

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
3. Коротков И. М. Подвижные игры: Учеб. пособие / И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Климкова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>
5. Наумчук В. І. Рухливі ігри у гендерному вихованні молодших школярів / В. І. Наумчук // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2008. – №6. – С. 15 – 20.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т.2. – 328с.
7. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи / О. Я. Савченко. – К.: Генеза, 1999. – 366 с.
8. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: Навч. посібник / А. В. Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.

Кривий Т.

Науковий керівник – доц. Омеляненко В.Г.

ВПЛИВ ПІДВІДНИХ ВПРАВ НА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Постановка проблеми. Сучасний футбол, як вид спорту, вимагає від гравців високої фізичної підготовленості і досконалого володіння техніко-тактичними діями. Виконання великого обсягу фізичного навантаження та значної кількості ігрових дій забезпечується високим рівнем розвитку фізичних якостей та належним володінням техніко-тактичними діями, що дозволяє команді тривалий час володіти м'ячем. Ця підготовка здійснюється протягом всього багаторічного процесу. В цій системі вагоме місце посідає навчання учнів основ техніки і тактики на етапі початкової підготовки, яке здійснюється на навчально-тренувальних заняттях. Тому у контексті якісного вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовки в цілому, провідну роль відіграють навчально-тренувальні заняття, як основна форма організації тренувального процесу. Ефективність цих занять залежить від їх організації, змісту і структури [1; 2; 4].

Фахівці вважають одним із шляхів підвищення ефективності тренувального процесу збільшення імітаційних, підготовчих і підвідних вправ [3; 5; 6]. Проте дослідженню методики застосування цих вправ під час занять з юними футболістами в підготовчій частині тренування приділяється недостатньо уваги.

Мета статті полягає в обґрунтуванні доцільності застосування комплексу імітаційних, підвідних і підготовчих вправ у підготовчій частині тренувального заняття.

Для проведення дослідження нами використовувались такі *методи*: аналіз та узагальнення наукової літератури; педагогічне тестування, спостереження та експеримент; методи математичної статистики.

Аналіз науково методичної літератури дав можливість отримати інформацію про загальні підходи до навчання дітей гри у футбол, особливості організації навчально-тренувальної роботи з футболу у ДЮСШ, планування навчально-тренувальних занять з футболу, навчальні нормативи та вимоги до спортивно-технічної підготовленості дітей груп початкової підготовки.

Організоване дослідження передбачало порівняння традиційної програми підготовки юних футболістів та експериментальної програми використання імітаційних, підвідних і підготовчих вправ у підготовчій частині тренувального заняття груп початкової підготовки. Були сформовані експериментальна і контрольна групи. У кожній групі займалися по 18 дітей 9-10 років. Контрольна група займалась за традиційною методикою, а експериментальна за розробленою нами програмою. Зокрема, в експериментальній групі на відміну від контрольної, у підготовчій частині ми пропонували найрізноманітніші імітаційні, підвідні та підготовчі вправи. При цьому підготовча частина в експериментальній групі була більше на 5-7 хвилин. В основній частині, яка тривала 60 хвилин, значну увагу приділяли формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти. Тренувальні заняття проводились 3 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин.

Результати дослідження. На початку і в кінці педагогічного експерименту проводилося педагогічне тестування з метою визначення рівня фізичної і технічної підготовленості юних футболістів (табл. 1).

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що рівень фізичної і технічної підготовленості юних футболістів дослідних груп до експерименту був однаковим. Після проведення експериментальної частини дослідження показники фізичної і технічної підготовленості дослідних груп покращилися, проте в експериментальній групі позитивні зрушення виявилися більш вираженими.

Результати фізичної і технічної підготовленості дітей до і після експерименту (n=18)

№ з/п	Зміст випробувань	До експерименту		Після експерименту	
		Контрольна	Експериментальна	Контрольна	Експериментальна
1	Біг 30 м (с)	5.6 ± 0.06	5.8 ± 0.04	5.6 ± 0.06	5.3 ± 0.04
2	Човниковий біг 3 x 10 (с)	8.8 ± 0.04	8.7 ± 0.05	8.7 ± 0.04	8.5 ± 0.03
3	Стрибок у довжину з місця (см)	177 ± 1.96	179 ± 1.36	179 ± 1.29	183 ± 1.62
4	Біг 300 м (с)	61.8 ± 0.8	61.4 ± 0.78	60.6 ± 0.64	58.1 ± 0.52
5	Біг 30 м з веденням м'яча (с)	6.3 ± 0.06	6.2 ± 0.03	6.24 ± 0.04	6.22 ± 0.04
6	Удари по м'ячу на дальність (м)	31 ± 1.23	33 ± 1.42	33.6 ± 0.9	36.4 ± 0.9
7	Жонглювання м'ячем (разів)	29 ± 4.67	30 ± 7.9	34.8 ± 4.67	37.3 ± 5.56

Висновки. Результати наших досліджень виявили більш виражені позитивні зрушення показників фізичної і технічної підготовленості дітей експериментальної групи, як результат позитивного впливу імітаційних, підвідних і підготовчих вправ, естафет і рухливих ігор з елементами футболу, які переважали у підготовчій частині тренувальних занять.

Технічна підготовленість була кращою з основних елементів техніки гри у дітей експериментальної групи і за цим показником вони достовірно відрізнялись від контрольної групи.

На ефективність методики вплинули такі фактори:

1. Включення в підготовчу частину заняття значної кількості імітаційних, підвідних, підготовчих та ігрових вправ.

2. Оптимальний розподіл часу між частинами тренувального заняття: на підготовчу частину – 26 хв., основну частину – 54 хв., заключну – 10 хв.

3. Запропоновані засоби застосовувались як з окремих ігрових прийомів, так і поєднання в одній вправі кількох елементів техніки (комплексна вправа).

4. Застосування у комплексних вправах наступного поєднання прийомів техніки гри:

зупинка м'яча – ведення м'яча;

ведення м'яча – зупинка – удар;

зупинка м'яча – передача – удар;

передача м'яча – зупинка – удар – відбивання.

5. Моделювання окремих ігрових ситуацій.

Таким чином, розроблені нами зміст і структура тренувальних занять, методичні підходи до їх проведення, позитивно впливають на розвиток у дітей фізичних здібностей і підвищують якість оволодіння основними прийомами гри з врахуванням рівня спортивно-технічної підготовленості, етапу і року навчання у ДЮСШ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчик А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих і спорту: 24.00.02 / А. Г. Васильчик. – ЛДУФК, Львів, 2007 р. – 19 с.
2. Вихров К. Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. – К.: Федерация футбола Украины, 2000. – 164 с.
3. Діхтяренко З. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу / З. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі. – Київ, 2005. – № 1. – С. 18-20.
4. Лисенчук Г.А. Сучасні погляди на тренувальний процес футболістів: метод. рекомен. / Г. А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 1999. – 56 с.
5. Мунтян В.Ф., Столітенко Є.В. Урок з футболу в школі другого ступеня / В. Ф. Мунтян, Є. В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – Київ, 1999. – №3. – С. 20-24.
6. Соломонко В.В. Футбол: навч. посібник / В. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.