

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті розглядаються питання побудови тренувального процесу футболістів 7-8 років, зарахованих до дитячо-юнацької спортивної школи. Отримані результати дослідження можуть бути застосовані як для розвитку потрібних фізичних якостей, так і удосконалення технічної підготовленості, що створить підґрунтя спортивної спеціалізації та майбутніх перемог над суперником.

Ключові слова: футбол, тренувальний процес, юні спортсмени.

Zakharchenko Vitaly, Mykola Chkhailo. Features of the training process of football players at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the issue of building a training process for football players aged 7-8 enrolled in a children's and youth sports school. The obtained research results can be applied both for the development of the necessary physical qualities and for the improvement of technical preparation, which will create the basis for sports specialization and future victories over the opponent.

Key words: football, training process, young athletes.

Постановка проблеми. Футбол, як вид спорту, користується серед людей найбільшою популярністю, що обумовлено високою емоційністю та видовищністю гри, простотою футбольного устаткування, можливістю проведення тренувань протягом цілого року як у спортивних спорудах, так і на свіжому майданчику, регулярного показу засобами масової комунікації футбольних поєдинків найсильніших команд світу [1; 6].

Дуже багато дітей приходять до футбольних шкіл для того, щоб грати, а не навчатися футболу. Це базується на психологічній мотивації підростаючого покоління, яке потрібно враховувати під час пошуку нових шляхів залучення гравців до процесу покращення спортивної майстерності у цьому виді спорту.

Але безпосередньою ігровою діяльністю не можна виховати кваліфікованого футболіста, бо сама гра є недостатньою для вивчення усіх технічних прийомів. Потрібне багаторазове повторення основних ігрових дій футболу, що буде сприяти формуванню образу цілісної рухової дії. Саме це погоджує синхронну роботу усіх м'язових груп. Крім того, основним напрямком підготовки є також розвиток фізичних якостей, чутливих для кожного вікового періоду. Таким чином, планування навчально-тренувального процесу вимагає пошуку оптимальної частки як цікавих для дітей заходів, так і не дуже, але без яких корисні навички футболіста можуть і не зформуватися [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка футболістів на початковому етапі має дуже велике значення, де головними факторами можна зазначити, як вказують науковці К. Віхров, 2007; М.І. Шкірта, 2007, такі. По-перше, це велике бажання батьків бачити свою дитину у майбутньому

великим спортсменом, де вони всіляко піклуються про її досягнення у футболі та змушують постійно відвідувати тренування. Наступним фактором є бажання дитини перебувати у колі своїх друзів, бути лідером серед них за допомогою кращого виконання футбольних прийомів. Останнім фактором виступає потяг дитини до великої рухової активності, бо саме гра займає одне з головних місць у її житті [4; 7].

Для того, щоб діти стали гарними гравцями та залишилися назавжди у футболі, їх треба зацікавити цими заняттями, але тренувальний процес необхідно проводити за законами спорту. Юним вихованцям у спортивній школі необхідно пропонувати такі типові заняття, де основні елементарні вправи будуть чергуватися з грою. Важливим у підготовці гравців є виховання намагання перемагати суперника, що формує у них здатність вести боротьбу за перемогу до останніх секунд матчу [8].

На початковому етапі підготовки науковці радять тренуватися протягом тижня три дні, де два з них передбачає розвиток та удосконалення фізичних якостей і технічних дій, а один день відводити на безпосередні змагання із суперником [3; 5].

Мета роботи: полягає у розробці тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки.

Для досягнення мети дослідження передбачалося вирішити ряд наступних **завдань**:

- 1) проаналізувати науково-методичні джерела щодо особливостей підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки;
- 2) розробити систему заходів для покращення підготовленості футболістів 7-8 років протягом річного тренувального циклу;
- 3) експериментально перевірити вплив застосованих заходів на фізичну та технічну підготовленість юних футболістів.

Результати досліджень.

Експериментальна методика проведення тренувальних занять футболістів 7-8 років полягала у наступному. На початку тренувального року юні спортсмени розучували нові технічні прийоми, запропоновані тренером для груп початкової підготовки. Під час опробування запланованих засобів фіксувалися недоліки та позитивні моменти у виконанні технічних прийомів; розроблялася та включалася у тренування власна методика покращення фізичної і технічної підготовки. Сюди були віднесені велика кількість фізичних вправ для розвитку необхідних фізичних якостей, удосконалення техніки пересувань по полю, виконання ведення, ударів, вкидання м'яча. Ефективним також було впровадження у тренування гравців рухливих та спортивних ігор, естафет [1; 4; 5; 7].

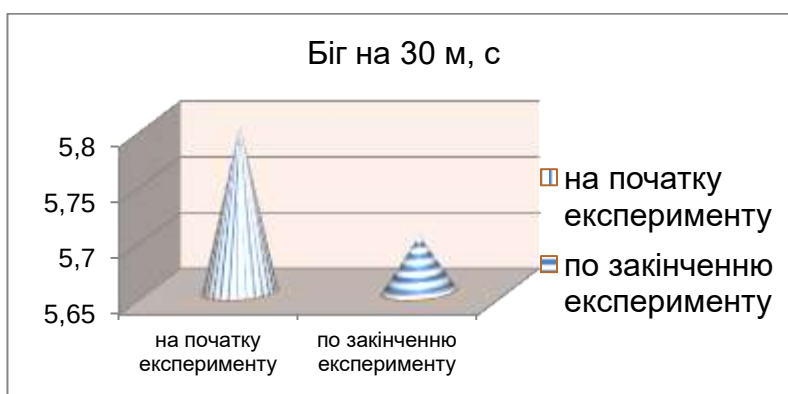
Ефективність впровадженої експериментальної методики визначалась за зміною результатів фізичної і технічної підготовленості юних гравців, отриманих на початку та наприкінці проведеного дослідження. Результати представлених показників, наведені у табл. 1 і мал. 1-5, свідчать про зміни стану як фізичної, так і технічної підготовленості футболістів, де порівняння тестів вказало на їх покращення.

Таблиця 1

Динаміка підготовленості юних футболістів протягом досліджуваного періоду (n=18)

№	Тести	Результати		
		До експерименту ($\bar{x} \pm \delta_{\text{п}}$)	Після експерименту ($\bar{x} \pm \delta_{\text{к}}$)	%
1	Біг на 30 м, с	5,8 $\pm$ 1,18	5,7 $\pm$ 1,22	1,7
2	Стрибок у довжину з місця, см	142,0 $\pm$ 4,02	148,1 $\pm$ 4,1	4,3
3	Стрибок угору з місця, см	20,8 $\pm$ 2,2	23,7 $\pm$ 2,35	13,9
4	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	8,8 $\pm$ 1,2	8,1 $\pm$ 1,4	7,9
5	Укидання м'яча на дальність, м	6,8 $\pm$ 0,87	7,7 $\pm$ 0,83	13,2
6	Жонглювання м'яча, к-ть разів	6,3 $\pm$ 2,1	8,9 $\pm$ 2,65	41,3

При проведенні контрольного випробування «Біг на 30 м», які вказували на розвиток швидкості, результати протягом експерименту покращились на 1,7 % (табл. 1 та мал. 1).



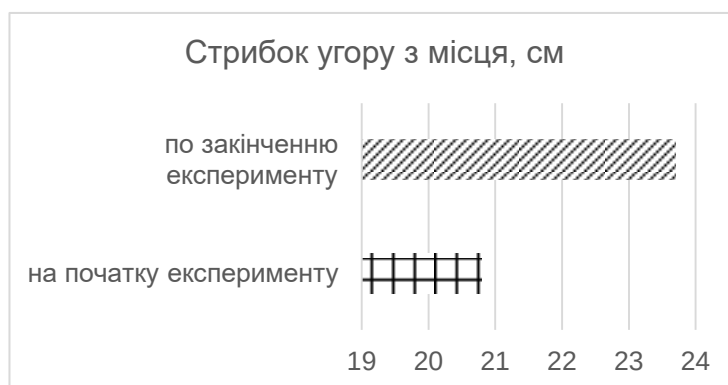
Мал. 1. Результати тесту «Біг на 30 м» юних футболістів протягом експерименту.

Під час проведення тесту «Стрибок у довжину з місця», який засвідчує розвиток «вибухової» сили м'язів ніг, динаміка результатів у відсотковому відношенні покращилась на 4,3 одиниць (табл. 1 та мал. 2).



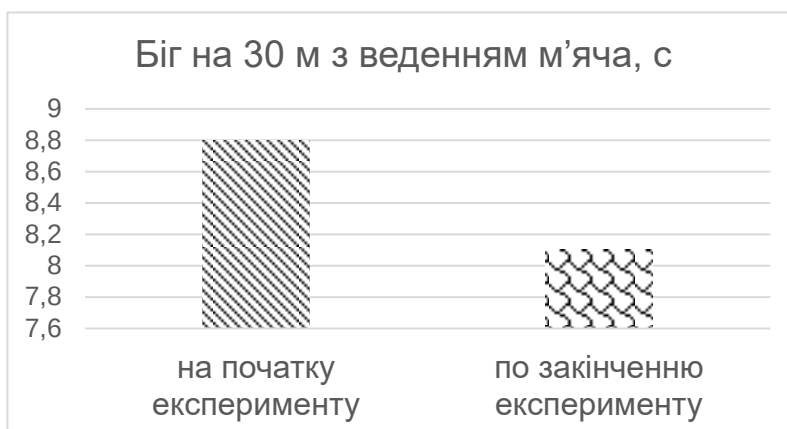
Мал. 2. Результати тесту «Стрибок у довжину з місця» юних футболістів протягом експерименту.

Результати тесту «Стрибок угору з місця», яке також вказувало на розвиток «вибухової» сили м'язів ніг, вирости на 13,9 % (табл. 1 та мал. 3).



Мал. 3. Результати тесту «Стрибок угору з місця» юних футболістів протягом експерименту.

Наступний тест, який вказує на розвиток спритності юних футболістів, а саме «Біг на 30 м з веденням м'яча», вирости на 7,9 % (табл. 1 та мал. 4).



Мал. 4. Результати тесту «Біг на 30 м з веденням м'яча» юних футболістів протягом експерименту.

Контрольні випробування спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних гравців, які проводилися за допомогою «Укидання м'яча на дальність», покращилися на 13,2 % (табл. 1 та мал. 5).



Мал. 5. Результати тесту «Укидання м'яча на дальність» юних футболістів протягом експерименту.

Покращилися результати і у «Жонглюванні м'яча», які також вказували на спеціальну фізичну та технічну підготовленість юних футболістів. У відсотковому відношенні величина виросла на 41,3 % (табл. 1 та мал. 6).



Мал. 6. Результати тесту «Жонглювання м'яча» юних футболістів протягом експерименту.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичних джерел щодо особливостей підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки вказує, що він повинен спрямовуватись на розвиток і вдосконалення фізичних якостей, навичок і здібностей, які найкраще підходять для цього вікового періоду, що складе підґрунтя для майбутніх спортивних звершень у обраному виді спорту.
2. Для покращення підготовленості футболістів 7-8 років протягом річного тренувального циклу, потрібне його раціональне планування, включення великої кількості різноманітних вправ для покращення спритності, швидкості, гнучкості, техніки ведення, переміщень, ударів, вкидання м'яча, рухливих та спортивних ігор, естафет; постійне розучування нових технічних прийомів; аналіз позитивних і негативних моментів технічної підготовки юних спортсменів.
3. Результати проведених досліджень вказують, що запропонована експериментальна методика тренувального процесу футболістів 7-8 років, впроваджена у тренувальні заняття протягом року, позитивно вплинула на фізичну та технічну підготовленість юних спортсменів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук необхідних засобів тренувального процесу юних футболістів, які сприятимуть покращенню функціональних можливостей хлопчиків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. 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.

3. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151), 2022. С. 26-33.
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
5. 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.
6. Хоменко Т., Міщенко О. Фізична 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, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 179-183.
7. 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.
8. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Козуб Іван, Гвоздецька Світлана

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

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

Анотація. У статті проаналізовано сучасні підходи до силової підготовки у шкільному фізичному вихованні. Автором виокремлено основні тренувальні методи та засоби, що сприяють розвитку сили та витривалості у старшокласників. Досліджено принципи безпеки та профілактики травматизму під час занять силовими вправами та виокремлено рекомендації щодо їх дотримання.

Ключові слова: методика, секційні заняття, силові види спорту, учні, старший шкільний вік.

Kozub Ivan, Gvozdetska Svitlana. Methodology of sectional classes on strength sports with high school students.

Abstract. The article analyzes modern approaches to strength training in school physical education. The author singles out the main training methods and means that contribute to the development of strength and endurance in high school students. The principles of safety and injury prevention during strength exercises were studied and recommendations for their observance were highlighted.

Key words: methodology, sectional classes, strength sports, students, high school age.