

І.М. ЧОРНОБАЙ, І.М. РІПАК, Т.В. КУЗЬ

**ШВИДКІСТЬ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ З М'ЯЧЕМ СТУДЕНТАМИ  
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ „ФУТБОЛ” ЛДУФК**

*У статті проаналізовані питання методики розвитку і тестування швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем. Розроблено контрольні вправи. Визначені показники швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем студентами ЛДУФК.*

*В статье проанализированы вопросы методики развития и тестирования скорости выполнения технических приемов с мячом. Разработаны контрольные упражнения. Определены показатели скорости выполнения технических приемов с мячом футболистами ЛДУФК.*

*The question of method of development and testing of speed of implementation of technical receptions with a ball is described in this articles. The developed control exercises. The indexes of speed of implementation of technical receptions are certain with a ball by the students of LDUFK.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** У сучасному футболі спеціальні технічні прийоми виконуються на великих швидкостях [8].

У працях з теорії і методики розвитку рухових якостей [2 та ін.] розглянуті питання виховання швидкості рухових реакцій; швидкості виконання необтяжених поодиноких рухів; частоти (темпу) виконання необтяжених рухів; швидкого початку рухів. У навчально-методичному забезпеченні з теорії і методики підготовки футболістів також розглядаються питання розвитку швидкісних якостей (швидкості реакцій; швидкості виконання поодиноких рухів; частоти (темпу) рухів; швидкого початку рухів [1, 5, 6].

Техніка плюс швидкість визнані основою сучасного футболу [8]. Проте, як стверджують українські науковці, наші футболісти без м'яча все виконують досить швидко, а з м'ячем швидкість виконання рухових дій різко знижується. Це вказує на недостатньо розвинуту швидкість виконання спеціальних технічних прийомів футболістами, внаслідок недостатньої уваги тренерів до цього компонента підготовки [5,6].

У навчально-методичному забезпеченні для контролю за розвитком швидкісних якостей футболістів серед тестових вправ пропонуються переважно вправи для визначення швидкості бігу футболіста без м'яча і з м'ячем [1, 5, 6, 7, 10 та ін.]. Шаленко В.В. (2004) зазначає, що практика підготовки футболістів вимагає логічно обґрунтованих комплексних тестових вправ, за результатами яких можна управляти формуванням складних рухових дій [11].

Для контролю за розвитком швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем, на нашу думку, необхідно розробити ширше коло контрольних, тестових вправ. У цьому й полягає актуальність нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Дослідження виконане згідно ініціативної теми кафедри футболу ЛДУФК „Оптимізація процесу підготовки футболістів з урахуванням особливостей змагальної діяльності у сучасному футболі” на 2007-2010 роки.

**Аналіз досліджень і публікацій.** За класифікацією техніки гри у футбол розрізняють прийоми загальної техніки - різновиди бігу, стрибків, зупинок, поворотів та спеціальної техніки, або техніки гри з м'ячем - ведення м'яча; зупинки м'яча; удари по м'ячу ногою, головою; обманні рухи (фінти), укидання м'яча з-за бічної лінії, відбирання м'яча [5, 6, 9].

Гравці мають бути швидкими, спритними у виконанні усіх технічних прийомів. Супротивні, незвичні дії гравець має виконувати за короткий час [9]. Звичайно, у посібниках з футболу неможливо представити усі вправи, які б відображали велике різноманіття технічних дій футболістів. Вправи, що надаються у навчально-методичному забезпеченні, необхідно сприймати скоріше як приклади з наборів вправ, якими мають скористатися творчі і кваліфіковані тренери [1].

Як стверджує Максименко І.Г. (2001), розвиток швидкості рухових дій сприяє підвищенню техніко-тактичних показників у грі футболістів; заняття з розвитку швидкості необхідно проводити на всіх етапах підготовки футболістів [10].

За даними Максименко І.Г. (2007), футболісти 3-го розряду виконують ведення м'яча на 30 м в середньому за 4,9 с [4] - 4,8 с [3], 1-го розряду - за 4,33 с [3] - 4,4 с [4], майстри спорту за 4,12 с [4]. Проте, визначити скільки часу футболісти витрачають в середньому саме на швидкість виконання технічних прийомів ведення м'яча під час бігу на 30 м, можна, визначивши різницю показників ведення м'яча на 30 м і бігу на 30 м.

За даними Чанаді Арпада (1978) гравець пробігає 20 м без м'яча за 2,5 с, а з м'ячем – більше, як за 3 с [8], тобто, на виконання ведення м'яча під час бігу на 20 м футболіст витрачає 0,5 с.

Для контролю за розвитком швидкісних якостей футболістів у навчально-методичному забезпеченні серед тестових вправ пропонуються такі: біг на 10, 15, 20, 30, 50 м; ведення м'яча, обведення стоек та удар по воротах, за допомогою яких оцінюється розвиток швидкості бігу, стартова і дистанційна швидкість, спеціальна швидкість футболіста під час ведення м'яча [1, 5, 6, 7]. Необхідно звертати увагу не лише на розвиток швидкості бігу футболістів без м'яча, ведення м'яча, обведення з ударами по воротах, але й на швидкість виконання усього комплексу технічних прийомів [10].

У науково-методичному посібнику „Тестування у футболі та міні-футболі” (Фалес Й.Г., Левчук В.Є., 2005) подано тести на визначення розвитку швидкості у футболістів: біг 20 м з високого старту, біг 30 м з високого старту; тест Акрамова з оббіганням стійок у заданому порядку [7].

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів пропонуються тести, у яких також оцінюється швидкість переміщень:

- тест Улятовського з визначенням швидкості ведення м'яча, бігу та удару по м'ячу у ворота;
- тест для визначення техніко-тактичної підготовленості гравців у футболі з бігом, перестрибуванням 40-сантиметрових бар'єрів, веденням між стійками та ударами по воротах;
- тест Оплавіна (дистанція коло 200 м) з бігом, стрибками через бар'єри, бігом спиною вперед, оббіганням стійок, ударами по м'ячу головою, веденням та ударами по м'ячу ногами у щит, прийомом м'яча і ударом по воротах [7].

З метою покращення контролю за розвитком швидкості виконання технічних, тактичних дій футболістів в ході тренувального процесу необхідна подальша розробка кола тестових вправ, які б визначали швидкості виконання футболістами різних способів переміщень, ведення, зупинок м'яча, ударів, обманних рухових дій, відборів м'яча.

**Мета дослідження:** Вдосконалення методики контролю за розвитком швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем футболістами.

**Об'єкт дослідження.** Навчально-тренувальний процес студентів спеціалізації «футбол» Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК).

**Предмет дослідження.** Контрольні вправи для визначення швидкості виконання футболістами технічних прийомів з м'ячем.

**Завдання:** 1. Проаналізувати дані літературних джерел з розвитку швидкості виконання футболістами технічних прийомів з м'ячем.

2. Розробити контрольні вправи для визначення швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем.

3. Провести констатуючий природний експеримент із застосуванням контрольних вправ.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Визначення швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем за допомогою контрольних вправ.

На основі аналізу літературних джерел, власного практичного досвіду для визначення швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем нами розроблені контрольні вправи.

**Вправа 1.А. Виконання обманних рухів із зупинкою м'яча підшоною стопи, зміною швидкості руху, веденням м'яча зі зміною напрямку руху під час «човникового» бігу на дистанції 3 x 10 м.** Гравець стартує, імітуючи обманний рух удар і відтягуючи м'яч стопою на себе за лінію старту на 30 см. Долаючи дистанцію в одну сторону, в районі 5-ти метрової відмітки, робить повну зупинку м'яча підшоною, після чого продовжує ведення до відмітки 10 м, де теж здійснює зупинку м'яча підшоною і робить поворот назад. Виконує те саме - ведення із зупинкою м'яча на відмітці 5 м, веденням і поворотом назад ще 2 рази. Виконується 2 спроби. Зараховується краща.

**Вправа 1.Б. «Човниковий» біг 3 x 10 м.** Виконується 2 спроби. Зараховується краща.

Різниця у часі виконання між вправами 1А і 1Б дорівнює часу, витраченому на виконання технічних прийомів: фінт „удар-ведення м'яча”, фінт „зупинка м'яча стопою і ведення у тому самому напрямку” (тричі); зупинку м'яча підшоною з повертанням назад (двічі).

**Вправа 2.А.** Ведення м'яча зі зміною напрямку руху та обведенням стояків внутрішньою і зовнішньою частинами стопи.

Дистанція 2 x 40 м. Гравець розпочинає ведення м'яча від стояка 1 до стояка 2 в районі 20-ти метрової відмітки, змінює напрямок руху на 90°, обводячи стояк 2 з м'ячем внутрішньою частиною стопи дальньої ноги, і продовжує ведення до відмітки 40 м, де за стояком 3 змінює напрямок руху з м'ячем зовнішньою частиною підйому стопи на 180°, і у зворотньому напрямку виконує ведення м'яча з обведенням стояка 2 і фінішем на рівні стояка 1. Виконується 2 спроби. Зараховується краща.

**Вправа 2.Б.** «Човниковий» біг 2 x 40 м зі зміною напрямку руху на відмітці 20 м (за стояком 2). Виконується 2 спроби. Зараховується краща.

Різниця у часі виконання 2А і 2Б дорівнює часу на виконання технічних прийомів з м'ячем: ведення м'яча, обведення (стояка) внутрішньою частиною стопи зі зміною напрямку руху на 90°, ведення м'яча, обведення стояка 3 зовнішньою частиною підйому стопи під час повороту на 180° і повторне обведення (стояка) 2 внутрішньою частиною стопи іншої ноги зі зміною напрямку руху на 90°.

**Вправа 3.** Удар-зупинка-удар. У стінку з відстані 5 метрів гравець виконує удар стопою ноги. Після відскоку гравець зупиняє м'яч подошвою і наносить наступний удар. Визначається кількість ударів за 10 с. Виконується 2 спроби. Зараховується краща.

**Вправа 4.А.** Обведення стояків, нанесення удару по м'ячу. Від центра поля в сторону воріт на відстані 7 м розміщують стояк 1, і далі ще 3 стояки на відстані 7 м один від одного (разом 4 стояки). Гравець, стартуючи від центра поля, обводить 4 стояки і наносить удар у площину воріт через 30 м від старту, перед штрафним майданчиком. Фіксується час від старту до моменту удару по м'ячу ( у ворота) в кінці дистанції 30 м.

**Вправа 4.Б.** Біг на 30 м з оббіганням 4-х стояків, розміщених на відстані 7 м один від одного.

Різниця у часі виконання між 4А і 4Б дорівнює часу, витраченому на обведення стійок з м'ячем та нанесення удару по м'ячу під час бігу на 30 м.

Також застосовувалися вправи: ведення м'яча на 30 м та біг на 30 м.

**Вправа 5.А.** Ведення м'яча 30 м. Виконується 2 спроби. Зараховується краща.

**Вправа 5.Б.** Біг на 30 м. Виконується 2 спроби. Зараховується краща.

Різниця у часі виконання вправ 5А і 5Б дорівнює часу, витраченому на ведення м'яча під час бігу на 30 м.

Дослідження проводилися на базі ЛДУФК. Для проведення констатуючого природного експерименту сформована група з 30-ти студентів 1-2 курсів навчання (3-й, 2-й розряд) спеціалізації «футбол».

### Результати досліджень.

Вправу 1А футболісти досліджуваної групи виконали в середньому за 10,68 с., вправу 1Б – за 6,92 с.. Тобто, на виконання технічних прийомів з м'ячем (фінт „удар-ведення м'яча”, фінт „зупинка м'яча стопою перехід на ведення м'яча” (тричі); зупинку м'яча подошвою з повертанням назад (двічі), під час бігу 3x10м, студенти спеціалізації «футбол» витрачають в середньому 3,76 с.

Вправу 2.А футболісти досліджуваної групи виконали в середньому за 18,11с., вправу 2Б – за 15,12 с. Різниця у часі виконання вправ 1.А та 1.Б становить 1,19 с., тобто, на виконання технічних прийомів з м'ячем (під час бігу 2x40м): ведення м'яча, обведення (стояка) внутрішньою частиною стопи зі зміною напрямку руху на 90°, ведення м'яча зовнішньою частиною підйому стопи під час повороту на 180° і повторне обведення (стояка) внутрішньою частиною стопи іншої ноги зі зміною напрямку руху на 90° витрачається в середньому 1,19 с.

Під час тестування за вправою 3.А «удар-зупинка-удар» футболісти досліджуваної групи за 10 с виконали в середньому 5,5 ударів м'яча стопою у стінку і зупинок м'яча подошвою після його відскоку на відстані 5 м.

На виконання вправи 4А футболісти витратили в середньому 7,15 с, вправи 4Б – 4,80 с. Різниця у часі виконання вправ 4А і 4Б становить 2,35 с, тобто, на обведення з м'ячем стійок та нанесення удару по м'ячу під час бігу на 30 м футболісти витрачали в середньому 2,35 с.

Вправу 5.А футболісти досліджуваної групи виконали за 4,96 с, вправу 5Б виконали за 4,53 с. Різниця у часі виконання вправ 5А і 5Б або час, витрачений на ведення м'яча під час бігу на 30 м становить в середньому 0,43 с.

### Висновки

1. Швидке виконання технічних прийомів визнано одним із основних компонентів сучасного футболу. Науковці та практики вказують на важливість швидкості виконання футболістами

технічних прийомів з м'ячем. У навчально-методичному забезпеченні розглядаються методичні питання розвитку швидкісних якостей футболістів, розвиток швидкості бігу без м'яча і з м'ячем, швидкості рухових реакцій, ведення м'яча, але, на нашу думку, недостатньо розкрито методику виховання швидкості виконання різноманітних технічних прийомів з м'ячем.

2. У навчально-методичному забезпеченні не представлено тестових вправ для оцінки швидкості виконання ведення м'яча різними способами, ударів по м'ячу, зупинок м'яча, обманних рухів, які варто застосовувати для керування розвитком швидкості виконання технічних прийомів футболістами.

3. Результати експерименту показали, що студенти спеціалізації «футбол» ЛДУФК на виконання технічних прийомів з м'ячем (фінт „удар-ведення м'яча”, фінт „зупинка м'яча стопою перехід на ведення м'яча” (тричі); зупинку м'яча підшвою з повертанням назад (двічі), під час бігу 3x10м, студенти спеціалізації «футбол» затрачують в середньому 3,76 с.;

- на виконання ведення м'яча, обведення (стояка) внутрішньою частиною стопи зі зміною напрямку руху на 90°, ведення м'яча зовнішньою частиною підйому стопи під час повороту на 180° і повторне обведення (стояка) внутрішньою частиною стопи іншої ноги зі зміною напрямку руху на 90° (під час бігу 2x40м) затрачується в середньому 1,19 с.

- за 10 с виконали в середньому 5,5 ударів м'яча стопою у стінку і зупинок м'яча підшвою після його відскоку на віддалі 5 м;

- на обведення з м'ячем стійок та нанесення удару по м'ячу під час бігу на 30 м футболісти затрачали в середньому 2,35 с;

- на ведення м'яча під час бігу на 30 м становить в середньому 0,43 с.

4. Розроблені і застосовані нами у констатуючому експерименті контрольні вправи дозволяють визначити швидкість виконання наборів технічних прийомів з м'ячем футболістами.

**Перспективи подальших досліджень.** З метою покращення контролю за розвитком швидкості виконання футболістами технічних прийомів з м'ячем необхідна подальша розробка кола тестових вправ, які б визначали швидкості виконання футболістами ведення м'яча різними способами, зупинок, ударів, обманних рухових дій, відбирання м'яча.

Подальші дослідження дозволять виявити різницю у швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем футболістами різного рівня кваліфікації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Футбол : навч. прогр. для дит.-юнош. спор. шкіл, спеціалізм. дит.-юнош. шкіл олімп. резерву, шкіл вищої спорт. Майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І. [та ін.]. – К. : Респ. наук.-метод. кабінет Держ. комітету України з питань фіз. культури і спорту, 2003. – 105 с.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 207 с.

3. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / Максименко І. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – №1. – С. 78-80.

4. Максименко І. Г. Исследование показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации на протяжении годичного цикла тренировки / Максименко И. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – №10. – С. 54-59.

5. Соломонко В.В. Футбол : посіб. для футболістів і тренерів аматорського футболу. / Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. – К. : Олімпійська література, 2005. - 193 с.

6. Футбол : підручник для студ. вищ. учбових закл. фіз. виховання і спорту. / Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. - К. : - Вид. 2-ге, випр. і допов. - Олімпійська література, 2005. - 295с.

7. Фалес Й. Г. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. / Й. Г. Фалес, В. Є. Левчук. – Л.: Укр. технології, 2005. – 112 с.

8. Федерация футбола Украины. Центр лицензирования. Технический комитет. Тенденции развития современного футбола : метод. материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования Федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ). – К. : АртИнформМен, 2007. – С. 1-23.

9. Чанади Арпад. Техника / Чанади Арпад ; пер. с венг. В. М. Полиевктова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 253 с.

10. Чернобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. рек. / Чернобай І. М. – Л.: Укр. технології, 2007. – 60 с.

11. Шаленко В. В. Формирование сложных двигательных действий юных футболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Х., 2004. - № 5. С. 57-62.