

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Молько Владислав Русланович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Свертнев О. А.**

Успіх футбольної команди в основному визначається трьома факторами: технікою гравців, їхнім розумінням тактики гри і фізичним станом кожного гравця [1; 2; 3]. Виключно в тому випадку, коли ці фактори гармонійно доповнюють один одного, можна говорити про команду високого рівня [2]. Гравець, який майстерно володіє технічними елементами ніколи не зможе в повній мірі їх продемонструвати за поганої спортивної форми, або у випадку коли він рідко володіє м'ячем.

Фізичний стан і технічна майстерність на етапі початкової підготовки об'єднуються в єдине ціле, що є запорукою успіху [1]. У науково-методичній літературі розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка футболіста направлена на виконання вимог, які диктуються грою. Ця підготовка повинна допомогти розвивати такі важливі в сучасному футболі якості, як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість і стійкість. Важливе значення мають природні задатки футболіста [4]. Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний фізичний розвиток спортсмена [2], зміцнений відповідними морфологічними і функціональними змінами у організмі. Вона зміцнює якість виконання вправ і дій по суті у двох напрямках.

Перший напрям спрямований на розвиток окремих рухових якостей і в широких варіантах їх прояву. Це означає, що кожна рухова якість повинна розвиватися всесторонньо, що позитивно відображається на швидкому розвитку спеціально спрямованої фізичної якості [3].

Другий напрям впливає з форм всебічного розвитку рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібностей зміцнюються й інші рухові навички, які по суті означають тренування техніки. Це відобразиться в швидкому і досконалому оволодінні прийомами і навичками техніки. Обидва напрями допомагають створити солідну основу загальної підготовки гравця.

Деякі тренери вважають, що загальна фізична підготовка футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, а інші, що частина роботи проводиться без м'яча [1]. Проте це слід уточнити, враховуючи, що загальна теорія підготовки спортсменів, передбачає як основні засоби для загально фізичної підготовки – різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів [4].

Фізична підготовка включає в себе не тільки вправи, які використовуються під час гри з м'ячем, але і ті які необхідні для взаємодії гравців. Всебічна підготовленість спортсменів під час гри зуміє використати всі

свої фізичні можливості. Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них [2].

Спеціальна фізична підготовка, заснована на загальному розвитку, ставить перед собою мету технічного розвитку гравців з допомогою ігрових вправ з м'ячем, зробити їхню гру швидкою, спритною, рухливою. Спрямованість спеціальної фізичної підготовки повинна повністю відповідати вимогам гри. Це відображається в тому, що всі використані в цьому процесі вправи повинні добиратися так, щоб структура, зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів і дій.

Всі засоби відповідно до їх впливу на організм можна розподілити на кілька рівнів. Найбільш впливовим засобом спеціальної фізичної підготовки футболіста безумовно є різноманітні форми ігор, які сприяють розвитку цілого комплексу спеціальних рухових здібностей. Із інших засобів, в яких спеціальні рухові якості розвиваються в єдності, можна назвати вправи з м'ячем. В таких вправах рухові якості розвиваються в комплексній формі безпосередньо в специфічних рухових структурах.

Загальну фізичну підготовку рекомендується проводити з всією командою, а спеціальну частину – по групам, підібраних по силі. Співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення різне (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (за Платоновим В. Н., 1997)

Етапи підготовки	Початкової	Попередньо базової	Спеціалізованої базової	Максимальної реалізація індивідуальних можливостей	Збереження досягнень
Річний об'єм роботи	100-250 годин	250-600 годин	600-900 годин	900-1400 годин	1400-1100 годин
Спеціальна підготовка	5%	15%	40%	60%	65%
Допоміжна підготовка	45%	50%	40%	25%	20%
Загальна підготовка	50%	35%	20%	15%	15%

Проаналізувавши етапи багаторічної підготовки ми бачимо, що на етапі початкової підготовки 50% відводиться загальній підготовці, тому що на цьому етапі формується різностороння фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку і навчання техніки з обраного виду спорту і техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Однією з найважливіших складових підготовленості спортсменів у футболі є володіння технікою виду спорту. Технікою потрібно оволодіти для того щоб вміти її використовувати в змагальній діяльності. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка у футболі повинна бути стабільною і в той самий час надзвичайно гнучкою, пристосувальною. Крім того, вона повинна бути тісно пов'язана з тактикою, тобто повинна пристосовуватися для потреб вирішень ігрових ситуацій.

Про технічну майстерність футболіста свідчать наступні фактори: кількість прийомів, якими гравець досконало володіє; стабільність і надійність застосовуваних прийомів незалежно від факторів, що впливають (напруженість матчу, активна протидія суперників, реакція болільників); ефективність і доцільність застосовуваних прийомів; легкість, невимушеність і раціональна швидкість виконання прийомів.

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою. Головним завданням є навчання і удосконалення техніки гри полягає в оволодінні гравцями всім різноманіттям техніко тактичних прийомів і дій футболіста і вміння ефективно застосовувати їх в умовах змагальної діяльності. Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, що мають місце у футболі, багаторазовим повторенням досліджуваного прийому за умовами, що ускладнюються наближеними до змагальних.

Закріплюється прийом при навчально-тренувальних іграх та змагань. При навчанні техніці гри спочатку освоюють основні прийоми та способи ведення гри, і на їхній основі опановують більш складні технічні прийоми і дії. При навчанні польового гравця техніці гри рекомендується наступна послідовність: переміщення, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою і грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, вкидання м'яча за бокової лінії. Такої системи дотримуються на початку навчання. При удосконаленні і закріпленні техніки гри відбувається комплексно засвоєння декількох прийомів одночасно в різних поєднаннях [4].

Висновки. Нами визначено і обґрунтовано структуру і зміст підготовки футболістів на етапі початкової підготовки, що передбачає: зміцнення здоров'я дітей, різнобічну та гармонійну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, початкове навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ. Виявлено взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Артимиюк 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. Артимиюк Н., Пітин М. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. *Перший крок у науку* : мат-ли V Всеукр. наук.-практ. конф. Т. 1. Луганськ : Поліграф ресурс, 2010. С. 3–7.
3. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10–13.
4. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Л. : ЛДДФК, 2000. Вип. 4. С. 216–219.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Момот Олена Олегівна,

*доктор педагогічних, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін*

Дзямка Віталій Юрійович,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

В результаті дослідження технічної підготовки учнів старших класів під час занять футболом ми маємо змогу виявити та розвинути талановитих гравців, що підвищить конкурентоспроможність школи на змаганнях різного рівня, в свою чергу це стає можливим завдяки розумінню технічних аспектів гри, вивченню технічних спроможностей кожного учня.

Сьогодні урок фізичної культури та модуль «футбол» у школі повинен бути одним з основних предметів, тому що здоров'я підростаючого покоління викликає особливу тривогу в суспільстві і це, насамперед, пов'язано з малою руховою активністю учнів. Введення уроку футболу в шкільну програму фізичного виховання – це назріла необхідність, оскільки футбол є популярною і доступною грою, котра дозволяє учням підвищити навички роботи в колективі, прояву волі і терпіння, сміливості й емоційній радості, сприяє поліпшенню успішності, відволікає від нераціонального проведення вільного часу і тяги до шкідливих звичок [2].

Сьогодні в школі урок фізкультури і футбол необхідно розглядати з погляду навчально-тренувального заняття, тому що навантаження й емоційний фон такого уроку дасть учням більш високий рівень розвитку і виховання рухових навичок, зміцнення і розвиток усіх систем організму, чого не дасть звичайний урок фізичної культури в програмі загальноосвітньої школи [2; 4].