

Висновки. Отже, щоб навчально-тренувальний процес був ефективним, потрібно враховувати структурні особливості, які відображають різні аспекти змагальної діяльності. Однак всебічне ті знання про структуру ігрової діяльності та фактори, що її забезпечують, лише складають необхідні передумови для досягнення запланованого результату. Практичне ж досягнення залежить від здібності гравця та команди реалізувати їх у відповідальних змаганнях. Тільки фізична підготовка, що виступає однією з важливіших структурних одиниць загальної структури тренування спортсменів високої кваліфікації та суттєво впливає на змагальну діяльність, підвищуючи або лімітуючи виконання техніко-тактичних прийомів на рівні, що вимагає сучасний хокей на траві, спортсмен здатний досягнути найвищих результатів [4]. Підвищення рівня фізичної підготовленості хокеїсток на траві повинно відбуватися з урахуванням вимог виконання ними ігрових функцій і відповідати етапам спортивної форми (набуття, стабілізації).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Здоров'я, 1995. 320 с.
2. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи відбору : підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
4. Хокей на траві: навч. прог. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності та училищ олімп. резерву] / В. М. Костюкевич, В. І. Ус, Ф. П. Новік. К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2005. 110 с.
5. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.

Лубашев Ілля, Чхайло Микола

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 8–9 РОКІВ

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

Анотація. У статті розглядається питання технічної підготовки футболістів-початківців. Автором запропоновано комплекс заходів для удосконалення технічних прийомів протягом річного тренувального циклу.

Ключові слова: технічна підготовка, тренувальний процес, юні футболісти.

Lubashev Ilya, Chkhailo Mykola. TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALLERS 8–9 YEARS OLD

Abstract. The article deals with the issue of technical training of beginner football players. The author proposes a set of measures to improve technical techniques during the annual training cycle.

Key words: technical training, training process, young footballers.

Постановка проблеми. 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 [5; 7].

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].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування технічної майстерності, як вказують у своїх дослідженнях Н. Артим'юк, М. Пітин, 2009; В.І. Козловский, 1997; І.Г. Максименко, В.А. Папаїка, 2003, – одне із багатьох завдань усебічної підготовки юних футболістів [1; 8]. На усіх етапах спортивної підготовки йде безперервний процес навчання і вдосконалення технічних прийомів футболу, що призводить до високого рівня їх різнобічної підготовленості.

Але провідні фахівці, такі як Н. Артим'юк, М. Пітин, О. Лядик, 2009, 2010, 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 [2]. Однією з причин вони вказують недостатню теоретичну і методичну розробленість питань технічної підготовки юних футболістів, що і визначило актуальність теми дослідження.

Мета роботи: 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 роботи 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.

Результати досліджень. Експериментальна методика полягала у вдосконаленні технічної підготовленості юних футболістів. Ціле-спрямований розвиток рухових навичок, притаманних футболу, здійснювався за допомогою спеціально підібраних або розроблених вправ, рухливих ігор та естафет, представлених нижче [4; 6; 9].

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, швидкісно-силова і швидкісна витривалість. У процесі навчання використовувалася 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: швидка хода, що поступово переходила у біг; біг по прямій лінії у повільному, середньому і швидкому темпі; біг по прямій лінії з прискоренням; біг по прямій лінії із зміною швидкості; стартові прискорення з виконанням зупинок; стартові прискорення спиною вперед з виконанням зупинок; стартові прискорення перехресним кроком з виконанням зупинок; стартові прискорення приставним кроком з виконанням зупинок; стартові прискорення різними прийомами по дузі (колу), по віражу, з виконанням зупинок; стартові прискорення з різних вихідних положень по прямій, дузі і віражу після поворотів; стартові прискорення з різних вихідних положень (високий і низький старт, з напівприсіду, з положення лежачи, із закритими очима тощо); біг між предметами різними способами, розташованими на відстані 1,4–1,8 м; човниковий біг як обличчям вперед, так і спиною вперед; естафети з використанням різновидів бігу; 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, був наступний: стрибки на одній нозі у різні боки з просуванням вперед і назад; стрибки на одній нозі вперед і назад з просуванням у різні боки; стрибки на одній нозі у різні сторони з різною послідовністю; поперемінні стрибки на правій і лівій нозі з просуванням вперед і назад; поперемінні стрибки вперед і назад з просуванням управо і вліво; поперемінні стрибки поштовхом правої і лівої ноги в різних напрямках і послідовності; стрибки на правій нозі управо з приземленням на ліву ногу і навпаки; 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 звернути 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 підшвою. 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), стоек, 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.

Навчання й удосконалення веденню м'яча, фінтам, відбиранню м'яча. На початку навчання ведення 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.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів технічної підготовленості юних спортсменів на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості гравців, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

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

№	Тести	$\bar{x}_{п \pm Sp}$	$\bar{x}_{к \pm Sk}$	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

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 ($p < 0,05$).

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Проведення тренувального процесу гравців-початківців у футболі вказує, що однією з важливих сторін підготовки є технічна, де основними засобами вирішення завдань удосконалення техніки юних футболістів є тренувальні і змагальні вправи. Ускладнення технічних прийомів слід проводити таким чином: 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.

2. Методика тренувального процесу щодо покращення оволодіння технічними прийомами гри футболістами віком 8–9 років, необхідно будувати за наступною схемою: на початку навчального року треба вивчати елементарні технічні прийоми, фіксувати недоліки та позитивні моменти у технічній підготовленості юних футболістів; впроваджувати власні засоби та методи, які полягають у включенні великої кількості вправ техніко-тактичного спрямування, фізичного удосконалення, рухливих ігор та естафет.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямі вивчення питань удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 10 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артими́юк 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.
2. Артими́юк 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.
3. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів // Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С. 10-13.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Н. Новгород: РА «Квартал», 2012. 256 с.
5. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.
6. Лисенчук Г.А., Ніколаєнко В.В., Повисший Н.Ф., Біч Г.В., Орехов О.Б. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Мінмолодьспорту України, 1995. 117 с.
7. Лубашев І., Чхайло М. Технічна підготовка футболістів 8-9 років. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 91-92.
8. Максименко І.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. Луганск: Альма-Матер, 2003. 352 с.
9. 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.