

УДК 796.015.68:796.332 "465.8/9" (477.84)

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ
(8-9 РОКІВ) З ФУТБОЛУ В КРЕМЕНЕЦЬКІЙ ДЮСШ**

Авраменко В. Г., Довгань О. М., Шуст І. В.

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний
інститут ім. Тараса Шевченка*

Анотація. У статті продемонстровано, що спеціально підібрана методика техніко-тактичної підготовки футболістів у поєднанні в тренувальних заняттях спеціальних вправ і встановленого режиму тренувань дає позитивний результат.

Ключові слова: навчання, тренування, навантаження, показники, тести, спеціальна фізична, технічна і тактична підготовка, методика.

Актуальність. Однією з найактуальніших проблем спортивного тренування юних футболістів є удосконалення техніко-тактичної підготовленості.

Основною метою спортивного вишколу футболістів є досягнення максимально можливого техніко-тактичного та фізичного рівня, який обумовлений специфікою футболу та необхідністю досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Якщо розглядати взаємозв'язок оволодіння техніко-тактичними діями і розвитку якостей, які визначають ефективність техніко-тактичних дій, то виникає проблема техніко-тактичного тренування, або ширше – техніко-тактичної підготовки.

У техніко-тактичну підготовку треба впроваджувати основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволяє юним футболістам максимально використовувати у грі свою технічну підготовленість, спеціальні якості і здібності, теоретичні знання і тактичну майстерність.

Техніко-тактична підготовка – складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на фоні постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності юних футболістів для здобуття перемоги над суперником.

На основі детального вивчення методики тренувального процесу, аналізу й обговорення техніко-тактичної діяльності футболістів різної кваліфікації та віку, робимо висновок, що високий рівень техніко-тактичного вишколу порівняно з іншими видами підготовки футбольних команд є одним із найважливіших чинників домінування над суперником, а в підсумку – і перемоги у грі.

Мета нашого дослідження: вивчення ефективності методики техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальних групах 1 року навчання футболу.

Перед дослідженням поставлено завдання:

1) узагальнити дані про техніко-тактичну підготовку футболістів у найпопулярнішій науковій і методичній літературі;

2) вивчити і проаналізувати планування, основний програмний матеріал, моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли, річний цикл), характеристику видів контролю за процесом вишколу в навчально-тренувальних групах ДЮСШ;

3) проаналізувати методику техніко-тактичної підготовки у навчально-тренувальних групах 1 року навчання футболу;

4) визначити рівень техніко-тактичної підготовленості у цих групах.

Експеримент тривав шість місяців. Заняття проводилися 5 разів на тиждень. Тривалість заняття 120 хв. Нами сформовано 1 експериментальну й 1 контрольну групи по 20 чоловік у кожній.

Дослідження проводилося поетапно упродовж 2008 – 2009 року на базі Кременецької ДЮСШ.

На пошуковому етапі (вересень – жовтень 2008 року) ми вивчали й аналізували науково-методичну літературу з даної проблематики: тактику, стратегію та методику футболу, предмет науково-дослідницького пошуку; формували мету, завдання, гіпотезу дослідження, збирали й аналізували матеріали.

На дослідницько-експериментальному етапі (жовтень 2008 – березень 2009 року), моделювали й перевіряли педагогічні умови, які сприяють покращенню техніко-тактичної підготовки, аналізували матеріали, отримані під час експерименту.

Заключно-узагальнюючий етап (квітень – травень 2009 р.) акцентований на узагальнення даних, які отримані під час експерименту й оформлення експериментальних висновків і практичних рекомендацій з методики навчально-тренувальних занять.

Для об'єктивного визначення рівня підготовленості футболістів на різних етапах тренувального циклу періодично проводили їх комплексне обстеження (тестування).

За допомогою тестування (контрольних випробувань) потрібно було вирішувати наступні завдання:

- виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- оцінити ступінь техніко-тактичної підготовки;

- вирівняти підготовленість окремих гравців, групи і команди;
- відібрати спортсменів;
- провести педагогічний контроль;
- виявити недоліки та переваги тих чи інших засобів і методів тренування;
- об'єктивніше керувати тренувальним процесом.

Враховуючи специфічні особливості футболу для оцінювання спеціальної фізичної підготовки футболістів, використовували такі тести:

- біг 30 м з м'ячем;
- біг 5х30 м з м'ячем;
- дістання підвісного м'яча головою у стрибку;
- удар по м'ячу ногою на дальність;
- кидання м'яча на дальність.

Оцінювання технічної підготовленості проводили за допомогою таких тестів:

- жонгливання м'ячем;
- удари по воротах на точність;
- ведення м'яча, обведення стояків і удар по

воротах.

Під час тренувань в експериментальній групі у програму підготовки юних футболістів ми експериментально ввели вправи з м'ячем, спрямовані на удосконалення техніко-тактичної підготовленості, різноманітні вправи з м'ячем різної кількості й ігри техніко-тактичного характеру.

Порівнюючи результати досліджень і проаналізувавши їх, ми прийшли до висновку, що показники фізичної підготовленості футболістів 8-9 років навчально-тренувальних груп 1 року навчання є середніми.

Рівень фізичної підготовленості контрольної групи був середнім: біг 30 м – $4,35 \pm 0,01$ с, біг 50 м – $7,8 \pm 0,04$ с, біг 3 000 м – $13,25 \pm 0,18$ хв, човниковий біг 7х50 м –

60,45±0,09 с, стрибок у довжину з місця – 242±0,02 см, п'ятикратний стрибок – 12,40±0,06 м Середнім є рівень фізичної підготовленості експериментальної групи.

Показники спеціально-фізичної та технічної підготовленості в контрольній групі були середніми: біг 30 м з веденням м'яча 4,7±0,01 с, удари по м'ячу на дальність 51±0,18 м, біг 5х30 м з веденням м'яча 25,0±0,03 с, удари по м'ячу на точність 5±0,12, ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах 8,7± 0,06.

Середнім є рівень спеціально-фізичної та технічної підготовленості в експериментальній групі: біг 30 м з веденням м'яча 4,8±0,03 с, удари по м'ячу на дальність 52±0,24 м, біг 5х30 м з веденням м'яча 24,8±0,02 с, удари по м'ячу на точність 6±0,18, ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах 9,05± 0,05.

Після проведення експериментальної частини ми провели повторне тестування для визначення зміни показників фізичної та технічної підготовленості досліджуваних груп. Отримані результати показують, що показники фізичної та технічної підготовленості покращилися в експериментальній і в контрольній групах.

Проте в експериментальній групі показники зросли більше, ніж у контрольній. В експериментальній групі помітно покращилися: п'ятикратний стрибок – 5,25 %, біг 30 м – 4,65 %, дещо слабше покращилися такі показники, як стрибок у довжину з місця – 4,15 %, біг 50 м – 3,95 %, човниковий біг – 2,5 % і біг 3 000 км – 2,25 %.

З технічної підготовки найпомітніше покращився показник удару на точність – він зріс на 16,6 %, трохи менше зросли такі показники: біг 5х30 м з веденням м'яча – 7,87 %, біг 30 м з веденням м'яча – 6,25 %, удари по м'ячу на дальність – 4,87 %, ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах – 2,89 %.

Висновки

1. Під час проведення занять у навчально-тренувальних групах вирішуються завдання, спрямовані на індивідуальну підготовку футболістів з урахуванням сучасних вимог. Заняття перш за все спрямовані на вдосконалення і підтягування до необхідного рівня фізичних якостей, удосконалення виконання складних ударів по м'ячу ногами і головою, передач, відволікаючих рухів.

2. Методика занять у навчально-тренувальних групах має низку особливостей:

- відведення на фізичну підготовку до 30-35 % навчального часу з деякою перевагою спеціальної підготовки над фізичною;
- повторення „школи футболу”, оволодіння складними техніко-тактичними прийомами та їх застосування під час змагань;
- самостійне відпрацювання техніко-тактичних прийомів і вдосконалення фізичних якостей відповідно до завдань тренера;
- визначення ігрових амплуа для конкретних футболістів;
- застосування теоретичних знань в іграх різної категорії.

3. Експериментальна робота показала, що спеціально підібрана методика техніко-тактичної підготовки найкращим чином вплинула на фізичну й на тактичну підготовленість юних футболістів, що зумовлено впровадженням у тренувальні заняття спеціальних вправ, дотримання встановленого режиму тренувань, свідомим і сумлінним виконанням запропонованої програми занять.

4. Рівень загальної фізичної підготовленості задовільний: 30 м – $4,1 \pm 0,01$ с, біг 50 м – $7,3 \pm 0,04$ с, біг 3 000 м – $13,00 \pm 0,09$ хв, човниковий біг 7*50 м – $59,5 \pm 0,13$ с, стрибок у довжину з місця – $250 \pm 0,02$ см, п'ятикратний стрибок – $13,05 \pm 0,08$ м.

5. Спеціальна фізична і технічна підготовленість відповідає середнім показникам: біг 30 м з веденням м'яча $4,5 \pm 0,02$ с, удари по м'ячу на дальність $52 \pm 0,24$ м, біг 5х30 м з веденням м'яча $23,5 \pm 0,03$ с, удари по м'ячу на точність $7 \pm 0,12$, ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах $8,4 \pm 0,08$.

6. Найбільший приріст спостерігається за таким показниками: удари на точність – 16,6 %, біг 30 м і 5х30 м з веденням м'яча на 6,25 % і 7,8 % відповідно. Найменший приріст спостерігався при ударах по м'ячу на дальність – 4,87 % і бігові 3 000 м – 2,25 %.

Список використаної літератури

1. *Арестов Ю. В.* Подготовка футболистов высших разрядов : [учебн. пособ.] / Арестов Ю. В., Годик М. А. – М. : [б. в.], 1980. – 128 с.

2. *Бетти З.* Современная тактика футбола : Пер. с англ. / Бетти З. – М. : ФиС, 1980. – 135 с.

3. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / Годик М. А. – М. : ФиС, 1980. – 138 с.

4. *Гриндлер К.* Техническая и тактическая подготовка футболистов / Гриндлер К. – М. : ФиС, 1989. – 243 с.

5. *Зеленцов А. М.* Моделирование тренировки в футболе / Зеленцов А. М., Лобановский В. В. – 2-е из. перераб. и доп. – К. : Здоровье, 1998. – 216 с.

6. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

7. *Романенко А.* Книга тренера по футболу / Романенко А., Джус О., Доганин Н. – К. : Здоровье, 1988. – 253 с.

8. *Соломонко В. В.* Футбол : [підручн. для студ. вищ. учб. закл. фізичн. вих. і спорту] / Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. – К. : Олімпійська література, 1997. – 288 с.

9. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву. – К. : [б. в.], 2003 – 72 с.

10. Чанади А. Футбол. Техника : Пер. с венг. / Чанади А. – М. : ФиС, 1984. – 247 с.

**THE PECULIAR ISSUES OF METHODOLOGY
DURING THE FOOTBALL TRAINING CLASSES
FOR THE 8-9 YEARS OLD PUPILS
IN KREMENETS SECONDARY SCHOOL**

Avramenko V. H., Dovhan O. M., Shust I. V.

*Taras Shevchenko regional
humanitarian-pedagogical institute of Kremenets*

Abstract. It is shown in the article that specially selected methods of both technical and tactical training of footballers bring to positive results while doing the special exercises and keeping to the established training process.

Key words: teaching, training, load, characteristics, tests, special physical, technical and tactical training, methodology.