та цілеспрямованими, мати заплановані перерви для відпочинку організму протягом 2-3 днів, що позитивно впливатиме на стан тренованості юних футболістів [42; 48; 52; 55].

Ігровий метод повинен переважно використовуватися в процесі навчання техніці футболу через застосування різноманітних рухливих ігор, які виступають в ролі підготовчих вправ, підвідних і ігрових. Цінність рухливих ігор при навчанні техніко-тактичним прийомам футболу виключно велика. Кожна з них може служити маленькою моделлю ігрових дій в справжньому футбольному матчі. Збіг умов дозволяє формувати психофізичні передумови, що відповідають вимогам футболу [7; 22; 35].

У рухливих іграх освоюються техніко-тактичні прийоми, складові футболу. Граючи, юні футболісти освоюють спеціальну координацію, навчаються вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, де правильно аналізуються ігрові ситуації, і вирішувати її за

допомогою цих прийомів. І роблять вони це з набагато більшою легкістю, оскільки це не справжня гра, в якій над ними панує дух змагання, а лише одна з багатьох і звичних рухливих ігор. Тому ігровий метод широко використовують в роботі з юними футболістами [7; 54; 56; 69].

Процес оволодіння технічними прийомами завжди протікає паралельно з виправленням рухових помилок, що допускаються юними спортсменами. У більшості випадків вони природні і не свідчать про помилки, допущені тренером. Вони викликаються цілим рядом причин, які постійно присутні при навчанні. Тому одне з найважливіших завдань навчання – попередження і виправлення помилок до того, як вони закріпляться, оскільки укорінені помилки важко піддаються виправленню [6; 32; 33; 45].

Висновки до розділу 3

1. Експериментальна методика полягала у вдосконаленні технічної підготовленості юних футболістів. Цілеспрямований розвиток рухових навичок, притаманних футболу, здійснювався за допомогою спеціально підібраних або розроблених вправ, рухлих ігор та естафет.

2. Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів технічної підготовленості юних спортсменів на початку та наприкінці дослідження, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст, а саме: результати при тестуванні бігу на 30 м з веденням м’яча покращились на 2,7 %, але достовірних змін в удосконаленні техніки ведення м’яча не відбулося ($p>0,05$); укидання м’яча на дальність змінилося протягом дослідження на 7,7 %, але це свідчить про недостовірність зміни в умінні кидати м’яч на далеку відстань та розвитку сили м’язів плечового поясу ($p>0,05$); в ударі м’яча на дальність приріст склав 16,2 %, що свідчить про достовірність змін у техніці виконання удару та розвитку «вибухової» сили м’язів ніг ($p<0,05$); результати у жонглюванні м’ячем покращились на 28,9 %, що свідчить про

достовірні зміни як у техніці володіння м’ячем, так і у розвитку спритності ($p<0,05$).

3. Побудова тренувального процесу на початковому етапі навчання техніці футболу, що базується на теоретичних положеннях поетапної сформованості рухів, робить його більш керованим з боку тренерського складу та сприяє покращенню ефективності занять.

4. Успішність підготовки у футболі цілковито залежить від своєчасного і перспективного оволодіння базовими технічними діями вже на початковому етапі тренувань. Одним із важливих за значимістю чинників позитивного ефекту тренувального процесу виділяють оптимальну послідовність формування різносторонньої техніки у юних футболістів.

5. Наші дослідження підтверджують висновки науковців щодо підпорядкування навчання складно-координаційних техніко-тактичних дій віковим особливостям дитячого організму. У ході тренувань необхідно навчати футболістів 8-9 років загальнодоступних для них технічних прийомів, таких як ведення м'яча, передачі вперед на короткі і середні відстані, відбір м'яча у суперника, обведення як стойок, так і активного захисника, перехоплення передач м'яча. Слід враховувати великий відсоток браку під час виконання юними гравцями представлених технічних прийомів, які вони використовують без належного попереднього вивчення.

6. Систематичне вивчення технічних прийомів повинно базуватися на завчасно розробленій програмі тренувального процесу, яка передбачає регулярне використання всіх, дозволених для спортсменів цього віку, методів. Заняття повинні бути регулярними та цілеспрямованими, мати заплановані перерви для відпочинку організму протягом 2-3 днів, що позитивно впливатиме на стан тренованості юних футболістів.

7. Одне з найважливіших завдань навчання – попередження і виправлення помилок до того, як вони закріпляться, оскільки укорінені помилки важко піддаються виправленню.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо проведення тренувального процесу гравців у футболі на етапі початкової підготовки вказує, що однією з важливих сторін підготовки є технічна підготовка, яка передбачає вивчення та закріплення таких прийомів, як пересування, повороти і стрибки, зупинки, ведення, відбір м'яча, удари по м'ячу та зупинки м'яча, фінти, вкидання, а також специфічні технічні прийоми воротаря. Основними засобами вирішення завдань удосконалення техніки юних футболістів є тренувальні і змагальні вправи. Ускладнення технічних прийомів слід будувати за наступною схемою: спочатку на місці, потім під час переміщення, далі при пасивному опорі суперника, при активному опорі суперника і, нарешті, під час проведення рухливих ігор, ігрових вправ і навчальних ігор. Під час вивчення окремих технічних прийомів виділяють наступні етапи, такі як первинне навчання, поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення техніки. При розучуванні нових технічних прийомів на усіх етапах підготовки футболістів використовують загальноприйняті методи навчання і вдосконалення: метод практичної вправи у поєднанні із словесними і наочними методами, ігровий і змагальний методи.

2. Методика тренувального процесу, яка сприяла покращенню оволодіння технічними прийомами гри футболістами віком 8-9 років, була побудована за наступною схемою: на початку навчального року юні спортсмени вивчали елементарні технічні прийоми, фіксувалися недоліки та позитивні моменти у технічній підготовленості юних футболістів; розроблялася та впроваджувалися власні засоби та методи вдосконалення технічної підготовленості, яка полягала у включенні великої кількості вправ техніко-тактичного спрямування, фізичного удосконалення, рухливих ігор та естафет.

3. Педагогічний експеримент щодо сприяння технічній підготовленості

футболістів-початківців протягом річного тренувального циклу підтвердив ефективність використання запропонованої нами методики підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетьянц Л.Г., М.Л. Годик Спортивные игры. Москва: Издательство Ибн Сины, 1991. 136 с.
2. Андреев С.П. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1986. 262 с.
3. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Москва: Советский спорт, 2008. 152 с.
4. Артим’юк Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. // *Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві:* Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця, 2010. С. 5-8.
5. Артим’юк Н., Пітин М.П. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. // *Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку»*. Т. 1. Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. С.3-7.
6. Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки // *Проблеми формування здорового способу життя молоді*: зб. наук. ст. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117-119.
7. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків: Ранок, 2008. 192 с.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
9. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів // *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.

10. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
11. Выжгин В.А. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 118 с.
12. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев: Вежа, 1998. 190 с.
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 290 с.
14. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Н. Новгород: РА «Квартал», 2012. 256 с.
15. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
16. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малишев Н.Н., Кулин Н.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / Российский футбольный союз. Москва: Советский спорт, 2011. 160 с.
17. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: тренировка специальной работоспособности футболистов: Уч. пособ. Москва: РГАФК, 1994. 147 с.
18. Голомазов С., Чирва Б. Адаптация техники при использовании развивающих режимов тренировки в футболе // *Теория и практика футбола*. Москва, 1999, №4. С. 13-17.
19. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
20. Журид С.Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юних футболистов // *Слобожанський науково- спортивний вісник: зб. наук. ст*. Харьков: ХДАФК, 2001. № 4. С.44-46.

21.Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Киев: Здоров'я, 1985. 134 с.

22.Евгеньева Л.Я. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом: научно-методический комитет Федерации футбола Украины. Киев, 2003. С. 27-30.

23.Казаков П.Н. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Москва: ФиС. 1978.

24.Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. 269 с.

25.Коваль С.С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харьков, 2009. № 3. С. 88-93.

26.Козловский В.И. Подготовка футболистов. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 171 с.

27.Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Вінниця: ВАТ „Віноблдрукарня", 1997.

28.Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.

29.Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет). Москва: Олимпия, Человек, 2007. 208 с.

30.Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). Москва: Олимпия, 2007. 312 с.

31.Лаптев А.П. Режим футболиста. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 80 с.

32.Лисенчук Г.А., Вертоградов И.В. Нестандартные методы обучения футболу с учетом возрастных особенностей: Методические рекомендации. Киев: КГИФК, 1993. 30 с.

33.Лисенчук Г., Догадайло В., Коютов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. 1997, № 1. С. 57-63.

34.Лисенчук Г.А., Ніколаєнко В.В., Повисший Н.Ф., Біч Г.В., Орєхов О.Б. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Мінмолодьспорту України, 1995. 117 с.

35.Максименко И.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. Луганск: Альма-Матер, 2003. 352 с.

36.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Советский спорт, 2010. 384 с.

37.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.

38.Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е изд., стереотип. Москва: Советский спорт, 2007. 288 с.

39.Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. Москва: Советский спорт, 2006. 232 с.

40.Пітин М., Артим'юк Н. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки // *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту* / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2010. Вип. 14, Т. 1. С. 215-219.

41.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олімпійська література. 2004. 808 с.

42.Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. Киев: Радянська школа, 1988. 228 с.

43.Портных Ю. И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. институтов физ. культуры. Изд. 2-е, перераб. и доп. Москва: ФиС, 1996.

44.Рабинович П.Н., Лоос В.Т., Лавриненко Д.И. Развитие гибкости и ловкости футболистов: Метод. рекомендации (спец. упражнения). Киев, 1990. 112 с.

45.Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Киев, 1988. 253 с.

46.Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. Киев: Здоров'я, 1984. 264 с.

47.Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів. // *Фізична культура, спорт та здоров`я: матеріали V міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів*. Харків: ХДАФК, 2003. С. 44-47.

48.Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.

49.Соломонко В.В. Єдиноборства у футболі. Київ, 1981. 88 с.

50.Соломонко В.В. Тренировка вратаря в футболе. Киев, 1986. 128 с.

51.Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов / под редакцией В.Д. Ковалева. Москва: Просвещение, 1987. 348 с.

52.Степанюк С., Андрєєва Р., Ломака Ж. Дитячо-юнацькі спортивні школи – головна ланка у вирішенні завдань позашкільної роботи з виховання. // *Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.*: Херсон, 2008. С. 94-97.

53.Сучилин А. А. Футбол во дворе. 2-е изд., доп. Москва: Физкультура и спорт, 1983.

54. Сучилин А.А. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1985. 118 с.

55.Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Волгоград, 1997. 237 с.

56.Тер-Ованесян А.А., И.А. Тер-Ованесян. Педагогика спорта. Киев, 1986. 203 с.

57.Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 116 с.

58. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 256 с.
59. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.
60. Футбол: Учебная программа для спортивных школ / Под общ. ред. В.А. Вижгина. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 118 с.
61. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 118 с.
62. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. Київ: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 72 с.
63. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 247 с.
64. Чанади А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг. Москва, 1981. 208 с.
65. Шамардин В.Н. Медико-биологические основи спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 1998. 133 с.
66. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. Днепропетровск: Пороги, 2002. 201 с.
67. Шамардин В.Н., Солопов И.Н., Исмаилов А.И. Функциональная подготовка футболистов: Уч. пособ. Волгоград: ВГАФК, 2000. 176 с.
68. Шамардин В.Н., В.Т. Савченко Футбол: Метод. пособие. Днепропетровск, 1997. 213 с.
69. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.М., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А.М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп

1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Терра-Спорт, 2000. 124 с.

70. Шкірта М.І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: матеріали V Всеукр. наук-практ*. конф. Львів, 2007. С. 85-89.