

Ігор ЛЕВЧЕНКО,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У ВДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ключові слова: спорт, футбол, індивідуальні тренування, юні футболісти.

Футбол – це командний вид спорту, де злагоджені дії та взаєморозуміння між гравцями є запорукою успіху. Однак, фундамент високої майстерності команди закладається через індивідуальну підготовку кожного футболіста. Особливо важливу роль індивідуальні тренування відіграють у процесі становлення юних гравців, адже саме в цьому віці закладаються базові технічні навички, які стануть основою їхньої подальшої кар'єри.

Метою є розкриття значення індивідуальних тренувань у вдосконаленні техніки юних футболістів, визначення їхніх ключових переваг та надання практичних рекомендацій щодо їхньої організації.

На етапі юнацького футболу гравці переживають період інтенсивних змін, що охоплюють як фізичний, так і психомоторний аспекти їхнього розвитку. У цей визначальний час їхній організм характеризується підвищеною пластичністю та неймовірною здатністю до адаптації, що робить його особливо сприйнятливим до навчання та ефективного засвоєння нових рухових навичок. Цей феномен пояснюється кількома ключовими факторами:

По-перше, фізичний розвиток у юному віці характеризується активним ростом кістково-м'язової системи. М'язи стають сильнішими та координованішими, що створює сприятливі умови для формування складних рухових патернів, необхідних у футболі. Зростає сила, швидкість, витривалість та гнучкість, що є критично важливим для виконання різноманітних технічних прийомів.

По-друге, психомоторний розвиток у цей період досягає високого рівня. Покращується координація рухів, зростає точність та амплітуда рухів, розвивається відчуття м'яча та простору. Юні футболісти стають більш здатними до сприйняття, аналізу та швидкого реагування на ігрові ситуації, що є необхідною умовою для успішного оволодіння технічними навичками. Їхня нервова система активно формує нові нейронні зв'язки, що полегшує запам'ятовування та автоматизацію складних рухових дій.

По-третє, когнітивні здібності юних гравців також перебувають на етапі активного розвитку. Вони стають більш уважними, сконцентованими та здатними до аналітичного мислення. Це дозволяє їм краще розуміти пояснення тренера, усвідомлено виконувати вправи та вносити корективи у свої рухи. Зростає їхня здатність до візуалізації та моделювання ігрових ситуацій, що сприяє більш ефективному засвоєнню технічних елементів.

Саме завдяки цій унікальній комбінації активного фізичного, психомоторного та когнітивного розвитку, період юнацького футболу є найбільш сприятливим часом для

інтенсивного навчання та якісного засвоєння нових рухових навичок. Інвестиції в правильну технічну підготовку на цьому етапі приносять довгострокові дивіденди, закладаючи міцний фундамент для подальшого спортивного зростання та досягнення високої майстерності. Упущені можливості в цьому віці можуть значно ускладнити процес навчання техніці в майбутньому.

Індивідуальні тренування надають унікальні можливості для:

1. Персоналізованого підходу. Тренер має змогу сконцентруватися на індивідуальних потребах та слабких сторонах кожного гравця. Програма тренувань розробляється з урахуванням його антропометричних даних, рівня підготовленості, позиції на полі та індивідуальних темпів прогресу.

2. Детального відпрацювання технічних елементів. В умовах командних тренувань часто не вистачає часу для глибокого опрацювання окремих технічних прийомів. Індивідуальні заняття дозволяють багаторазово повторювати необхідні рухи, доводячи їх до автоматизму. Це включає роботу над точністю передач, силою та влучністю ударів, технікою ведення м'яча, прийому та обробки м'яча, а також індивідуальними фінтів та обманных рухів.

3. Усунення індивідуальних технічних помилок. Тренер має можливість ретельно проаналізувати техніку виконання елементів гравцем, виявити помилки та розробити комплекс вправ для їхнього виправлення. Зворотний зв'язок під час індивідуального тренування є більш оперативним та адресним.

4. Розвитку специфічних навичок для конкретної позиції. Гравець, який виступає на позиції нападника, потребує інтенсивного тренування ударів по воротах та гри в штрафному майданчику, тоді як захиснику необхідно приділяти більше уваги відборам м'яча, гри в підкаті та першому пасу. Індивідуальні тренування дозволяють сфокусуватися на ключових технічних аспектах для кожної ігрової ролі.

5. Підвищення впевненості у власних силах. Успішне виконання технічних елементів під час індивідуальних тренувань позитивно впливає на психологічний стан юного футболіста, підвищує його впевненість у своїх можливостях та мотивацію до подальшого вдосконалення.

6. Розвитку самостійності та відповідальності. Індивідуальні тренування часто передбачають виконання домашніх завдань та самостійну роботу над певними аспектами техніки. Це сприяє розвитку самодисципліни та відповідальності юного спортсмена.

Основні напрямки індивідуальних тренувань для вдосконалення техніки:

– робота з м'ячем: ведення м'яча (відпрацювання різних способів ведення (внутрішньою, зовнішньою, підйомом стопи), зміна швидкості та напрямку руху, ведення в обмеженому просторі); передачі м'яча (відпрацювання точності та сили передач різними способами (внутрішньою, зовнішньою, підйомом стопи), на різні відстані та в русі); прийом та обробка м'яча (навчання правильному прийому м'яча різними частинами тіла, його зупинки та подальшої обробки для виконання наступної дії); удари по воротах (відпрацювання сили, точності та різноманітності ударів (прямий удар, удар підйомом, удар з льоту, удар головою) з різних дистанцій та положень); фінте та обманні рухи (навчання ефективним фінтам та обманным рухам для обіграшу суперника в різних ігрових ситуаціях);

– робота без м'яча: покращення координації та спритності (виконання вправ на розвиток швидкості, маневреності, балансу та реакції); розвиток швидкості та вибухової сили (бігові вправи, стрибки, прискорення); зміцнення м'язового корсету та спеціалізованих м'язових груп (вправи з власною вагою, еластичними стрічками, легкими обтяженнями).

Організація індивідуальних тренувань: Регулярність (індивідуальні тренування повинні бути регулярною складовою тренувального процесу, доповнюючи командні заняття). Планування (програма індивідуальних тренувань повинна бути чітко спланована та узгоджена з тренером, враховуючи індивідуальні цілі та потреби гравця). Різноманітність (важливо використовувати різноманітні вправи та методи, щоб підтримувати інтерес гравця та забезпечувати комплексний розвиток технічних навичок). Контроль та аналіз (тренер повинен постійно контролювати прогрес гравця, аналізувати виконання вправ та вносити необхідні корективи до програми тренувань). Мотивація (важливо підтримувати мотивацію юного футболіста, заохочувати його зусилля та відзначати досягнення).

Отже, індивідуальні тренування є незамінним інструментом у вдосконаленні техніки юних футболістів. Завдяки персоналізованому підходу, можливості детального опрацювання технічних елементів та усунення індивідуальних помилок, вони сприяють більш швидкому та якісному зростанню майстерності гравця. Регулярні та правильно організовані індивідуальні заняття закладають міцний технічний фундамент, який є необхідною умовою для успішної кар'єри у футболі. Тому, тренерам, батькам та самим юним футболістам необхідно усвідомлювати важливість індивідуальної роботи та приділяти їй належну увагу.

Тамара ДЕНИСОВЕЦЬ,

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ключові слова: перша домедична допомога, практичні навички, педагогічний заклад вищої освіти, студенти, професійна підготовка, безпека життєдіяльності.

У сучасному суспільстві зростає розуміння цінності людського життя та необхідності забезпечення безпеки в усіх сферах діяльності, зокрема й в освітньому процесі. Педагогічні працівники, перебуваючи в постійному контакті з дітьми та молоддю, несуть відповідальність не лише за їхній інтелектуальний та особистісний розвиток, але й за їхню безпеку та здоров'я. У критичних ситуаціях, що можуть виникнути в навчальному закладі, оперативне та правильне надання першої домедичної допомоги до приїзду кваліфікованих медичних працівників може врятувати життя.