

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Технічна підготовка футболістів на початковому етапі тренування

Виконав: студент II курсу, групи 8.0170-2с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Штепа Ілля Володимирович

Керівник: к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.

Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту, доцент Соколова О.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватсьєв А.В. _____

« ____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Штепі Іллі Володимировичу

1. Тема роботи (проекту) «Технічна підготовка футболістів на початковому етапі тренування»

керівник роботи (проекту) к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.

затверджені наказом ЗНУ від «09» липня 2021 року № 1070-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 15 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та експериментально обґрунтувати методику початкової технічної підготовки футболістів 9-10 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): На основі аналізу та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури вивчити сучасний стан проблеми вдосконалення технічної підготовки юних футболістів та визначити на цій основі підходи до її вирішення.

Розробити методику технічної підготовки юних футболістів 9-10 років.

Експериментально обґрунтувати ефективність застосування методики на початкових етапах навчання в ДЮСШ.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.		
II	к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.		
III	к.н.фіз.вих. і спорту., доцент Дядечко І.Є.		

7. Дата видачі завдання 20 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2020 р.- жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент _____

(підпис)

І.В. Штепа

(ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____

(підпис)

І.Є. Дядечко

(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

(підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Класифікація техніки футболу	10
1.2 Організаційно-методичні основи технічної підготовки футболі....	30
2 Завдання, методи і організація досліджень	42
2.1 Завдання дослідження	42
2.2 Методи дослідження	42
2.3 Організація дослідження	46
3 Результати досліджень	48
Висновки	59
Перелік посилань	61

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 67 сторінок, 5 таблиць, 62 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у ДЮСШ з футболу.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику початкової технічної підготовки футболістів 9-10 років.

Для вирішення завдань дослідження застосовувався комплекс наукових методів, що включає теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; експертну оцінку; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В ході дослідження з урахуванням вирішуваних завдань нами були виділені чотири етапи технічної підготовки футболістів: 1) етап навчання базовим елементам техніки, спрямований на формування: узагальненої орієнтовної основи базових елементів техніки футболу; мотиваційної та координаційної готовності до навчання; 2) етап навчання технічним прийомам і їх узгодженого виконання в структурі цілісної рухової дії; 3) етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами; 4) етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників).

Застосування розробленої нами методики навчання техніці футболу сприяє підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь високого ступеня варіативності і формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань. Це підтверджується результатами педагогічного експерименту, які свідчать про істотну перевагу випробовуваних експериментальної групи перед випробовуваними контрольної групи.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТИ 9-10 РОКІВ, ПОЧАТКОВИЙ
ЕТАП ТРЕНУВАННЯ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

ABSTRACT

Qualification work - 67 pages, 5 tables, 62 literary sources.

The object of research is the educational and training process in the youth sports school in football.

The aim of the study is to develop and experimentally substantiate the methodology of initial technical training of football players aged 9-10 years.

To solve the research problems, a complex of scientific methods was used, including theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical testing; expert assessment; pedagogical experiment; methods of Mathematical Statistics.

In the course of the study, taking into account the tasks being solved, we identified four stages of technical training of football players: 1) the stage of training in basic elements of technology, aimed at forming: a generalized indicative basis of basic elements of football technique; motivational and coordination readiness to learn; 2) the stage of training in technical techniques and their coordinated implementation in the structure of Integral Motor Action; 3) the stage of formation of skills to perform technical techniques in motion and in interaction with partners; 4) the stage of formation of skills to apply technical techniques in Game conditions (when opposing opponents).

The use of the method of teaching football techniques developed by US contributes to increasing the level of development of skills to apply technical techniques in various combinations, the formation of skills of a high degree of variability and the formation of skills to apply technical techniques to solve tactical tasks. This is confirmed by the results of a pedagogical experiment, which indicate a significant advantage of the subjects of the experimental group over the subjects of the control group.

TECHNICAL TRAINING FOOTBALL PLAYERS AGED 9-10 YEARS,
INITIAL STAGE OF TRAINING, METHODOLOGY, TESTING, TRAINING
PROCESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
ТА ТЕРМІНІВ

% – процент;

m – середнє арифметичне значення;

δ – середнє квадратичне відхилення;

АТд – артеріальний тиск діастолічний;

АТс – артеріальний тиск систолічний;

кг – кілограм;

раз. – разів;

с – секунда;

см – сантиметр;

хв – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв).

ВСТУП

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям техніки футболу, як вміло і ефективно застосовує їх у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидії з боку гравців команди суперника, а часто при прогресуючому стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

Постійна інтенсифікація гри, характерна для футболу останнього десятиліття, вимагає від гравців вміння швидко і ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах несподівано мінливої обстановки, ліміту простору і часу, протидії з боку суперників.

Останнім часом фахівці з футболу відзначають відставання в техніці володіння м'яча наших спортсменів від кращих зарубіжних футболістів. Витоки причин такого відставання на рівні команд майстрів і збірних команд бачаться в недостатній ефективності навчання техніці футболу спортсменів в юному віці.

Багато провідних тренерів і фахівців з футболу відзначають недостатньо високий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ з футболу, що значно поступається збільшеним вимогам сучасного футболу. Випускники дитячо-юнацьких спортивних шкіл приходять в команди майстрів з низьким рівнем техніко-тактичної підготовленості. Відставання в якості засвоєння техніки футболу на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і в пору спортивної зрілості. В результаті більшість футболістів, які пройшли повний курс навчання в ДЮСШ, залишаються осторонь від великого футболу, і лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу.

Тому підвищення спортивної майстерності вітчизняних футболістів нерозривно пов'язане з поліпшенням якості підготовки резерву. Чим ефективніше буде здійснюватися процес навчання техніці футболу на ранніх

етапах початкової підготовки в ДЮСШ, тим успішніше можна буде вести боротьбу за висоти світового футболу.

В останні роки увага фахівців все більшою мірою зосереджується не тільки на розробці методики тренування висококваліфікованих футболістів, а й на подальшому вдосконаленні системи підготовки спортивних резервів. Зокрема, були розроблені теоретико-методичні основи системи підготовки резерву для професійного футболу, були розглянуті питання оптимізації структури і змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі. Поряд з цим залишаються маловивченими питання оптимізації змісту та процесу технічної підготовки юних футболістів на початкових етапах навчання в ДЮСШ, коли закладаються основи техніки футболу.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику початкової технічної підготовки футболістів 9-10 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у ДЮСШ з футболу.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Класифікація техніки футболу

Традиційно поняття «техніка» в теорії і методиці фізичного виховання і спортивного тренування визначається як спосіб виконання рухової дії, за допомогою якого поставлена задача вирішується доцільно і ефективно [36, 39 та ін.].

Спираючись на фундаментальні положення біомеханіки, фізіології і психології про закономірності управління, техніку можна представити як «опис оптимального способу вирішення рухової задачі (класу рухових завдань), обґрунтоване вимогами біомеханіки дії і психології його сприйняття учнем, що розкриває склад операцій і основних опорних точок, необхідних і достатніх для формування повної орієнтовної основи предмета засвоєння (формованого дії)».

Ми в своєму дослідженні будемо спиратися на це визначення техніки, оскільки воно більшою мірою розкриває сутнісні характеристики управління руховими діями і тому може виступати в якості орієнтира при побудові навчального процесу, спрямованого на їх вивчення.

Структурними одиницями, що становлять зміст техніки футболу, виступають технічні прийоми [21, 22, 29]. Кожен технічний прийом виступає як відносно самостійний спосіб вирішення рухової задачі в процесі змагальної діяльності у футболі. Зміст кожного технічного прийому визначається правилами змагань з футболу, що обмежують коло рухів, які можуть бути використані при його реалізації як способу вирішення рухової задачі. Наприклад, у футболі не дозволяється ловити і передавати м'яч руками (за винятком вкидання м'яча руками і прийомів гри воротаря).

За різноманітністю технічних прийомів, виконуваних гравцем, ступеня їх варіативності і специфічності (як індивідуальної, так і з ігрових амплуа) футбол не має собі рівних серед багатьох інших видів спорту.

Для побудови процесу навчання техніці футболу вирішальне значення має систематизація складових її зміст технічних прийомів, засвоєння яких виступає

в якості приватних завдань навчально-тренувального процесу і вимагає розробки і застосування адекватних цим завданням засобів і методів організації навчальної діяльності учнів.

Питання систематизації техніки футболу всебічно і не суперечливо викладені в навчально-методичній літературі [7, 8, 30 та ін.].

Основним критерієм класифікації техніки футболу є характер ігрової діяльності. Відповідно до цього критерію в техніці футболу виділяються два великих розділи-техніка польового гравця і техніка воротаря. Вони відрізняються характером використання рук при діях з м'ячем. У свою чергу кожен з цих розділів включає в себе два великих підрозділи: техніку пересувань і техніку володіння м'ячем. Істотні відмінності між ними полягають в тому, що перший підрозділ являє собою рухові дії, що виконуються без м'яча, другий включає в свій зміст дії, пов'язані з прийомом і переміщеннями м'яча.

Техніка пересувань становить основу техніки футболу, оскільки всі дії з м'ячем так чи інакше пов'язані з переміщеннями. Доцільне і раціональне використання способів пересування дозволяє ефективно виконувати технічні прийоми з м'ячем і вирішувати тактичні завдання як в атаці (відкривання для отримання м'яча або для відволікання противника і т.п.), так і в обороні (вибір позиції, закривання гравця і т. п.).

Пересування і дії з м'ячем в залежності від якісного своєрідності вирішуються через їх застосування рухових завдань можуть виконуватися різним чином. З урахуванням цього критерію в техніці пересувань і в техніці володіння м'ячем виділяються якісно відрізняються між собою групи технічних прийомів.

У зміст техніки пересувань входять біг, стрибки, зупинки. Біг вирішує завдання пересування тіла гравця по футбольному полю, стрибки-пересування тіла вгору, вперед і в сторону, зупинки – зниження швидкості пересування, повороти – зміни напрямку пересування. Рішення завдання бігу може виконуватися за допомогою таких технічних прийомів, як звичайний біг, біг спиною вперед, біг приставним і схрестним кроком; стрибки можуть виконуватися двома прийомами-поштовхом однією ногою і поштовхом двома

ногами (послідовним і одночасним). Зупинки також виконуються двома прийомами-випадам і стрибком (на одну або дві ноги). Повороти здійснюються трьома прийомами-переступанням, стрибком і на опорній нозі.

У змісті техніки володіння м'ячем з урахуванням вирішуваних рухових завдань виділяються такі групи технічних прийомів, як зупинка м'яча, ведення м'яча, удари по м'ячу, фінти, відбір м'яча і вкидання м'яча.

Зупинки застосовуються для того, щоб погасити швидкість руху рухається до гравця м'яча, ведення – для переміщення м'яча в заданому напрямку. Ця ж задача вирішується за допомогою ударів по м'ячу, за допомогою фінтів несподівано для суперника змінюються швидкість і напрямок переміщення, а також послідовність рухів, що входять в їх зміст. Відбір застосовується для того, щоб позбавити суперника володіння м'ячем, вкидання – для введення м'яча в гру після виходу за бічну лінію.

Зупинки м'яча виконуються за допомогою трьох технічних прийомів, що розрізняються по частині тіла, якій приймається м'яч – зупинки ногою, тулубом і головою. Кожен з цих прийомів виконується різними способами.

Ведення м'яча виконується за допомогою трьох прийомів: ведення м'яча серединою підйому, зовнішньою і внутрішньою частиною підйому.

Удари по м'ячу – основний засіб ведення гри в сучасному футболі. Виділяються два прийоми ударів по м'ячу-удари ногою і удари головою, кожен з яких може виконуватися різними способами.

Способи удару по м'ячу ногою розрізняються з урахуванням тієї частини ноги, якої виконується удар. Виділяються удари внутрішньої і зовнішньої частиною стопи, серединою, внутрішньої і зовнішньої частиною підйому, носком, стегном і коліном. Ці способи удару мають два різновиди – прямі і різані удари. Серед ударів по м'ячу головою розрізняють удари серединою чола і бічною частиною чола.

Фінт в перекладі з італійської означає «удавання», «вигадка», в теорії спорту використовується як синонім виразу «обманний рух». Фінти застосовують з метою подолання опору суперника і створення сприятливих умов для подальшого ведення гри.

Класифікація техніки обманних рухів (фінтів) з м'ячем обманні рухи відносяться до тих прийомів техніки, використання яких практично завжди передбачає вступ в єдиноборство з противником. Ефективне застосування фінтів сприяє успішному вирішенню багатьох тактичних завдань.

Фінти можуть виконуватися з м'ячем або без м'яча. Обманні рухи без м'яча є органічною частиною техніки пересувань. До них відносять: прискорення, прискорення зі зміною швидкості і напрямку бігу і т.п. Фінтами без м'яча користуються нападники – для звільнення від опіки суперника і виходу на вільну позицію з метою оволодіння м'ячем. Часто застосовують даний прийом і гравці лінії захисту – вони провокують противника, що веде м'яч, на втрату контролю над м'ячем. Помилкові рухи тіла виконують і воротарі - з метою змусити суперника завдати удару саме в ту частину воріт, до захисту якої вони підготувалися. Крім того, голкіпери успішно користуються такими фінтами і на виходах. Необхідно відзначити, що розглянутий прийом ефективно застосовується також для створення штучного офсайду.

Техніка футболу включає наступні основні прийоми обманних рухів з м'ячем: «відходом», «ударом», «зупинкою». Є різні способи виконання цих фінтів і їх різновиди. Так, фінти з м'ячем диференціюють в залежності від місця і положення, яке займає противник під час виконання гравцем фінта – спереду, збоку, ззаду.

Відбір м'яча виконується, в основному, в момент прийому м'яча суперником або під час його ведення. Відомо два різновиди відбору м'яча: повний і неповний відбір. При повному відборі м'ячем опановують сам відбирає або його партнер. При неповному відборі м'яч відбивається на певну відстань або вибивається за бічну лінію. Залежно від ситуації, що склалася на полі, для відбору м'яча застосовують один із прийомів відбору: ударом ногою, зупинкою ногою і поштовхом плеча. У свою чергу, прийоми відбору ногою можуть виконуватися двома способами: в випаді і в підкаті.

Вкидання м'яча – єдиний прийом, який виконують польові гравці руками. Його відносять до технічно не складних дій. Структура рухів при вкиданні практично повністю визначається правилами футболу. Вкидання м'яча може

виконуватися двома способами-з положення кроку і з положення ноги нарізно. Різновидами виконання цих способів є виконання вкидання м'яча з місця або з розбігу.

Для того, щоб побудувати процес навчання техніці футболу, необхідно знати (і тренеру і його учням) не тільки які прийоми, способи і умови їх застосування існують, а й основні вимоги до правильного виконання кожного з них.

Ці знання відносяться до сил, що діють при виконанні прийому (від цього залежить раціональність прикладених гравцем м'язових зусиль при виконанні прийому), до просторовим і тимчасовим характеристикам рухів окремих частин тіла і тіла в цілому.

Технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки спеціалізованою системою одночасних і послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії зовнішніх і внутрішніх сил.

До зовнішніх сил, що діють на тіло футболіста, відносяться: сила тяжіння маси тіла, сила реакції опори, опір середовища і зовнішніх тіл (м'яч, противник). Внутрішніми силами є: активні і пасивні сили опорно-рухового апарату (сила тяги м'язів, в'язкість м'язів і зв'язок, опір кісток і т.п.), а також реактивні сили, що виникають в процесі взаємодії частин тіла, в тому числі і сила інерції.

Окремий технічний прийом розглядається як цілісний рух. Під структурою технічного прийому розуміють впорядкований склад взаємопов'язаних частин цілісного рухового акту, систему, орієнтовану на успішне рішення рухової задачі.

Системно-структурний аналіз дає можливість виділити частини технічного прийому, елементи в часі, які називаються фазами. У найзагальнішому вигляді розрізняють підготовчу, основну (робочу) і завершальну фази. Вони мають чітко виражені межі і відрізняються одна від одної як цільовою спрямованістю, так і певними характеристиками рухів.

Метою підготовчої фази є створення найбільш вигідних умов для реалізації смислового завдання в основній фазі. Це досягається за рахунок доцільного вихідного положення, створення необхідної інерції, використання попереднього

розтягування м'язів і т.д. Основна фаза спрямована на вирішення рухової задачі даного технічного прийому, способу. У завершальній фазі футболіст прагне зайняти стійке вихідне положення, необхідне для подальших дій [10].

Перейдемо до розгляду раціональних способів виконання кожного технічного прийому.

Основне місце в діях футболістів займає біг: звичайний біг, біг спиною вперед, схрестним і приставним кроком.

Техніка звичайного бігу футболіста як за системою рухів (поділ на фази одиночної опори і польоту), так і за структурою не відрізняється від спринтерського бігу. Поряд з цим вона специфічна. Швидка зміна напрямку бігу, несподівана зміна ритму, раптові зупинки, зміна положення ніг при веденні м'яча і підхід до м'яча без зниження швидкості можливі лише тоді, коли центр ваги гравця розташований нижче, ніж буває у спринтера, а крок коротше і м'якше, руки рухаються не строго паралельно тулубу, а кілька навхрест [5, 6, 10, 12, 21, 28, 29].

Біг спиною вперед відрізняється короткими, але частими кроками і незначною фазою польоту. Швидкість бігу змінюється в основному за рахунок зміни частоти кроків. Однією з умов збереження стійкості положення тіла є розташування загального центру маси в момент вертикалі опорної ноги над площею опори.

Біг схрестним кроком характеризується біговими кроками, виконуваними в сторону. В одному з кроків циклу (подвійний крок) махова нога проноситься схрестно попереду опорної ноги. Фаза польоту в бігу дуже коротка.

Біг приставним кроком виконується на злегка зігнутих ногах. Перший крок робиться в сторону ногою, найближчої до напрямку руху. Другий крок є приставним. Зусилля при відштовхуванні і махових рухах спрямовані в сторону, а не вгору [12].

Стрибки входять складовою частиною в деякі прийоми зупинок і поворотів, техніку окремих способів ударів і зупинок.

Всім стрибків властиві фази відштовхування, польоту і приземлення. Розрізняють два прийоми стрибків: поштовхом однією і двома ногами.

Стрибки поштовхом однієї ноги виконуються вперед, в сторони і вгору. Максимальній висоті зльоту сприяє стопоряща постановка (під кутом до опори) поштовхової ноги після розбігу. Після підсідання слід активне відштовхування вгору або вгору-вперед, яке супроводжується маховим рухом зігнутою в коліні ноги і рук до рівня грудей, що підвищує ефективність відштовхування.

Приземлення відбувається на одну або дві ноги, жорстка, на короткому шляху амортизація дозволяє швидко переключитися на наступні дії. Цьому сприяє і розташування загального центру ваги тіла біля меж площі опори або за нею.

Стрибки поштовхом двома ногами виконуються вгору, вперед - в сторони і в суміжні напрямки. При стрибку з місця перед відштовхуванням гравець швидко підсідає. Активне випрямлення ніг супроводжується маховим рухом рук. При стрибку з розбігу в останньому кроці проводиться стопоряща постановка однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога. Фази польоту і приземлення здійснюються, як і в стрибку, поштовхом однієї ноги [21].

Зупинки є ефективним засобом зміни напрямку пересування. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом.

При зупинці стрибком виконують невисокий, короткий стрибок з приземленням на махову ногу, яка для стійкості кілька згинається. Часто приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинка випадом здійснюється за рахунок останнього бігового кроку. Махова нога виноситься вперед з опорою на п'яту з подальшим перекатом на ступню. Зупинка випадом характеризується двухопорним положенням зі значним згинанням ніг. Після зупинок зазвичай слідує швидкі переміщення в різних напрямках. Тому кінцеве положення в зупинках є стартовою позою для подальших рухів.

Вимогами правильної зупинки є зменшення і уповільнення бігових кроків з одночасним опусканням центру ваги тіла.

За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після поворотів на місці зазвичай слідує стартові дії. Повороти також входять складовою частиною в техніку виконання деяких

способів ударів, зупинок, ведення і фінтів. Використовують такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворот на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовують повороти в сторони і назад. Виконують їх як на місці, так і в русі.

Поворот переступанням здійснюється за рахунок 2-3 коротких кроків до необхідного напрямку. При швидкому і несподіваному зміні напрямку руху найбільш ефективний поворот стрибком. Його виконують активним поштовхом у бік повороту. Стопа махової ноги розгортається в цьому ж напрямку. Стрибок невисокий, але досить широкий. Поворот на опорній нозі має два різновиди. У першому випадку він виконується на далекій від напрямку повороту нозі. Виносячи проекцію загального центру ваги тіла за кордон площі опори, футболіст розгортається на носку опорної ноги в бік повороту. У другому випадку поворот здійснюється на найближчій до напрямку руху нозі. Загальний центр ваги тіла зміщується в бік повороту. Крок переносний ноги робиться схрестно попереду опорної в цьому ж напрямку. Поворот виконується на носку кілька зігнутої опорної ноги [21].

Головну увагу при виконанні зупинок і поворотів слід приділяти правильному положенню ніг і загального центру ваги тіла займаються [5, 6].

Техніка володіння м'ячем включає наступну групу прийомів: удари по м'ячу ногою, удари головою, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, вкидання м'яча [21].

Удари по м'ячу ногами. Рухи нижніх кінцівок футболіста відносяться до великої групи просторових рухів людини, умовно поділених на балістичні та ударні. Балістичні виконуються більш-менш тривалим супроводом м'яча, ударні – коротким силовим імпульсом. Футболісти найчастіше застосовують саме другий різновид рухів.

За принциповими моментами всі види ударів ногою тотожні. У навчально-методичній літературі з футболу виділяються чотири основні фази удару по м'ячу ногами, загальні для всіх його способів [21, 23, 29].

Попередня фаза – розбіг. Руховим завданням цієї фази є накопичення кінетичної енергії руху тіла, яка буде потім передана м'ячу. Фаза розбігу

починається з моменту початку пересування футболіста до м'яча і закінчується в момент, коли опорна нога починає рухатися до м'яча [23].

Підготовча фаза-замах ударної і постановка опорної ноги. Під час останнього бігового кроку після заднього поштовху виконується дуже важлива підфаза – замах ударної ноги. Замах починається з відриву б'є ноги від опори і закінчується моментом досягнення стопою найвищого положення. Початком цієї фази є посилене відштовхування ноги від опори, яке характерно і для бігу, але відрізняється рядом структурних особливостей. Зокрема, накопичення кінетичної енергії починається з нижньої ланки (стопи) і закінчується верхнім (в стегні). Тому необхідно, щоб ланки переміщалися по максимально протяжним траєкторіях. Значне, близьке до максимального, розгинання стегна і згинання гомілки дозволяють виконати удар необхідної сили, так як збільшується шлях руху стопи, і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна. Крім того, при значному розгинанні стегна всі приводять м'язи стегна також розтягуються і беруть участь в подальшому його згинанні [21].

Одним із загальних положень для ударів по м'ячу ногою є постановка опорної ноги [12]. Перед ударом вага тіла повністю переносять на опорну ногу, опорна нога, злегка зігнута в коліні, ставиться з п'яти [5, 11].

Для збільшення амплітуди замаху останній крок дещо подовжений (на 35-45%), що б'є нога як би залишається ззаду (затримується), згинаючись в колінному суглобі [6].

Робоча фаза-ударний рух і проводка. З початком фази удару починається складна передача накопиченої замахом кінетичної енергії. Ударний рух починається в момент постановки опорної ноги з активного згинання стегна. Причому кут, утворений стегном і зігнутою гомілкою, зберігається. Відставання гомілки і стопи від руху стегна наближає центр ваги всієї ноги до тазостегнового суглобу, що призводить до збільшення її кутової швидкості. Перед ударом відзначається гальмування стегна («парадокс Чхаїдзе»). Воно викликане необхідністю послідовної передачі кількості руху з ланки з більшою масою (стегно) на частину з меншою масою (гомілка і стопа), що збільшує її швидкість. Різким захльостує рухом гомілки і стопи виконується удар по м'ячу [21].

Одних чисто реактивних сил для сильного удару недостатньо, тому слідом за ними активно включаються потужні розгиначі гомілки [23, 24].

Для збільшення сили удару необхідно, з одного боку, домагатися максимальної швидкості переміщення стопи [5, 6, 6, 7, 29], яка залежить від швидкості розгинання стегна, гомілки і швидкості бігу гравця [29], а з іншого – збільшувати масу ударяється ланки [21, 29].

Для того щоб збільшити масу вдаряє кінцівки, рекомендується в самий останній момент перед ударом зафіксувати колінний і гомілковостопний суглоби – «перетворити» ногу в жорсткий важіль. При подібному сковуванні суглобів нога продовжує рух як одне ціле, але з дещо меншим прискоренням (або навіть без нього). В результаті до маси стопи додається маса гомілки і стегна [21, 29].

Закріплення всіх ланок ноги (стегно, гомілка, стопа) в момент удару дозволяє брати участь в ударі всій масі тіла. Оскільки ця маса багато в чому більша за масу м'яча, то після удару нога і тулуб продовжують рух вперед [11]. У міру руху ноги вперед опорна нога згинається ще більше, вага тіла переноситься на всю ступню, а в момент відриву м'яча від стопи виконується підйом на носок [5, 11].

З початком ударної взаємодії стопа ноги деформує м'яч. Він стискається до тих пір, поки швидкість взаємного переміщення ноги і м'яча не стане рівною нулю. Потім пружні сили відновлюють форму м'яча, і його швидкість різко зростає до певної величини, яка трохи вище швидкості б'є ноги в момент удару. Частина енергії йде на залишкову деформацію і нагрівання.

Футбольний м'яч володіє значною пружною деформацією. Фази деформації і відновлення форми м'яча тривають близько 0,008-0,013 сек. Час зіткнення м'яча і стопи слід зберігати якомога довше, так як швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Таким чином, робоча фаза закінчується виконанням так званої проводки. Ударна нога рухається разом з м'ячем. Проводка дозволяє створити більший імпульс сили і тим самим збільшити швидкість руху м'яча. Крім того, проводкою визначається багато в чому і напрямок руху м'яча. Проводка поширюється на всі види ударів [6].

Дуже часто після удару б'є нога зупиняється, як би встромляється в землю. Такий удар називають ударом з «відтяжкою». Це неправильно, вважає автор, після удару нога повинна проводитися далі вперед, бути вільною і готовою для наступних рухів.

Завершальна фаза-прийняття вихідного положення для наступного руху. Після удару нога продовжує рух вперед-вгору. Загальний центр ваги тіла, що знаходиться в момент удару над площею опори, переміщається в бік руху ноги, створюючи тим самим найкращі умови для виконання подальших дій.

Подібна структура дій характерна для багатьох способів удару по м'ячу ногою. Суворе дотримання викладених вище вимог дозволяє виконати удар різними способами зі значною силою.

Сила і точність удару по м'ячу ногою залежать від місця прикладання сили удару до м'яча [5, 6, 9, 29]. Наприклад, при ударі з 20 м досить збитися в точці прикладання удару всього лише на 1 см, щоб м'яч пішов від мети (наприклад, по горизонталі) майже на 2 м в сторону [6].

Швидкість польоту м'яча залежить і від пружних властивостей м'яча [29]: при зіткненні з м'ячем стопа вминає якусь частину оболонки м'яча і цим різко підвищує тиск в камері. При вирівнюванні тиску вм'ята частина м'яча впливає певним чином на стопу, в результаті чого, згідно з третім законом Ньютона, отримує таке ж зворотне зусилля (з урахуванням, звичайно, втрат на пружність м'яча), яке і надає м'ячу відповідне прискорення [24].

При цьому стопа ні в якому разі не повинна амортизувати, інакше назад спрямоване зусилля не виникне або різко зменшиться, що відіб'ється на швидкості польоту м'яча. Тому м'язи стопи при всіх ударах по м'ячу ногою повинні бути напружені [2, 7, 9, 24, 29].

Швидкість польоту м'яча залежить також від зовнішніх факторів: швидкості м'яча, що наближається; опору повітря; ваги м'яча; сили тяжіння.

Погляд перед виконанням удару спрямований на м'яч, щоб визначити точку дотику ноги з м'ячем [6]. На початковому етапі навчання всі удари потрібно виконувати із зоровим контролем, дивлячись на м'яч, потім, у міру їх засвоєння – без такого контролю, дивлячись лише на ціль.

Удари бувають прямі і різані. При прямому ударі рух м'яча здійснюється у напрямку удару, оскільки напрямок удару проходить через центр м'яча [21, 22].

При різаному ударі напрямок удару проходить осторонь від центру ваги м'яча [12, 22], трохи нижче центру [11], під м'яч по дотичній до нього [35, 46]. Для того, щоб потрапити різаним ударом в ту ж точку, що і при прямому ударі, слід нанести удар під деяким кутом, щоб сила, що викликає поступальний рух, була спрямована в ціль з урахуванням деякого відхилення в бік обертання. При різаному ударі швидкість і точність польоту м'яча нижче, ніж при прямому ударі [6]. Обидві стопи при виконанні удару злегка повернені всередину – це сприяє посиленню обертання м'яча [35].

Удар з підсічкою виконується серединою підйому під м'яч (нижче центру ваги м'яча), м'яч вкочується на підйом за рахунок розгинання колінного суглоба [6, 9, 21, 22].

При русі м'яча з правого боку удар наноситься під кутом трохи назустріч м'ячу (залежно від швидкості руху м'яча) - зліва направо і навпаки [6].

У футболі застосовуються удари серединою, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, які мають спільні риси виконання. Змінюється лише положення стопи, яка то дещо розгортається в зовнішню сторону, або всередину, то тримається прямо [6]. Дещо відрізняється від них удар внутрішньою стороною стопи.

Удар серединою підйому-основний у футболі, особливо на етапі початкового навчання [9, 10]. У навчально-методичній літературі наводяться наступні вимоги до техніки виконання цього удару.

Лінія розбігу, м'яч і мета знаходяться на одній прямій [4, 5, 8, 35, 50].

Опорна нога, кілька зігнута в коліні, ставиться з п'яти на одній лінії з м'ячем, трохи в стороні від м'яча. Вага тіла на опорній нозі [5, 8].

Нога відводиться назад і сильно згинається в коліні. Маховим рухом б'є нога виноситься вперед, причому в останній момент гомілка, що відставала від стегна, отримує додаткове прискорення і виноситься вперед [4, 6, 9]. Замах і ударний рух виконуються строго в сагітальній (передньо-задній) площині [21]. Удар наноситься в середину м'яча. При ударі носок ноги відтягнутий, стопа

закріплена [5, 35, 50]. Коліно ноги, що б'є, в момент удару знаходиться над м'ячем [6]. Умовна вісь, що з'єднує м'яч і колінний суглоб, в момент удару строго вертикальна. Таке ж положення зберігається і під час проводки [12]. Після удару нога продовжує рух за м'ячем, як би надаючи напрямок його польоту [8, 27], опорна нога перекочується з п'яти на носок [21].

Для удару низом коліно ноги, що б'є знаходиться над м'ячем [5], якщо потрібно послати м'яч верхи, тулуб відхиляється назад [6]. У момент удару нога являє собою єдиний важіль з жорстко закріпленим колінним і гомілковостопним суглобом [18, 19]. Удар наноситься в нижню або середню частину м'яча в залежності від того, на якій висоті передбачається послати м'яч [5, 6]. Рух ноги, що б'є після удару паралельно поверхні поля [6], нагадує рух коси, що скошує траву [8]. У момент удару умовна вісь, що з'єднує м'яч і колінний суглоб, нахилена у фронтальній площині [21]. Після удару нога продовжує рух у напрямку до мети [19].

Удар зовнішньою частиною підйому також зручний для виконання різаних ударів [2, 9]. Розбіг виконується в напрямку удару [4, 5]. Опорна нога ставиться трохи ззаду м'яча в 10-15 см збоку від нього [4, 8], на лінію м'яча і поруч з ним [11], щоб не заважати б'є нозі [6]. Тяжкість тіла переноситься на опорну ногу [4]. Стопа закріплена, носок відтягнутий всередину [4, 5, 8]. М'яч стикається з ногою в місці з'єднання гомілки зі стопою [9]. Тулуб нахиляється вперед одночасно з рухом ноги, що б'є [4, 11]. Удар наноситься маховим рухом ноги [50, 56] зовнішньою частиною підйому [4, 6], захльостує рухом нога випрямляється в колінному суглобі, при цьому коліно посилається попереду гомілки.

При ударі внутрішньою стороною стопи розбіг виконується в напрямку до мети [8, 9, 10, 11, 29]. Опорна нога дещо зігнута в коліні, ставиться в 10-15 м ззаду, трохи збоку від м'яча [4, 8]. Вага тіла на опорній нозі [9, 10, 29]. Носок опорної ноги збігається з напрямком удару [4, 6]. Б'є нога напружена і відводиться назад [5]. Інші фахівці вважають, що при ударі внутрішньою стороною стопи замах ударної ноги не досягає максимальної величини [2, 11, 29], тому що. у крайньому положенні потужні зв'язки тазостегнового суглоба при розгинанні притискають головку стегна до ветлужної западини і виключають

необхідну для ударного руху супінацію стегна, тому замах виконується за рахунок заднього поштовху останнього бігового кроку [21].

Стопа розгортається назовні під час замаху [4], звертаючись внутрішньою стороною до м'яча і перпендикулярно до напрямку удару [8]. Інші автори вважають, що поворот назовні (супінація) ударної ноги виконується дещо пізніше, одночасно з початком розгинання стегна-ударного руху ноги, що б'є [9, 21].

Стопа в момент удару напружена в гомілковостопному суглобі [12], рухається паралельно землі [6, 18] з таким розрахунком, щоб удар був нанесений серединою стопи по середині м'яча [4, 12]. Удар наноситься енергійним рухом ноги вперед [5, 6], за рахунок руху в тазостегновому суглобі і незначного розгинання в колінному суглобі [6]. Поряд з цим Угорський фахівець Нога в момент удару закріплена в колінному суглобі, тому ударний рух за своїм характером є поштовховим.

У момент удару гравець як би злегка присідає, випрямляючи тулуб [8, 9]. Після удару нога залишається дещо зігнутою в коліні [6]. Тулуб після удару трохи відхиляється назад, руки рухаються вільно.

Удари головою діляться на удари серединою чола, бічною частиною чола. Вони виконуються з місця, з розбігу, в стрибку поштовхом однією і двома ногами, в падінні [4, 6, 13]. Техніка ударів по м'ячу головою включає підготовчу, робочу і завершальну фази.

Удар серединою чола. Підготовча фаза – замах. Для виконання замаху тулуб і голова нахиляються назад [5, 7, 11, 13], Інші автори вважають, що відхиляється назад тільки верхня частина тулуба [2, 6, 12], а голову слід тримати прямо, підтягнувши підборіддя до грудей [32], оскільки м'яч повинен бути в полі зору гравця [21]. Ноги або зігнуті в колінах, або на ширині плечей, або одна нога попереду [4], вага тіла на ззаду стоїть нозі [19].

Робоча фаза – ударний рух і провідка. Виконання ударного руху починається з різкого випрямлення тулуба. Удар виконуються в момент вертикального положення тулуба, коли тулуб і голова проходять фронтальну площину [32, 46]. В останній момент робиться короткий і різкий рух головою

(кивок), вільно опущені руки різко відводяться назад [6, 16]. Для збереження рівноваги використовуються руки [35].

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для подальших дій [21].

Ряд фахівців звертають увагу на роботу ніг. Вони відзначають, що при ударі головою спочатку розгинаються ноги [4, 6], тяжкість тіла переноситься на попереду стоїть ногу [4, 19]. На їхню думку, удар проводиться чолом за рахунок різкого руху, яке починається з перенесення ваги тіла на попереду стоїть ногу, згинання тулуба вперед і закінчується головою. Ноги розгинаються одночасно з ударом, правда, при цьому не згадує, в якому суглобі йде розгинання ніг.

При виконанні будь-якого удару головою необхідно напружити м'язи шиї і уважно спостерігати за польотом м'яча [2, 6]. Погляд спрямований на м'яч [2, 5, 6, 9, 19]. При ударі головою необхідно бачити м'яч і поле. Якщо удар наноситься в нижню частину м'яча, м'яч летить вперед-вгору, в середину м'яча - летить вперед [2]. Для удару головою через себе голова і тулуб нахиляються назад, при ударі в сторону – повертаються в бік удару [6].

При ударі бічною частиною чола тулуб нахиляється в сторону, протилежну напрямку удару [6]. Вага тіла на далекій від м'яча нозі, зігнутою в коліні. У момент удару тулуб нахиляється в бік м'яча і виконується різкий рух (кивок), щоб торкнутися м'яча бічною частиною чола [4, 9]. Інші автори підкреслюють також роботу ніг при ударі. На їхню думку, удар проводиться бічною частиною чола за рахунок різкого розгинання ніг, руху тулуба і голови в напрямку удару. Тяжкість тіла переноситься на передню ногу (в бік напрямку удару). Удар закінчується рухом голови в бік польоту [5, 6, 13].

Удар головою в стрибку є складним технічним прийомом, оскільки виконується в безпорному положенні. Виконується поштовхом однією або двома ногами. З розбігу зручніше штовхатися однією ногою, з місця – двома ногами [6]. Бити по м'ячу потрібно у вищій точці траєкторії стрибка, для цього потрібно розрахувати момент зльоту, щоб першому зайняти вигідну позицію в повітрі [6, 50]. Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад. Потім в

найвищій точці коротким рухом тулуба і кивком голови наноситься різкий удар по м'ячу [5].

Поштовх для стрибка, якщо футболіст знаходиться в русі, краще виконувати однією ногою [2]. При цьому не потрібно ніяких додаткових приготувань, оскільки поштовх виконується як продовження розбігу [6]. Стрибок поштовхом двома ногами виконується за рахунок попереднього присідання [7].

Зупинка м'яча. У навчально-методичній літературі з футболу виділяються основні фази руху, загальні для всіх зупинок м'яча ногою [12].

Підготовча фаза-прийняття вихідного положення. Воно характеризується одноопорною позою. Вага тіла на опорній нозі, яка кілька зігнута в колінному суглобі для стійкості. Інша нога посилається назустріч м'ячу і розгортається до нього зупиняє поверхнею.

Робоча фаза-поступається (амортизуючий) рух зупиняє ногою, яка кілька розслаблена. Амортизуючий шлях залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без поступається руху. Коли гравець знаходиться в русі, зупинка може проводитися не поступається, а зустрічним рухом ноги з підрізуванням.

Завершальна фаза-прийняття вихідного положення для подальших дій.

Виділяють в зупинках м'яча ногою три послідовні фази: підхід до м'яча; постановку опорної ноги; рух зупиняє ноги. Перші дві фази вирішують завдання підготовки до прийому м'яча, третя фаза є робочою.

Котиться м'яч по Землі, летить він по повітрю, посланий він з великою або малою силою, принцип зупинки залишається одним і тим же: всі зупинки м'яча засновані на поступається Русі тієї частини тіла, якій проводиться зупинка [4, 5, 9, 11, 25].

Виходячи з положення атакуючого противника і ігрової ситуації, нападник може при зупинці залишити м'яч на місці або виконати «напівстановку», коли м'яч відскакує в потрібному напрямку і на певну відстань [4, 5]. Головне правило зупинки – приймаюча м'яч частина тіла повинна бути розслаблена [11]. Разом з цим пропонується варіювати м'якість зупинки в залежності від ситуації [32].

Необхідно настільки напружувати м'язи, щоб м'яч після зупинки відскакував би від ноги, тулуба або голови на відстань, зручну для подальшої дії [12].

У сучасному футболі все більше переходять до застосування неповної зупинки – до переведення м'яча на хід без зупинки [11, 26, 32]. «Підхопити» м'яч – це значить так прийняти м'яч, що котиться або летить, щоб він ні на секунду не затримувався на землі або на тій частині тіла, якій гравець прийняв м'яч. Процес руху при підхваті починається тим чи іншим способом прийому м'яча і відразу ж переходить у ведення, передачу або удар по воротах. Наприклад, м'яч, що котиться найчастіше зупиняють внутрішньою стороною стопи, тому що б'є нога в цьому випадку відразу ж готова до удару. При зупинці м'яча, що котиться підошвою для подальших дій необхідно відвести ногу за м'яч. При цьому втрачається час [6].

У футболі застосовуються зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, стегном, грудьми і головою.

При зупинці м'яча підошвою опорна нога ставиться паралельно напрямку руху м'яча [4, 6, 19] трохи позаду місця передбачуваного приземлення м'яча [5], вага тіла на опорній нозі [6, 19], опорна нога злегка зігнута в коліні і пружинить [2, 9, 12]. Зупиняє м'яч нога розслаблена, зігнута в коліні і виноситься назустріч м'ячу [4, 6], п'ята знаходиться нижче носка, піднятий носок і опущена п'ята утворюють кут з поверхнею поля над м'ячем, як косу дах [4, 32].

Після зіткнення м'яча з підошвою нога за рахунок згину в коліні відводиться трохи назад, м'яко притискаючи м'яч до землі [5, 9] за рахунок деякого розгинання стопи [56]. Після торкання м'яча поверхні поля він накривається підошвою за рахунок деякого випрямлення ноги [4]. З іншого боку, існує думка, що будь-який рух назустріч м'ячу виключається, підошва як би прикриває зверху відскочив від землі м'яч [2]. Тулуб після зупинки подається назад [4].

При зупинці м'яча, що котиться внутрішньою стороною стопи злегка зігнута в коліні опорна нога виставляється вперед [4, 9]. Її носок показує напрямок руху м'яча [6, 9]. Тяжкість тіла переноситься на опорну ногу. Зупиняюча нога згинається в коліні [4, 5]. Стопа приймаючої м'яч ноги утворює

зі стопою іншої ноги прямий кут. Перед зупинкою вона злегка подається вперед [5, 9]. У момент зіткнення з м'ячем нога м'яко відводиться назад [4, 8, 9, 11]. Нога при цьому не повинна бути напружена [11].

Зупинка м'яча, що летить внутрішньою стороною стопи багато в чому нагадує зупинку м'яча, що котиться цим же прийомом [4]. Вага тіла на опорній нозі [9]. Опорна нога злегка згинається в коліні [4, 32]. Інша нога розслаблена, виноситься вперед-вгору з таким розрахунком, щоб м'яч стикнувся з внутрішньою стороною стопи [6, 11, 18]. У момент торкання м'яча ногу м'яко подають назад, гасячи швидкість польоту м'яча [4, 5, 9, 19] і направляючи його вниз з відскоком на певну відстань [5, 9, 11].

Для зупинки м'яча грудьми необхідно перед зустріччю з м'ячем виставити груди вперед, руки відвести назад і кілька в сторони [5, 6, 9, 19]. У момент зіткнення з м'ячем руки різко виносяться вперед [5, 6]. Груди швидко втягуються [3, 8]. Верхня частина тіла подається назад [8, 9].

При зупинці м'яча головою тіло і голова рухаються назустріч м'ячу. У момент контакту з м'ячем голова і тулуб відхиляються назад – вниз. Ноги згинаються в колінах [6].

При зупинці м'яча стегном стегно піднімається назустріч м'ячу. У момент контакту стегно відводиться назад-вниз, м'язи стегна при цьому розслабляються [6]. Для збереження рівноваги треба правильно використовувати руки [2].

Ведення м'яча складається з ударів по м'ячу і переміщення [12]. Більшість авторів при описі техніки ведення використовують слова, споріднені поняттю «штовхання». Вони пишуть, що ведення виконується несильними ударами (вірніше – поштовхами) [4, 9, 19], ударами середньої сили, що підштовхують м'яч [5, 6, 19].

Ведення здійснюють найчастіше зовнішньої і внутрішньої частиною підйому. При цьому положення стопи б'є ноги при веденні м'яча не відрізняється від її положення при ударі внутрішньою або зовнішньою частиною підйому [6].

При веденні м'яча немає необхідності використовувати замах, як при виконанні ударів, оскільки задній поштовх є підготовчою фазою для удару по м'ячу [21]. Удари-поштовхи наносяться в нижню частину м'яча, щоб м'яч,

отримавши зворотне обертання, не відходив далеко від ноги гравця [4, 6, 9, 18]. Голова тримається прямо, щоб бачити м'яч і обстановку на полі [4, 32]. У процесі навчання веденню погляд повинен бути спрямований на м'яч, потім можна поступово переходити до ведення м'яча без зорового контролю [9]. При веденні м'яча верхня частина тулуба злегка нахилиється вперед-в сторону і як би прикриває м'яч, щоб ускладнити противнику доступ до м'яча [2]. Якщо захисник атакує ліворуч, м'яч слід вести правою ногою, при цьому тулуб злегка нахилити вліво або вліво-вперед, щоб якомога більше затулити м'яч від суперника [5, 6].

Фінти (обманні рухи) засновані на раптових змінах напрямку і швидкості пересування для несподіваного відходу в бік опорної ноги захисника [6], а також передбачуваної (для всіх, крім гравця, що виконує фінт) мети дії [8]. В обманних рухах є дві взаємопов'язані фази-помилкове і істинне рух. Помилковий рух виконується уповільнено, істинне – швидко і в протилежну сторону. Істинний рух виконується після того, як противник повірив і відреагував на помилковий рух [4, 6].

У футболі застосовуються такі основні прийоми обманних рухів: відходом, ударом і зупинкою. Є різні способи виконання цих фінтів і їх різновиди.

При виконанні фінта відходом в першій, підготовчій фазі гравець показує своїми діями, що він має намір піти з м'ячем від противника в певному напрямку. Переміщаючись, суперник намагається перекрити зону передбачуваного проходу. У фазі реалізації, швидко змінюючи напрямок руху, гравець йде з м'ячем в протилежну сторону. Обманні рухи на догляд виконують переважно на напівзігнутих ногах, що забезпечує широку амплітуду рухів, а, отже, і значні переміщення противника, а також швидка зміна напрямку руху

При виконанні фінта «ударом» по м'ячу ногою («помилковий замах») нападник, коли до нього наближається захисник, робить замах, імітуючи початок удару або передачі. Захисник, прагнучи перешкодити, займає позицію на шляху передбачуваного напрямку польоту м'яча і дуже часто намагається відібрати або затримати м'яч, виставивши вперед ногу. Тоді нападник легко йде з м'ячем від захисника, найчастіше з боку опорної ноги.

Фінт «зупинкою» м'яча ногою виконується як під час ведення так, і після передачі м'яча партнером. Під час ведення при спробі відбору м'яча збоку або збоку – ззаду застосовується фінт «зупинкою» з наступанням і без наступання ногою на м'яч. У першому випадку, виконуючи черговий біговий крок, гравець ставить опорну ногу за м'яч і наступає на нього підошвою далекої від суперника ноги. Робиться помилкова спроба зупинки з м'ячем. Суперник уповільнює рух, а в цей момент виконується несильний удар по м'ячу вперед і триває ведення. У другому випадку в підготовчій фазі тільки імітується зупинка м'яча. Гравець, дещо сповільнюючи рух, розташовує стопу над м'ячем. У фазі реалізації триває швидке ведення м'яча в первісному напрямку.

При виконанні обманного руху «зупинкою» м'яча після передачі в підготовчій фазі приймається одноопорне положення і зупиняє нога виноситься назустріч м'ячу. Суперник атакує гравця, який приймає м'яч. У цей момент гравець замість зупинки пропускає м'яч, повертається колом і опановує м'ячем.

При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями обхоплювали його збоку, великі пальці майже стикаються [6, 10, 11]. У підготовчій фазі виконується замах. Початкове положення-ноги на ширині плечей або в положенні кроку. Руки з м'ячем, кілька зігнуті в ліктях, піднімаються вгору - за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінних суглобах, вага тіла на ззаду розташованої нозі (при вкиданні з положенні кроку). Робоча фаза починається енергійним випрямленням ніг (з перенесенням тяжкості на стоїть попереду ногу), тулуба, рук, завершується рухом кистей рук в сторону вкидання. У завершальній фазі гравець випускає м'яч при проходженні фронтальній площині, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Іноді в момент кидка здійснюється приставний крок ззаду стоїть ноги [5, 6, 10, 11, 12]. Рух виконується разом: починається з ніг і закінчується рухом кистей рук.

Відбір м'яча вибиванням не має істотних відмінностей від удару внутрішньою стороною стопи або носком. Нога, що відбиває м'яч, відводиться назад, її м'язи і суглоби сильно напружуються, після чого вона як препяттвіє виноситься на шляху м'яча у напрямку до його середині. При контакті з м'ячем

б'є нога повинна бути напруженою, а опорна - забезпечувати рівновагу. Тулуб слід злегка опустити, що дозволить сконцентрувати зусилля в момент відбору [18, 19]. У той же момент можна додатково відштовхнути суперника плечем в плече від м'яча.

1.2. Організаційно-методичні основи технічної підготовки футболі

Вирішення проблеми вдосконалення технічної підготовки футболістів слід розглядати в двох аспектах

Перший аспект відноситься до засвоєння техніки футболу в цілому і розглядається фахівцями як технічна підготовка. Вона включає в себе визначення кінцевої мети, приватних завдань навчання техніці і послідовності їх вирішення на етапах багаторічної підготовки футболістів.

При цьому завдання технічної підготовки і послідовність їх вирішення визначаються в часі в двох взаємопов'язаних напрямках:

- поступової адаптації розучуваних технічних прийомів до умов змагальної діяльності;
- порядку вивчення технічних прийомів і їх способів.

В системі спортивного тренування технічна підготовка є однією з важливих сторін, особливо в складно координаційних видах спорту, де результат обумовлений насамперед рівнем володіння технікою змагальних вправ. Повною мірою це положення відноситься і до такого виду спорту, як футбол.

Під технічною підготовкою спортсмена розуміють навчання основам техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки (характерних для виду спорту), що забезпечують досягнення високих спортивних результатів [8, 9].

У навчально-методичній літературі з футболу виділяються три послідовно вирішувані завдання технічної підготовки футболістів [21, 22]:

- 1) міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки;
- 2) забезпечення різнобічного володіння технікою футболу і вміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і їх різновиди;

3) надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри (при протидії гравців команди суперників).

Для ефективного вирішення завдань навчання техніці футболу велике значення мають систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності вивчення технічних прийомів [6].

У вирішенні питання про послідовність вивчення технічних прийомів у навчально-методичній літературі рекомендується орієнтуватися на дидактичний принцип доступності, використовуючи методичні підходи «від простого – до складного», «від легкого – до важкого» [9].

З перших занять потрібно навчати техніці пересувань, спочатку приділяючи увагу кожному з них.

У навчальному посібнику «юний футболіст» пропонується навчати техніці виконання прийомів і способів володіння м'ячем в наступній послідовності:

- удари по м'ячу ногою (внутрішньою стороною стопи, серединою і внутрішньою частиною підйому);
- удари по м'ячу серединою чола;
- зупинки м'яча ногою (внутрішньою стороною стопи, підошвою і стегном);
- ведення м'яча ногою (серединою і зовнішньою частиною підйому);
- обманні рухи «відходом»;
- відбір м'яча (відбивання ногою в випаді);
- вкидання м'яча з-за бічної лінії (з місця).

Існує точка зору, що навчання техніці володіння м'ячем слід починати з ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, потім – внутрішньою частиною підйому і, нарешті, навчати вмінню поєднувати ці прийоми [6, 13].

Щоб учні з самого початку занять футболом могли брати участь в ігрових вправах, потрібно спочатку навчити удару внутрішньою стороною стопи, потім – удару серединою підйому, внутрішньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, носком і п'ятою. Потім вивчаються способи ведення м'яча, фінти, удари по м'ячу головою, вкидання і відбір м'яча.

Часте використання в грі ударів і зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи, а також швидкі успіхи новачків при оволодінні ними спонукають починати з освоєння цих прийомів. Після засвоєння прийомів і ударів по м'ячу ногою має слідувати навчання веденню м'яча і фінтів, потім ударів головою, викидання і, нарешті, відбору м'яча.

Таким чином, в літературі існують суперечливі підходи до визначення послідовності вивчення технічних прийомів футболу. Одні автори вважають за необхідне при вирішенні цього питання орієнтуватися на ступінь доступності досліджуваного матеріалу, інші – на значимість досліджуваного матеріалу для включення учнів в ігрову діяльність.

Ситуація, що склалася вимагає додаткових досліджень цього аспекту розглянутої нами проблеми.

У літературі є конкретні рекомендації по локальній послідовності навчання способам виконання технічних прийомів.

Вважається, що основою ударів по м'ячу ногою є удар серединою підйому, тому рекомендується починати навчання з цього способу [6], незважаючи на його труднощі для засвоєння [8]. Існує точка зору, що навчання ударам по м'ячу доцільно починати з ударів внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому, тому що більшість передач в сучасному футболі виконують цими способами. Далі вивчаються удари внутрішньою і середньою частиною підйому [13].

Навчання ударам по м'ячу головою рекомендується проводити в наступній послідовності: удар серединою чола по м'ячу, що летить назустріч, удар бічною частиною чола [6, 7].

Спочатку вивчаються зупинки котиться м'яча внутрішньою стороною стопи і підшвою, потім опускається м'яча внутрішньої і зовнішньої стороною стопи і підшвою. Після цього переходять до навчання зупинок летить м'яча різними частинами тіла в русі і в стрибку.

З фінтів спочатку вивчаються прийоми, засновані на зміні швидкості руху гравця, потім прийоми, засновані на одночасній зміні швидкості і напрямку

пересування. Після цього переходять до розучування більш складних за координацією прийомів, у тому числі і до поєднання фінтів [6].

Другий аспект проблеми вдосконалення технічної підготовки футболістів передбачає розгляд процесу навчання (з боку застосовуваних засобів і методів) окремому технічному прийому.

Безпосереднє вивчення окремого технічного прийому направлено:

- 1) на засвоєння теоретичних знань про спосіб вирішення конкретної рухової задачі;
- 2) на практичне оволодіння даними способом на рівні рухового вміння, а потім і навички.

Засвоєння рухової дії (технічного прийому) в процесі навчання здійснюється за наступним алгоритмом:

- 1) незнання, невміння;
- 2) знання про досліджуваному прийомі гри, рухової задачі;
- 3) уявлення про досліджуваному руховому дії (його «образ»);
- 4) рухове вміння;
- 5) руховий навик;
- 6) супервміння (система навичок вищого порядку).

Даний алгоритм відображає послідовні ступені засвоєння технічного прийому в спортивних іграх. Перехід від одного ступеня до іншого виступає в якості окремого етапу навчання, що характеризується своїм приватним завданням (рівнем засвоєння) і адекватними цьому завданню засобами і методами організації навчальної діяльності займаються.

У підручниках «Спортивні ігри» навчання прийому гри пропонується проводити в наступній послідовності.

Перший етап – етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом. На даному етапі вирішуються наступні завдання:

- 1) створити кондиційну базу для навчання;
- 2) сформулювати уявлення про досліджуваній прийом. Відповідно до цих завдань на даному етапі відбувається підвищення рівня розвитку спеціальних

фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії через ознайомлення з основними опорними точками.

Другий етап-етап розучування технічного прийому. Це процес практичного освоєння, відтворення розучується прийому в цілому, з усіма входять в нього рухами по створеному образу, моделі. Завданнями цього етапу є:

- 1) уточнення уявлення про розучується технічному прийомі;
- 2) формування рухового вміння.

Третій етап – етап вдосконалення технічного прийому.

На цьому етапі у учнів:

- 1) деталізується уявлення, образ технічного прийому;
- 2) формується руховий навик.

Четвертий етап – етап інтеграції технічних прийомів в ігрову і змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – вдосконалення техніко-тактичних дій в структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри.

Завданнями етапу є:

- 1) сформувати комплексний образ техніко-тактичних дій;
- 2) сформувати супервміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку фізичних якостей. Відмітна особливість цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалення навичок прийому гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій в різних умовах складної змагальної діяльності.

Вчені виділяють в процесі навчання юних футболістів технічного прийому з урахуванням вирішуваних завдань ті ж етапи:

- 1) початкове навчання, спрямоване на освоєння основ техніки досліджуваного прийому;
- 2) поглиблене розучування, спрямоване на закріплення основ техніки розучується дії і уточнення деталей кожного досліджуваного руху, що входить до складу дії. На даному етапі початкове вміння розвивається до рівня навички, коли технічний прийом виконується правильно, чітко, вільно;

3) закріплення і вдосконалення техніки через доведення рухових навичок до вищого ступеня автоматизму і пристосування їх до умов гри.

Автори відзначають, що спочатку (до освоєння основ техніки) кожен технічний прийом вивчається окремо, потім – в поєднанні з іншими (освоєними).

Дослідники підкреслюють, що вже в початковому періоді навчання необхідно прагнути освоєні технічні прийоми пов'язувати з іншими так, як це відбувається вже під час гри.

Розглянемо докладніше вимоги до кожного з етапів навчання.

На першому етапі навчання широко застосовуються підводять вправи, що представляють собою «методичні драбинки», за допомогою яких освоюють елементи прийому, головним чином — його основна ланка [13]. Певне місце тут можуть займати імітаційні вправи.

Одночасно полегшуються умови навчання: при ударах по м'ячу головою використовуються більш легкі м'ячі, удари по м'ячу ногою виконуються на м'якому ґрунті (на піску), при навчанні зупинок використовуються спущені м'які м'ячі. Вправи виконуються при відсутності протидіє суперника. Увага учнів акцентується на правильності виконання технічного прийому, а не на його результативності. Початківцям рекомендується при виконанні технічних прийомів постійно стежити за м'ячем центральним зором. Пізніше, коли гравці придбають певний досвід, необхідно вимагати, щоб вони застосовували для цього. периферичний зір [19].

На даному етапі перед тренерами виникає питання: з якої ноги слід починати навчання. Більшість фахівців вважають, що навчання технічним прийомам необхідно починати через «провідну» ногу і в зручну сторону [4, 8, 13, 17, 29]. Існує й інша точка зору, згідно з якою навчати ударам і зупинкам треба з обох ніг – правою і лівою по черзі, приділяти більше уваги виконанню технічних прийомів тією ногою, якою футболісти володіють менш впевнено [8]. Вирішення цього протиріччя вимагає додаткових досліджень.

Одна з найважливіших завдань навчання на даному етапі – попередження і виправлення помилок. Для цього потрібно в кожному конкретному випадку виявити справжню причину і постаратися усунути її [3].

Виділяються наступні причини виникнення помилок:

1. Низька психічна і фізична готовність учнів до засвоєння нового навчального матеріалу.

2. Помилкові уявлення про досліджуваному дії, що є наслідком неувважності займаються, нерозуміння або використання недостатньо ефективних методів пояснення і показу.

3. Порушення послідовності в схемі навчання, що виражається у використанні вправ, умови виконання яких перевищують рухові можливості займаються.

4. Порушення координаційних механізмів, що виникають в силу ряду причин: впливу колишнього рухового досвіду, особливостей сенсомоторних механізмів, прагнення займаються відразу ж домогтися високого результату.

Для виявлення помилок виконують руху в уповільненому або прискореному темпі. Після цього приступають до виконання коригуючих вправ із застосуванням методу пасивного руху (з викладачем або партнером) і методу рухового контрасту [11].

Виявлені помилки усувають своєчасними вказівками, повторним показом і спільним (з викладачем) виконанням в уповільненому темпі, спрощенням руху за рахунок його розчленування, виділенням фази, в якій виявлена помилка, і її ізольованим розучуванням, повторним виконанням підвідних вправ, вправами біля дзеркала і з партнером, що вказує на помилки.

На другому етапі, етапі формування рухового вміння, переходять до освоєння стандартної (типової) форми виконання прийому, виконуючи його на місці, а потім в русі. Слід враховувати, що нові координаційно-складні вправи викликають швидке стомлення нервових центрів. Тому на початку навчання найбільш ефективно невелика кількість повторення вправ в рамках одного навчально-тренувального заняття. Інтервали між серіями повторень повинні бути достатніми для відпочинку, для отримання необхідних зауважень від викладача і для повторного показу вправ. Новий матеріал вивчають на 3-5 наступних уроках.

На третьому етапі після оволодіння основною руховою структурою прийому переходять до його закріплення, змінюючи умови виконання - відстань, напрямок, темп, рух виконується провідною і слабкою ногою, в праву і ліву сторону. Противника ще немає, але його подумки представляють або його замінюють реальними об'єктами.

У міру оволодіння вмінням виконувати технічний прийом число стереотипних повторень зменшується, зате значно збільшується число варіативних. Ускладнюються умови виконання розучується рухової дії з включенням регульованого опору противника. Воно може бути пасивним, обмеженим або напів активним, повністю вільним, а в окремих випадках і переважаючим [18, 19, 26].

Паралельно з навчанням технічним прийомам роз'яснюються особливості їх тактичного застосування [19].

Число повторень вправи в одному занятті збільшується. Застосовуються перемикання на ігрові вправи, потім знову здійснюється багаторазове повторення досліджуваного дії в такому ж часовому відрізку. Поглиблене розучування може йти з великими інтервалами, що дає можливість оновлювати досліджуваний матеріал.

На четвертому етапі досліджуваний прийом вдосконалюється в комплексних вправах з регульованим опором і в грі. Спочатку це ігри в полегшених умовах, потім навчальні (із завданням) і тренувальні ігри (без завдання). Використовують також ігри з ускладненими Умовами (чисельно переважаючим противником, на зменшених або збільшених майданчиках, з утрудняє суддівством і т.д.), нарешті, завершується шліфування в офіційних змаганнях.

Одним з важливих завдань завершального етапу навчання є підвищення надійності і стійкості рухових навичок по відношенню до варіативних умов гри [24]. Тому вправи з м'ячем рекомендується проводити в мінливих умовах, щоб розширювати діапазони рухливості формуються рухових умінь і навичок. Це здійснюється наступними способами:

- зміною обстановки, в якій діє той, хто навчається;

- зміною функціонального стану учня;
- зміною завдання в ході виконання вправ: полегшення або ускладнення її. Варіювання завдань викликає зміну форми і характеру виконання рухів.

У навчанні техніці футболу застосовуються аудіовізуальні засоби та фізичні вправи: тренувальні та змагальні [8].

За допомогою аудіовізуальних засобів формується логічне і зорове уявлення «образу» прийому.

До тренувальних вправ належать: загальнорозвиваючі, підготовчі, підводять вправи, вправи з техніки, техніко-тактичні вправи, змагальні вправи [6, 32].

Загальнорозвиваючі вправи спрямовані на створення кондиційної бази для навчання [16] через підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду учнів.

Підготовчі вправи націлені на розвиток спеціальних фізичних якостей, на підготовку м'язово-зв'язкового апарату до навантажень.

Підводящі вправи – це окремі елементи складно координованих рухів або все рухову дію, що виконується в полегшених умовах, а також його імітація. Підводять вправи сприяють швидкому освоєнню техніки прийому (його структури), вони роблять складну техніку доступною, не спотворюючи при цьому її сутності [13].

Вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання його частин, освоєних за допомогою підвідних вправ).

Техніко-тактичні вправи націлені на формування навичок виконання техніко-тактичних дій у варіативних і ускладнених умовах при високому фізичному і психічному напруженні, а також вміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок в цілісній змагальній діяльності.

До змагальних вправ відносяться техніко-тактичні дії в офіційних, товариських, контрольних, навчальних та інших іграх.

На всіх етапах використовують загальноприйняті методи навчання і вдосконалення техніки рухових дій. В якості основного використовується метод

практичної вправи в поєднанні зі словесними і наочними методами передачі навчальної інформації [5, 8].

Для виконання загальнорозвиваючих і підготовчих вправ, спрямованих на підвищення рівня кондиційної готовності до навчання, застосовуються традиційні методи розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Методи забезпечення наочності застосовуються для створення у учнів зорового образу досліджуваного технічного прийому [5]. Показ повинен бути зразковим: оптимально відтворювати тимчасові, просторові і просторово-часові характеристики розучується прийому. При показі важливо направити увагу на ті моменти, які істотні для вирішення рухової задачі. Ефективність показу зростає, якщо поряд з демонстрацією використовуються й інші прийоми – перегляд наочних посібників, кіноматеріалів, відеозаписів. Показ поєднується з супровідним поясненням, що підсилює і поглиблює сприйняття.

Словесні методи забезпечують формування логічного образу дії, оскільки розкривають внутрішні механізми його побудови, які не вдається виявити при спостереженні [8]. З їх допомогою повідомляються знання про значення і місце розучується технічного прийому в умовах гри. Через пояснення створюється уявлення про структуру досліджуваного прийому, увага при цьому зосереджується лише на основному і опускаються всі тонкощі і деталі розучується руху [13].

Для створення рухового уявлення про технічний прийом застосовуються методи практичної вправи:

- 1) розчленованого навчання;
- 2) цілісного навчання;
- 3) змагальний метод;
- 4) ігровий метод.

Зазначається, що використання методів розчленованого навчання виправдане лише на початковому етапі навчання технічним прийомам [7, 8].

До застосування розчленованого методу слід вдаватися тоді, коли учні, вивчаючи прийом в цілісному вигляді, допускають грубі помилки. Навчання

будується за принципом виділення і засвоєння його провідної ланки, головних або важких ланок і подальшого з'єднання їх в єдине системне ціле, в загальну структуру руху. Даний метод передбачає виділення двох етапів: аналітичного засвоєння елементів та їх об'єднання в системно організоване ціле - складну рухову дію [13].

Більшість фахівців [6, 9, 13, 19, 21] вважають, що при навчанні техніці володіння м'ячем у футболі провідне місце займають методи цілісного розучування, оскільки при розподілі технічного прийому частини втрачається його смислове призначення, порушується цілісність його внутрішньої структури. Цілісний метод виправдовує себе лише в тих випадках, коли рух володіє простою структурою або є багато в чому знайомим для учнів [11].

Для закріплення і вдосконалення техніки розучуються рухових дій широко застосовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, підсилюють вплив вправ і активізують процес навчання [8, 9, 21, 22, 24]. Основна їх цінність – в комплексному розвитку психофізичних якостей, що забезпечують завадостійкість технічних прийомів до збивають факторів [9].

Ігровий метод використовується переважно в процесі навчання техніці футболу через застосування різноманітних рухливих ігор, які виступають в ролі підготовчих, підвідних та ігрових вправ [23]. Граючи, що займаються освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою даних прийомів.

Змагальний метод займає провідне місце на завершальних етапах навчання [14]. Суть його полягає в плановому використанні різних за масштабом і значимістю футбольних матчів для досягнення високого рівня досконалості в діяльності функціональних систем організму і застосуванні засвоєних техніко-тактичних прийомів і систем гри. У формі змагань проводяться і окремі вправи (наприклад, хто точніше вразить ціль, хто швидше виконає ведення м'яча на заданому відрізку).

Організація діяльності на навчальних заняттях забезпечується застосуванням фронтального, потокового, змінного, групового та індивідуального способів, а також за допомогою кругового тренування.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику початкової технічної підготовки футболістів 9-10 років.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури вивчити сучасний стан проблеми вдосконалення технічної підготовки юних футболістів та визначити на цій основі підходи до її вирішення.
2. Розробити методику технічної підготовки юних футболістів 9-10 років.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування методики на початкових етапах навчання в ДЮСШ.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження застосовувався комплекс наукових методів, що включає:

1. теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
2. педагогічне спостереження;
3. педагогічне тестування;
4. експертну оцінку;
5. педагогічний експеримент;
6. методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження проводилося для вимірювання і оцінки вміння застосовувати вивчені технічні прийоми в структурі цілісних техніко-тактичних дій для вирішення тактичних завдань. Для вирішення цього завдання застосовувалася ігрова вправа «квадрат 4 x 2». Шестеро учасників виконували ігрову вправу «четверо проти двох» із завданням утримати м'яч і не дати його перехопити двом ведучим. При володінні м'ячем дозволялося виконувати не

більше двох торкань м'яча. Розміри майданчика 9х9 м. Час виконання вправи – 5 хвилин. У кожній групі випробовуваних при проведенні даної тестової вправи були сформовані групи по 6 осіб. Враховувалася загальна кількість виконаних випробуваними всіх груп передач м'яча і кількість передач, які були перехоплені ведучими або призвели до виходу м'яча за межі майданчика. На підставі цих даних розраховувався коефіцієнт ігрової надійності. Результати цієї тестової вправи свідчили про вміння випробовуваних застосовувати поєднання трьох технічних прийомів (відкривання під передачу, зупинка і удар по м'ячу ногою) для вирішення тактичних завдань прийому і передачі м'яча партнеру.

Педагогічне тестування застосовувалося для вимірювання та оцінки:

- рівня розвитку «почуття м'яча» як основної складової специфічних координаційних здібностей;
- вміння виконувати базові технічні прийоми;
- уміння виконувати цілісні дії, що включають в свій зміст ряд технічних прийомів;
- вміння виконувати технічні прийоми в ускладнених (варіативних) умовах.

Для визначення рівня розвитку «почуття м'яча» застосовувалися три вправи:

1) «жонгливання правою і лівою ногою». Випробовувані виконували жонгливання по черзі серединою підйому правою і лівою ногою (враховувалася середня кількість ударів до падіння м'яча в трьох спробах). Результати цієї тестової вправи свідчили про рівень розвитку у випробовуваних «почуття м'яча»;

2) «жонгливання в 7 ударів». Випробовувані виконували жонгливання м'ячем, виконуючи 7 ударів в наступній послідовності: удар серединою підйому правою і лівою ногою, удар внутрішньою стороною стопи правої і лівої ноги, удар стегном правої і лівої ноги, удар серединою чола, далі послідовність повторюється (враховувалася середня кількість ударів до падіння м'яча в трьох спробах). Результати цієї тестової вправи свідчили про рівень розвитку у випробовуваних «почуття м'яча»;

3) «катання-штовхання м'яча». Випробовувані, стоячи на місці, підкочували м'яч підошвою правої ноги під себе, потім проштовхували м'яч внутрішньою стороною стопи цієї ж ноги в сторону лівої ноги, підкочували м'яч підошвою лівої ноги під себе і проштовхували його внутрішньою стороною стопи лівої ноги в сторону правої ноги. Враховувався час виконання 10 циклів цієї вправи (з точністю до 0,01 с).

Для вимірювання та оцінки вміння виконувати базові технічні прийоми застосовувалися дві тестові вправи:

1) «ведення м'яча 2x15 м». Випробовувані виконували ведення м'яча змійкою з обведенням трьох стійок, розташованих в 5 м один від одного човниковим бігом туди і назад. Враховувався середній час двох спроб (з точністю до 0,01 с). Результати цієї тестової вправи свідчили про рівень розвитку умінь виконувати технічні прийоми бігу, зупинки, поворотів і ведення м'яча.

2) «удар по м'ячу серединою підйому». Випробовувані виконували удар по м'ячу серединою підйому у ворота для міні-футболу з відстані 9 м. Ворота були розділені на три частини шириною в 1 м і висотою в 2м. Попадання в центральну частину воріт оцінювалося в два бали, в крайні частини – в один бал. Удар повинен виконуватися технічно правильно, м'яч повинен перетнути лінію воріт, не торкаючись поверхні майданчика. Враховувалася сума балів, набрана в 10 спробах. Результати цієї тестової вправи свідчили про рівень розвитку вміння виконувати базові технічні прийоми (удар серединою підйому по нерухомому м'ячу).

Для вимірювання та оцінки вміння виконувати цілісні дії, що включають в свій зміст ряд технічних прийомів, застосовувалося тестова вправа «ведення, удар, зупинка м'яча». У залі розміщуються чотири гімнастичні лавки по периметру прямокутника довжиною 20 м і шириною 10м. Сидіння лавок звернені всередину прямокутника. У центрі прямокутника розташовується стійка висотою 1,5 м. Випробуваний починає ведення від стійки в напрямку дальньої лавки і, виконавши три торкання м'яча, завдає удар по м'ячу серединою підйому, приймає м'яч, що відскочив від лавки, розгортається в протилежну сторону, веде м'яч в напрямку протилежної лавки, виконавши не менше 3 торкань, наносить

удар по м'ячу серединою підйому, приймає м'яч, що відскочив від лавки, розвертаючись в протилежну сторону, веде його в напрямку стійки, оббігає її і завдає удар внутрішньою частиною стопи в розташовану збоку лавку, приймає м'яч, що відскочив від лавки, розвертаючись в протилежну сторону, і завдає удар внутрішньою стороною стопи в іншу, розташовану збоку лавку і приймає м'яч, що відскочив від лавки. Враховувався час виконання завдання (з точністю до 0,01 с); результати даної тестової вправи свідчили про вміння випробовуваних виконувати ведення, удар по м'ячу серединою підйому і внутрішньою стороною стопи, зупинку м'яча в цілісному поєднанні. У разі якщо випробуваний не потрапляв м'ячем в лавки, він повинен був якомога швидше переміститися до неї, щоб продовжити тест з черговим м'ячем, який йому надавав помічник.

Для вимірювання та оцінки вміння виконувати технічні прийоми в ускладнених (варіативних) умовах застосовувалося тестова вправа «удар по м'ячу, що котиться збоку серединою підйому». Випробовувані спочатку наносять удар внутрішньою стороною стопи лівої (правої) ноги в лавку, розташовану праворуч (ліворуч) в 5 м і потім виконують удар серединою підйому правої (лівої) ноги по відскочив від лавки м'ячу, прагнучи потрапити в центральну частину воріт для міні-футболу з відстані 9 м.

Попадання в центральну частину воріт оцінювалося в два бали, в крайню частину – в один бал. Удар повинен виконуватися технічно правильно, м'яч повинен перетнути лінію воріт, не торкаючись поверхні майданчика. Оцінювалася сума балів, набрана в 10 спробах. Одночасно враховувалася сума балів, набрана випробуваним при виконанні 10 ударів по нерухомому м'ячу. Різниця результатів обох тестових вправ свідчила про вміння випробовуваних виконувати технічний прийом (удар по м'ячу ногою) в ускладнених умовах.

Метод експертної оцінки застосовувався для визначення якості засвоєння базових способів виконання технічних прийомів зупинки і ударів по м'ячу ногою. В оцінюванні взяли участь три експерти, які мають вищу кваліфікаційну категорію тренера з футболу.

Оцінювалися вміння виконувати удар серединою підйому по нерухомому м'ячу і зупинку м'яча, що опускається, підошвою.

Оцінка повноти і точності знання орієнтовної основи цих технічних прийомів проводилася за результатами письмового опису. Оцінювання проводилося за 10-бальною шкалою. Помилки, що допускаються описі вимог до способу виконання технічних прийомів, або відсутність цих вимог в описі, приводили до зниження оцінки на відповідне значимості помилки кількість балів.

Оцінка вміння виконувати удар серединою підйому і зупинку м'яча підошвою здійснювалася за матеріалами відеозапису виконання випробуваними цих технічних прийомів. Оцінювання проводилося за 10-бальною шкалою. Помилки, що допускаються випробуваним при виконанні базових елементів, що входять у зміст технічних прийомів, приводили до зниження оцінки на відповідне значимості помилки кількість балів.

Педагогічний експеримент проводився для практичного обґрунтування ефективності застосування експериментальної методики технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних футболістів.

Методи математичної статистики застосовувалися для кількісного аналізу експериментальних даних. Використовувався метод оцінки достовірності відмінностей середньогрупових значень за t-критерієм Стюдента.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ ФК «Металург», м. Запоріжжя вік спортсменів становив 9-10 років. Були сформовані дві групи: контрольна (15 осіб), в якій заняття проводилися за загальноприйнятою програмою для ДЮСШ та експериментальна (14 осіб), для якої ми розробили методику технічної підготовки.

В організації дослідження з урахуванням вирішуваних завдань можна умовно виділити чотири етапи.

На першому етапі проводилися аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з метою з'ясування стану досліджуваної проблеми; формулювалася

мета дослідження, визначалися завдання дослідження; здійснювався підбір методів дослідження.

На другому етапі здійснювався аналіз техніки футболу з виділенням в її змісті базових елементів і базових способів виконання технічних прийомів; виявлялися теоретичні передумови вдосконалення методики технічної підготовки; здійснювалася розробка комплексів підвідних, спеціально-підготовчих, технічних і техніко-тактичних вправ для навчання техніці футболу; визначалися методичні особливості їх ефективного застосування; розроблялася програма формуючого педагогічного експерименту.

На третьому етапі дослідження був проведений педагогічний експеримент, спрямований на практичне обґрунтування ефективності експериментальної методики технічної підготовки юних футболістів на етапах початкового навчання в ДЮСШ.

Заключний, четвертий, етап дослідження був присвячений якісному і кількісному аналізу результатів дослідження; їх теоретичному узагальненню і систематизації; формулювання висновків і основних положень кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Узагальнюючи наведені в навчально-методичній літературі підходи до класифікації техніки футболу, можна укласти, що вона має ієрархічну структуру, що включає декілька рівнів, що диференціюється за наступними ознаками:

- 1) характером використання рук при діях з м'ячем (техніка польового гравця і техніка гри воротаря),
- 2) безпосереднього предмету дій (техніка пересувань і техніка володіння м'ячем);
- 3) спрямованості на вирішення певних рухових завдань (змінити швидкість і напрямки пересування, зупинити або перемістити м'яч; виконати пересування або дії з м'ячем несподівано для суперника);
- 4) особливостям структури рухових дій, що реалізують завдання технічних прийомів;
- 5) ряду ситуативних ознак, що відносяться до умов їх реалізації: розташуванню, швидкості і напрямку руху м'яча, партнерів по команді і суперників, прийомів.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з футболу показують, що способи виконання кожного технічного прийому розглянуті:

- щодо їх фазового складу;
- вимог до правильного виконання рухів у кожній фазі;
- особливостей взаємодії зовнішніх і внутрішніх сил при їх реалізації.

Поряд з цим спостерігається деяка суперечливість у поглядах на вимоги до правильного виконання окремих технічних прийомів (удару внутрішньою стороною стопи; удару по м'ячу серединою чола; зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи).

У навчальній літературі способи виконання кожного технічного прийому описуються окремо, поза зв'язком між собою, незважаючи на те, що фахівці однакові в тому, що ці способи багато в чому схожі один одного.

Способи виконання технічних прийомів описуються і представляються учням у формі вільного викладу, без акцентування уваги на вузлових моментах

розучується рухової дії, що вимагають, перш за все, контролю з боку їх виконавця.

Під базовими елементами техніки розуміються рухи, що входять в зміст рухової дії, правильне виконання яких є обов'язковою умовою успішного вирішення рухової задачі.

Базовими елементами техніки пересувань є «поза пружності» і «зміна опори».

«Поза пружності» характеризується дотриманням наступних правил:

вага тіла на носках, ноги злегка зігнуті в колінному і тазостегновому суглобах, положення голови і тулуба як в основній стійці.

«Зміна опори» виконується як перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу під дією сил гравітації, коли проекція центру маси тіла через рух його частин виходить за межі площі опори.

Базовими елементами «зміни опори» є «динамічна поза пружності», «задній крок», «передній крок», «робота рук», що якісно розрізняються по розв'язуванім руховим завданням:

«зміна опори» може виконуватися в трьох варіантах – у вигляді бігового, кроку, стопорящего кроку і кроку стрибком. Вони розрізняються особливостями виконання її базових елементів:

- 1) взаємодії ноги з опорою (динамічна поза пружності; підсідання; заряджаюче підсідання);
- 2) виконання заднього кроку (п'ята під таз; волочіння стопи; задній мах);
- 3) виконання переднього кроку (стопа вниз, упор п'ятою, перекаат з п'яти);
- 4) роботи рук (скручування, плечі назад, мах руками).

«Біговий крок» включає в свій зміст такі елементи, як «динамічна поза пружності», «п'ята під таз», «стопа вниз» і «скручування». У змісті «стопорящего кроку» виділяються такі елементи, як «підсідання», «волочіння стопи», «упор п'ятою», «плечі назад».

«Крок стрибком» включає елементи, умовно названі як «заряджаюче підсідання», «задній мах», «перекаат з п'яти», «мах руками».

Базовими елементами техніки володіння м'ячем є:

- «вихід на м'яч», що забезпечує зручне для докладання зусиль розташування тіла і його частин по відношенню до м'яча;
- «стопа», що забезпечує фіксоване положення стопи в момент впливу на м'яч.

Ці елементи є обов'язковими при виконанні трьох, що розрізняються за розв'язуваним руховим завданням, дій з м'ячем:

«зупинки», що забезпечує погашення швидкості руху м'яча;

«катання», «штовхання», «удару» і «кидання», що забезпечують переміщення м'яча;

«обведення», що забезпечує виграш єдиноборства у суперника.

Відносно кожної групи технічних прийомів нами виділені базові способи їх виконання, визначені входять в їх зміст базові елементи і приватні правила, що відносяться до виконання інших способів, що входять у зміст цих груп.

Для реалізації принципу узагальнення в технічній підготовці юних футболістів потрібно навчати техніці футболу в послідовності: базові елементи техніки – базові технічні прийоми – інші способи виконання технічних прийомів. При цьому в першу чергу вивчається техніка пересувань – а потім – техніка володіння м'ячем.

У таблиці 3.1 представлена послідовність навчання базовим елементам техніки і способам виконання технічних прийомів футболу

Нами були виділені чотири етапи технічної підготовки футболістів.

Завданнями першого етапу є:

1) формування уявлення (логічного, зорового і рухового образу) про способи виконання базових елементів техніки футболу;

2) формування мотиваційної та координаційної готовності до навчання. Для футболу, що відрізняється великою різноманітністю технічних прийомів і високою варіативністю умов їх виконання, істотне значення має формування орієнтовної основи третього типу. Для вирішення цього завдання нами здійснена дидактична трансформація змісту техніки футболу в систему проблемних питань, вирішення яких дозволяє навчатися відкрити і засвоїти знання про способи виконання технічних прийомів, про їх загальних і приватних елементах.

При розробці цієї системи ми орієнтувалися на ряд положень:

1. Проблемні питання за своєю складністю повинні відповідати віковим особливостям розвитку мислення учнів.

2. При визначенні змісту проблемних питань і послідовності їх пред'явлення необхідно виходити з представленої нами вище послідовності навчання техніці футболу.

3. Пред'явлення проблемних питань повинно супроводжуватися показом елемента техніки, що розучується, і поєднуватися зі спробами його виконання в різних варіантах, що знаходяться учнями або пред'являються тренером.

4. Проблемні питання мають сприяти встановленню спільного у вже вивченому та новому навчальному матеріалі. Тому елементи техніки, що зіставляються, повинні бути максимально близькими один до одного, тобто, містити якомога більше елементів.

У таблиці 3.1 представлена послідовність навчання базовим елементам техніки і способам виконання технічних прийомів футболу

5. Для формування орієнтовної основи застосовуються такі види питань: що спільного в змісті нового елемента і раніше вивчених елементів? Що є новим (невідомим) у його змісті? Яка рухова задача вирішується з його застосуванням? Яких правил необхідно дотримуватися для успішного вирішення цієї рухової задачі? Чому дотримання того чи іншого правила є обов'язковим для успішного вирішення рухової задачі? Які елементи входять в ціле? Що спільного у елементів, що входять в єдине ціле?

6. Проблемні питання слід ускладнювати, рухаючись від питань, що спонукають до встановлення сутності першого порядку до проблемних питань, що дозволяє розкрити сутність другого, третього і більш високого порядку.

Послідовність навчання базовим елементам техніки і способам виконання
технічних прийомів футболу

Базові елементи техніки		Базові способи виконання технічних прийомів	Інші способи виконання технічних прийомів
Основна стійка, поза пружності, динамічна поза пружності			
Зміна опори	Біговий крок	біг звичайний	біг приставним кроком Біг зхресним кроком
	Стопорящий крок	зупинка кроком	зупинка стрибком
	Крок стрибком	Стрибок поштовхом однієї ноги	Стрибок поштовхом двома ногами Повороти в бік опорної ноги Повороти в сторону від опорної ноги
Вихід на м'яч			
Стопа			
Катання м'яча			
Штовхання м'яча			
Удар по м'ячу ногою	Удар ногою без замаху з хлестом	Ведення м'яча серединою підйому	Ведення внутрішньою частиною підйому Ведення зовнішньою частиною підйому
		Фінт «помилкова зупинка м'яча»	
		Фінт «прибирання м'яча внутрішньою частиною підйому»	Фінт «прибирання м'яча зовнішньою частиною підйому»
		Фінт тулубом	подвійний фінт тулубом
	Удар ногою без хлеста і замаху	Удар внутрішньою стороною стопи	Удар зовнішньою частиною підйому Відбір м'яча вибиванням
	Удар ногою з замахом і хлестом	Удар серединою підйому	Удар внутрішньою частиною підйому хлестом Удар зовнішньою частиною підйому
Нерухоме накривання м'яча		Зупинка м'яча, що опускається підшвою після відскоку	Зупинка м'яча, що опускається внутрішньою стороною стопи Зупинка м'яча, що опускається зовнішньою стороною стопи
Винос частини тіла назустріч м'ячу Поступальний рух		Зупинка м'яча, що котиться, назустріч внутрішньою стороною стопи	Зупинка м'яча, що летить внутрішньою стороною стопи Зупинка м'яча, що летить, стегном Зупинка м'яча, що летить грудьми
Хльост ногами і тулубом		Удар серединою чола	Удар бічною частиною чола
Хлест ногами, тулубом, і руками		Вкидання м'яча	Вкидання м'яча з розбігу

Результати навчально-пізнавальної діяльності учнів фіксуються у формі опорних карток, в яких міститься інформація про спосіб виконання розучується рухової дії (у вигляді тексту і малюнків). Для формування рухових уявлень про базові елементи застосовуються адекватні їх змісту підводять вправи

Для формування мотиваційної готовності до навчання дітям пояснюються місце і роль досліджуваного елемента техніки в змагальній діяльності у футболі.

Координаційна готовність до навчання у футболі обумовлена розвиненим «почуттям м'яча». Розвитку «почуття м'яча» сприяє виконання учнями вправ, спрямованих на оволодіння базовими елементами техніки. Поряд з цим велика увага приділяється вправам з ударами по м'ячу ногою (жонглювання), які включаються в навчально-тренувальний процес після оволодіння базовими елементами удару по м'ячу ногою. Для навчання базовим елементам застосовуються словесні методи, методи забезпечення наочності і методи практичної вправи.

На даному етапі застосовується методичний прийом промовляння (в гучній, а потім, у внутрішній мові) правил виконання розучується дії, що допомагає усвідомити потрібні відчуття, запам'ятати послідовність операцій.

Завданнями другого етапу є:

- 1) формування здатності виконувати технічні прийоми на рівні вміння;
- 2) формування здатності узгоджено виконувати технічні прийоми в структурі цілісної рухової дії.

Для вирішення цих завдань ми застосовували відповідні тренувальні засоби. Формування знань і уявлень про основні вимоги до раціонального узгодження технічних прийомів з м'ячем здійснюється з використанням словесних методів і методів забезпечення наочності. Для практичного оволодіння технічними прийомами використовується метод практичної вправи. Спочатку вправи виконуються у відносно стандартних умовах (методичний прийом «стереотипних завдань»). Потім для вироблення просторових і силових диференціювань при виконанні технічних прийомів з м'ячем застосовуються методичні прийоми «суміжних завдань», «контрастних завдань», «зближуються завдань».

Завданням третього етапу є формування здатності виконувати технічні прийоми і їх поєднання в варіативних умовах швидкісних пересувань по футбольному полю і взаємодії з партнерами.

Взаємодія партнерів здійснюється в ході гри через передачу м'яча від одного гравця до іншого. У вправах на взаємодію основна увага звертається на узгодженість дій гравців у часі.

Завданням четвертого етапу є формування здатності надійно і ефективно застосовувати технічні прийоми в умовах гри при активній протидії з боку суперника. Основними тренувальними засобами на даному етапі є ігрові та змагальні вправи за участю невеликої кількості гравців. Основними методами навчання є ігровий і змагальний методи, що сприяють комплексному розвитку психофізичних якостей, що забезпечують придбання завадостійкості технічних прийомів до факторів, що збивають.

Для практичного обґрунтування ефективності застосування розробленої нами методики технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ нами був проведений формуючий педагогічний експеримент. Учні контрольної групи вивчали техніку футболу на основі методики навчання, що традиційно застосовується в педагогічній практиці. У навчанні техніці футболу випробовуваних експериментальної групи застосовувалася розроблена нами експериментальна методика.

Випробовувані обох груп займалися за навчальною програмою для учнів ДЮСШ з футболу. Загальний обсяг навчального навантаження і кількість годин, витрачених на вирішення завдань техніко-тактичної підготовки, в обох групах випробовуваних істотно не розрізнялися.

Всі випробовувані на момент початку дослідження були новачками і тільки приступили до навчально-тренувальних занять в ДЮСШ, тому можна умовно прийняти, що обидві групи випробовуваних були відносно однорідними за рівнем володіння технікою футболу.

Результати тестування показників технічної підготовленості випробовуваних після півроку навчання в ДЮСШ, представлені в таблиці 3.2.

Порівняльний аналіз отриманих даних говорить про перевагу випробовуваних експериментальної групи в «почутті м'яча», про що свідчать більш високі результати в тестовій вправі «жонгливання м'ячем»: вони виконали в середньому 36,8 ударів по м'ячу, що на 15,3 ударів перевищує показники контрольної групи.

Випробовувані експериментальної групи швидше виконали вправу «ведення м'яча 2x15 м». Їх показники склали в середньому 9,57 с, в той час як середній час випробовуваних іншої групи склав 11,83 с.

У вправі «удар по м'ячу серединою підйому на точність» випробовувані експериментальної групи набрали в середньому 14,24 бала з 20 можливих, що на 2,53 бала краще, ніж у випробовуваних контрольної групи.

Таблиця 3.2

Показники технічної підготовленості у випробовуваних контрольної та експериментальної груп після півроку формуючого педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	Жонгливання м'ячем, удари	ведення м'яча 2x15 м, с	удар по м'ячу серединою підйому на точність, бали
контрольна, n=15	21,5±6,9	11,83±1,98	11,71±2,50
експериментальна, n=14	36,8±4,2	9,57±1,14	14,24±2,91
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Випробовувані експериментальної групи володіли більш повними і точними знаннями орієнтовної основи технічних прийомів. Результати представлені у таблиці 3.3

Зокрема, вони отримали в середньому оцінку 9,1 балів за знаннями техніки виконання удару по м'ячу серединою підйому (за 10-бальною шкалою). Випробовувані контрольної групи при описі техніки виконання цього удару

допустили більше помилок, про що свідчить отримана ними середня оцінка – 7,1 балів.

Аналогічна картина спостерігається і при порівнянні показників якості засвоєння випробуваними знань техніки зупинки м'яча підшвоюю.

Таблиця 3.3

Показники знань орієнтовної основи базових способів технічних прийомів і умінь їх виконувати у випробовуваних контрольної та експериментальної груп, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Технічні прийоми	
	зупинка м'яча, що опускається, підшвоюю, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Показники знань орієнтовної основи		
контрольна, n=15	6,5±2,1	7,1±1,8
експериментальна, n=14	8,7±1,7	9,1±1,4
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$
Показники умінь виконувати технічні прийоми		
контрольна, n=15	6,5±1,2	5,6±1,3
експериментальна, n=14	8,0±1,4	8,1±1,2
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,01$

Встановлено, що випробовувані експериментальної групи правильніше виконали обидва тестових вправи. Експертна оцінка якості виконання зупинки м'яча склала 8,0 бала, що на 1,5 бала краще, ніж у випробовуваних контрольної групи.

Приблизно таку ж високу оцінку вони отримали за виконання удару серединою підйому (8,1 бала), у випробовуваних контрольної групи ця оцінка склала всього 5,6 бала.

Випробовувані експериментальної групи мали перевагу в технічній підготовленості і після завершення формуючого педагогічного експерименту Результати представлені у таблиці 3.4.

Вони показали кращі результати в жонглюванні м'ячем ногами (29,4 бала проти 17,3 бала у випробовуваних контрольної групи). Вони краще впоралися з тестовою вправою «ведення, удар, зупинка м'яча», виконавши його в середньому за 19,79 с. Результати хлопців контрольної групи були нижче –23,17 с.

Випробовувані експериментальної групи були точнішими у ударі серединою підйому по м'ячу, що котився, набравши в середньому 13,04 бала, що на 2,81 бала перевищує показники хлопців контрольної групи. Порівняльний аналіз отриманих даних показує, що випробовувані експериментальної групи виконали на 24 техніко-тактичні дії більше, ніж випробовувані контрольної групи. Вони відрізняються високими, в порівнянні з випробовуваними контрольної групи показниками надійності виконання техніко-тактичних дій: коефіцієнт надійності склав 0,81, що на 0,09 перевищує аналогічний показник випробовуваних контрольної групи.

Таблиця 3.4

Показники технічної підготовленості у випробовуваних контрольної та експериментальної груп після формуючого педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	жонглювання м'ячем, удари	ведення, удар, зупинка м'яча, с	удар по м'ячу серединою підйому на точність, бали
контрольна, n=15	17,3±9,1	23,17±4,08	10,23±1,75
експериментальна, n=14	29,4±7,2	19,79±3,49	13,04±2,19
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

У таблиці 3.5 наведені показники обсягу і надійності техніко-тактичних дій випробовуваних в ігровій вправі «квадрат 4x2».

Показники кількості та надійності техніко-тактичних дій у випробовуваних експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники техніко-тактичних дій		
	загальна кількість передач	кількість точних передач	коефіцієнт надійності
контрольна, n=15	248	184	0,74
експериментальна, n=14	276	225	0,82

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, можна зробити висновок, що застосування розробленої нами методики технічної підготовки юних футболістів сприяє підвищенню якості засвоєння знань орієнтовної основи розучуваних технічних прийомів, практичного оволодіння способами їх виконання в різних поєднаннях, в умовах пересування, взаємодії з партнерами по команді і протидії з боку суперника.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури дозволив встановити, що в останні роки увага фахівців все більшою мірою зосереджується не тільки на розробці методики тренування висококваліфікованих футболістів, а й на подальшому вдосконаленні системи підготовки спортивних резервів.

Багато провідних тренерів і фахівців з футболу відзначають недостатньо високий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ з футболу, що значно поступається збільшеним вимогам сучасного футболу. Відставання в якості засвоєння техніки футболу на етапі початкового навчання негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і в пору спортивної зрілості.

2. Для реалізації принципу узагальнення в технічній підготовці юних футболістів потрібно навчати техніці футболу в послідовності: базові елементи техніки – базові технічні прийоми – інші способи виконання технічних прийомів. При цьому в першу чергу вивчається техніка пересувань, а потім – техніка володіння м'ячем.

З урахуванням вирішуваних завдань були виділені чотири етапи технічної підготовки футболістів:

1) етап навчання базовим елементам техніки, спрямований на формування: узагальненої орієнтовної основи базових елементів техніки футболу; мотиваційної та координаційної готовності до навчання;

2) етап навчання технічним прийомам і їх узгодженого виконання в структурі цілісної рухової дії;

3) етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами;

4) етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників).

Вирішення завдань технічної підготовки на кожному з цих етапів забезпечується через застосування тренувальних засобів в рамках адекватних їм методів навчання.

3. Застосування розробленої нами методики навчання техніці футболу сприяє підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь високого ступеня варіативності і формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

Це підтверджується результатами педагогічного експерименту, які свідчать про істотну перевагу випробовуваних експериментальної групи перед випробовуваними контрольної групи:

- в кінці півроку навчання – в показниках розвитку «почуття м'яча» (жонглюючи, виконали на 15,3 удару більше); ведення м'яча 2x15 м (виконали вправу на 2,26 с швидше); точності удару по м'ячу серединою підйому (набрали на 2,53 бала більше); якості теоретичного і практичного засвоєння знань техніки зупинки м'яча підошвою (набрали на 2,2 і 1,5 бала більше) і удару по м'ячу серединою підйому (на 2,0 і 2,5 бала більше);

- в кінці року навчання – в показниках розвитку «почуття м'яча» (жонглюючи, виконали на 12,1 удару більше); швидкого узгодженого виконання зупинки, ведення і удару по м'ячу (виконали вправу на 3,38 с швидше); удару по м'ячу серединою підйому (набрали на 2,81 бала більше); обсягу і надійності техніко-тактичних дій в ігровій вправі «квадрат 4x2» (виконали на 28 передач більше і на 4% надійніше).

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абалян А.Г. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2011. № 11. С. 66-70.
2. Акулич Л.И. Обоснование средств контроля физической подготовленности квалифицированных волейболистов. *Мир спорта*. 2010. № 1 (38). С. 11-16.
3. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 152 с.
4. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 1. С.68.
5. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. К.: 2006. 558 с.
6. Балан Б. Особливості відбору футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 8-11.
7. Балан Б. Управління підготовкою футболістів віком 19 - 21 років на етапі переходу до команди майстрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 3-7.
8. Голомазов С. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх. *Теория и практика футбола*. 2001. № 4. С. 14-17.
9. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. М.: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.
10. Горчанюк Ю. Предпосылки выбора моделей, методов и критериев моделирования в исследовании техники движений в спорте. *Физическая культура и спорт в системе образования*. Красноярск: КГУ. 2003. С. 28-30.

11. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.
12. Губа В.П. Интегральная оценка функционального состояния системы внешнего дыхания квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале). *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 10. С. 21-25.
13. Дорошенко Е.Ю. Аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2009. № 64. С. 263-268.
14. Дорошенко Е.Ю. Біомеханічні аспекти спортивної тактики як фактор управління змагальною діяльністю в командних спортивних іграх. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*. 2008. С. 86-89.
15. Дорошенко Е.Ю. Основні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності кваліфікованих футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2009. № 3. С. 7-11.
16. Ежов П.Ф. Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений в футболе. *Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале*. 2012. № 2. С. 72-73.
17. Ермаков С.С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 12. С. 40.
18. Єрмоленко П. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 16-21.

19. Журід С. Порівняльний аналіз показників креативності юних футболістів 15, 17 років і професійних гравців різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 57-61.

20. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.

21. Зациорский В.М. Успешность приема мячей в зависимости от скорости, направления и длительности полета. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 8. С.12-14.

22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2005. 200 с.

23. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2007. 456 с.

24. Начинская С.В. Спортивная метрология : Учеб.пособие для вузов. М. : ИЦ «Академия», 2005. 240 с.

25. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход / В. В. Николаенко, В. И. Воронова // *Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности* : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / [ред. кол. : В. С. Лихачева (отв. ред.)]. Воронеж : НАУКА- ЮНИПРЕСС, 2013. С. 131–144.

26. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.

27. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис», 2017. 150 с.

28. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166–169.

29. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет і м. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

30. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. М., 1995. 215 с.

31. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. тренера высшей квалификации. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

32. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения. Киев : Олимп. литтература, 2013. 624 с.

33. Пшибыльский В. Программирование процесса тренировки футболистов. Индивидуализация в процессе спортивной тренировки: научный ежегодник. Гданьск: АWF, 2002. № 11. С. 109-118.

34. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 52–55.

35. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк]. Київ, 2006. С. 167–168.

36. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М.: ФиС, 1975. 115 с.

37. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Киев, 1997. 48 с.

38. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка: учебно-методическое пособие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 192 с.

39. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
40. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с.
41. Сидоров А.А., Прохорова А.А., Синюхин Б.Д. Педагогика. М.: Тера-Спорт, 2000. 272 с.
42. Соломонко В. В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 296 с.
43. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов. *Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”*. Донецьк, 2007. С. 4–15.
44. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. №1.65-71.
45. Суслов Ф.П. Совершенствование выносливости. Современная система спортивной подготовки. М.: «СААМ», 1995. С. 165-187.
46. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ Планер, 2018. 418 с.
47. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
48. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с
49. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательная активность. Київ : Олимпийская література, 2003. 390 с.
50. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.

51. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
52. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спеціалізованих дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. Київ : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.
53. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : “Олимпийская литература”, 2004. 375с.
54. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаева О.В., 2017. 48 с.
55. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс]. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. URL : <http://www.nbuv.gov.ua>.
56. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2002. 201 с.
57. Шамардин В., Тенцзюнь Тянь Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №1. С. 54–55.
58. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.
59. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск : Инновация, 2012. 351с.
60. Шамардин В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.

61. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посібник. Б. М. Шиян,. Х. : "ОВС", 2005. 208 с.

62. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие. Москва : Терра Спорт, 2003. 176 с.