

ЛІТЕРАТУРА

1. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Навчальний посібник / М. С. Герцик, О. М. Ващеба. – Харків: ОВС, 2004. – 176 с.
3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник / Пер. з рос. Л. К. Кожевникової; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008 – Т.2. – 368 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 384 с.

Косак А.

Науковий керівник – доц. Ладика П.І.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність. На даний час існує проблема майстерності наших вітчизняних футбольних команд, які не можуть досягнути високого рівня. Ця проблема полягає в тому, що не має належної технічної підготовки юних футболістів, а техніка повинна розвиватися з дитинства. Отже сьогодні є актуальним питання про формування техніки у футболістів, особливо молодших школярів. Актуальне питання виховання власних футбольних кадрів стоїть зараз на першому місці. Популярність футболу серед широких мас населення поступово починає спадати. Раніше стадіони не вмщали всіх бажаючих, а зараз вони майже пустують. Вболівальники бажають бачити швидкісний, технічний футбол – футбол нової спортивної доби, вболівати за українських футболістів та український футбол. Аналізуючи розвиток світового спорту можна сказати про те, що існує тісний взаємозв'язок між рівнями розвитку футболу і спорту взагалі. Сьогодні в Україні футбол може виступати одним з не багатьох чинників єднання нації. Особливої ваги набуває футбол для виховання та оздоровлення молоді[2].

Зважаючи на складну економічну ситуацію в країні, необхідно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного стану молоді, особливо шкільного віку. Урок футболу в загальноосвітніх школах — найбільш придатна форма, зважаючи на фактори, які усім відомі. По-перше, без перебільшення — всенародна любов до футболу. По друге, можливість комплексного позитивного впливу на організм, якому піддаються основні життєзабезпечувальні системи: серцево-судинна, дихальна і м'язова[3].

Проблема масового футболу є також однією зі складових невдалої організованості футбольної системи України загалом. Сьогодні гравець, який навчався футболу самостійно, вже в 17-18 років не має жодного шансу отримати місце в більш - менш пристойній футбольній команді.

Важливий крок назустріч „масовому футболу» – залучення дітей до гри у школах та інших середніх навчальних закладах. Програма „Урок футболу» – це дуже добрий початок, що в майбутньому може призвести до позитивних результатів. Однак потрібно також спостерігати за реалізацію цієї програми [4].

Мета: Визначити особливості підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес футболістів.

Предмет дослідження: технічна підготовленість футболістів 8-9 річного віку.

Завдання :

Визначити теоретико-методологічні засади спортивної підготовки футболістів;

Визначити особливості технічної підготовки юних футболістів 8-9 років ;

Спортивна підготовка - це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень Підготовку юних спортсменів слід розглядати як тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і поза тренувальних засобів, методів, форм, умов (змагання, режим життя, спеціалізоване харчування, засоби і методи відновлення, лекції та бесіди на етичні та інші теми, самостійна робота з літературою, демонстрація відео та кінофільмів тощо), за допомогою яких забезпечується всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідна ступінь готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну і фізичну підготовку спортсмена.[1]

Тренування є однією з форм підготовки спортсмена. Підготовка - поняття більш широке, ніж тренування. Готовність спортсменів до досягнення характеризується відповідним рівнем розвитку фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності (фізична підготовленість), ступенем володіння технікою і тактикою (техніко-тактична підготовленість), необхідним рівнем

розвитку психічних і особистісних властивостей (психологічна підготовленість), відповідним рівнем знань (теоретична підготовленість) [5].

Спортивна тренування організовується в рамках системного використання фізичних вправ, з одного боку, і поєднання їх з відпочинком та іншими засобами відновлення організму, які забезпечують планомірне зростання тренуваності - з іншого. Тренуваність - це міра пристосування організму до конкретної роботи, досягнута шляхом тренування. Вона виражається у зростанні працездатності, а в кінцевому підсумку - в зростанні спортивних досягнень. Приріст спортивних досягнень у дітей, підлітків і юнаків залежить від їх природного зростання і тренування. Тому спортивна тренування в дитячому віці впливає не тільки на результат, але і на хід природного росту організму юного спортсмена. Цей вплив може бути позитивним, негативним і нейтральним.

Спортивна тренування підлітків та юнаків може вважатися правильною лише в тому випадку, якщо вона викликає позитивні анатомо-фізіологічні зміни в організмі, надає оздоровчий вплив, сприяє всебічному фізичному розвитку і забезпечує підвищення результатів в обраному виді спорту. Цього можна досягти, тільки якщо величина тренувальних навантажень буде відповідати віковим особливостям займаються, ступеня їх підготовленості [2].

Як відомо, побудова процесу початкового навчання техніці футболу, заснованого на положеннях теорії поетапного формування рухів, робить його керованим і сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. У основі розвитку рухових якостей на першому етапі спеціалізації лежить використання здібностей організму до кумулятивної адаптації, при якій під впливом дій, що повторюються, відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання важливим чинником є варіативність, яка дозволяє охопити всю різноманітність і великий об'єм тренувальних засобів [6].

Успішність підготовки у вибраному вигляді спорту пов'язують зі своєчасним і перспективним оволодінням основами раціональної техніки рухів вже на початкових етапах підготовки. Як один з основних чинників ефективності цього процесу виділяють оптимальну послідовність освоєння окремих сторін спортивної техніки.

Традиційно склалися в нашій країні і за кордоном методичні підходи можна згрупувати по найбільш схожих ознаках в плані послідовності початкового навчання техніці володіння м'ячем таким чином:

- 1) навчання ударам по м'ячу внутрішньою стороною стопи;
- 2) навчання ударам середньою частиною підйому;
- 3) навчання жонгливанню м'ячем різними способами;
- 4) навчання з поєднанням різних способів варіативного виконання окремих технічних прийомів;
- 5) навчання «в зв'язках», коли має місце строго обумовлена послідовність поєднання прийомів;
- 6) навчання техніці контролю м'яча в процесі пересування на обмеженому просторі — майданчиках зменшених розмірів [6].

Оптимальним шляхом подальшого підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, особливо на етапі початкового навчання, буде такий підхід, коли в комплексі одночасно розглядаються:

1. Вікова динаміка кількісних і якісних показників структури діяльності змагання юних футболістів, різносторонності техніки і тактики гри.

2. Взаємозв'язок структур тренувальної і змагання діяльності з вмістом техніко-тактичної підготовки в учбових програмах .

3. Облік вікових пріоритетів окремих груп техніко-тактичної дій.

З цих позицій представляється закономірним розгляд, разом з виявленням структурних закономірностей юних футболістів, вікових особливості складно-координаційних технічних дій. Дані указують на те, що гравці 8-9 років найчастіше використовують в грі такі технічні дії як: ведення , короткі і середні передачі вперед , відбір , обведення , перехоплення . Звертає на себе увагу те, що ці технічні елементи дітьми використовуються фактично без попереднього вивчення, слідством чого є великий відсоток браку [7].

Виходячи з підходів, може бути рекомендована така послідовність оволодіння технікою гри : 8-9 років:

- короткі і середні передачі м'яча;
- ведення м'яча різними способами і обведення;
- відбір м'яча;
- перехоплення м'яча;
- єдиноборство внизу;

Систематичність при розучуванні вправ досягається методично правильним розподілом матеріалу в процесі навчання. Регулярність використання всіх методів забезпечується багатократним повторенням вправ. Перерви між заняттями і тренуваннями не повинні перевищувати 2-3 дні. Інакше заняття не дадуть ефекту і знизить рівень фізичної підготовленості футболістів [10].

Висновки: Підготовку юних спортсменів слід розглядати як тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і поза тренувальних засобів, методів, форм, умов (змагання, режим життя, спеціалізоване харчування, засоби і методи відновлення, лекції та бесіди на етичні та інші теми, самостійна робота з літературою, демонстрація відео та кінофільмів тощо), за допомогою яких забезпечується всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідна ступінь готовності до спортивних досягнень.

Виходячи з підходів, може бути рекомендована така послідовність оволодіння технікою гри 8-9 років: короткі і середні передачі м'яча, ведення м'яча різними способами і обведення, відбір м'яча, перехоплення м'яча, єдиноборство внизу;

Систематичність при розучуванні вправ досягається методично правильним розподілом матеріалу в процесі навчання. Регулярність використання всіх методів забезпечується багатократним повторенням вправ. Перерви між заняттями і тренуваннями не повинні перевищувати 2-3 дні. Інакше заняття не дадуть ефекту і знизить рівень фізичної підготовленості футболістів [10].

ІНТЕРНЕТ ДЖЕРЕЛА

1. <http://elr.tnpu.edu.ua/>
2. <http://5fan.info/bewbewyfsqasbewujg.html>
3. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-05/12deirfp.pdf>

ЛІТЕРАТУРА

1. Столітенко С. Урок фізкультури з елементами футболу в 4кл//Фізичне виховання в школі. – 2003.-№3ю с 21-24.
2. Качалін Г. Д. Тактика футболу / Г. Д. Качалін – М.: Наука, 2012. – 126 с.
3. Віхров К. Методика технічної підготовки школярів у футбольних гуртках. / Фіз. виховання в шк.: Наук.-метод. журн. - 2007. - № 3 (Трав-Черв.). - С. 21-
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / Фіз. виховання в шк. - Київ : Педагогічна преса, 2007. - № 2 . - С. 10-13.
5. Годик М.А., Шамардин В.Н., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов // Теория и практика физ. культуры. – 1995.–№7.– С. 49–51.
6. Пономаренко П. Учись видіть поле: Практическое пособие по детскому футболу. – Донецк: РИП «Лебедь», 1994. – 112 с.;
7. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка футболістів // Методичний посібник. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 61 с.;

Меліш А.

Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Футбол є однією із найулюбленіших спортивних ігор усіх часів і народів, яка заворушує мільйони людей різних соціальних груп, незалежно від їх віку, місця проживання, статі чи професії. Ця спортивна гра належить до тих інструментів педагогічного впливу, систематичне використання яких забезпечує всебічний й гармонійний розвиток особистості. Заняття футболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, пам'яті й уваги, формування дисциплінованості та колективізму. Виховна, оздоровча, навчальна й соціальна значущість футболу обумовила його включення у програми фізичного виховання загальноосвітніх й дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури.

Розвиток рухових якостей юних футболістів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного вирішення на шляху досягнення запланованих спортивних результатів. У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових якостей є постійним і нескінченним [1;3;4]. Він передбачає активний та систематичний пошук нових шляхів, форм і методів покращання якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

У футболі координаційні здібності обумовлюють ефективність ігрових дій та якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань [1;2;5]. Саме від готовності юного футболіста до оптимального оволодіння, управління та регулювання руховими діями, що визначає їх сутність, значною мірою залежить становлення спортивної майстерності.

Мета статті – розкрити основні положення методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів у групах початкової підготовки ДЮСШ.

Процес розвитку координаційних здібностей потребує врахування їх сенситивного періоду, закономірностей їх взаємодії з іншими руховими здібностями та якостями, специфіки футболу, змісту навчального матеріалу, статево-вікових й індивідуальних особливостей учнів, матеріально-технічного забезпечення і тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь та навичок.