ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу

Підготували:
Хоркавий Б.В.
викладач кафедри футболу
Огерчук О.Ф.
викладач кафедри футболу

ЛЕКЦІЯ № 3

з навчальної дисципліни
“ТіМОВС та СПВ” (спеціалізація - футбол)
для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту

Тема: **Організація та методика багаторічної системи підготовки юних футболістів**

ЛЬВІВ – 2018

ПЛАН

1. Характеристика вікових особливостей юних футболістів.
2. Критерії відбору до занять футболом.
3. Організація та планування навчально-тренувальної роботи.
4. Методика навчання і тренування.

Характеристика вікових особливостей юних футболістів

Відомо, що організм дітей і підлітків багато в чому відрізняється від організму дорослих. Діти знаходяться в стані безперервного росту.

Під ростом необхідно розуміти зміни організму кількісні, а під розвитком – якісні зміни, які зв’язані з формуванням різних органів і тканин.

Наукові дослідження констатують, що є всі передумови починати заняття футболом з дітьми з 8-9 років.

Заняття футболом в 10-12 років сприяють хорошому фізичному розвитку. Тому групи навчання цього віку на сьогодні стали звичайним явищем.

Вся робота повинна враховувати закономірності розвитку дитячого організму, який відрізняється підвищеною пластичністю нервової системи.

Анатомічний розвиток нервової системи закінчується на період статевого дозрівання.

Формування рухових аналізаторів закінчується в 13-15р.

В 8-12-річному віці значні зміни проходять в мисленні та пам’яті. Тому в процесі навчання і виховання розвиваються здібності до логічного та абстрактного мислення.

В зв’язку з цим, вивчення техніки футболу в цьому віці доцільно проводити цілосним методом з акцентом на деякі деталі його виконання.

Здібність сприймати рухи змінюється у дітей не тільки в кількісному, але і в якісному відношенні.

З 7 до 12р. йде інтенсивний розвиток кори великих півкуль, що сприяє швидкому росту пам’яті.

В 11-12р. діти можуть підкоряти свої дії встановленому ритму (своєчасно гальмувати).

Наукові дослідження свідчать і про те, що динамічні стереотипи набуті у юному віці значно триваліші, тому в 9-12р. необхідно обов'язково закладати основи високої техніки.

Особливо помітний вплив фізичних впав відчувається на формуванні кісткової системи. Для кісткової системи рух є біологічним стимулятором росту. Формування кісткової системи, хребту закінчується в 18-20р.

В 11-15р. можливоа деформація (скривлення) хребту, тому тренером в цей період необхідно постійно приділяти увагу дітям і зміцнювати м'язи тулубу.

Серце дитини при фізичних навантаженнях виконує більшу роботу, ніж серце дорослого.

Збільшення хвилинного об'єму у підлітків проходить за рахунок збільшення кількісної сторони діяльності серця.

В зв'язку з цим для підвищення працездатності у віці 14-18р. необхідно змінювати характер тренування. Чередувати роботу, відпочинок, інші види роботи.

В тісному зв'язку з серцево-судинною системою функціонують органи дихання. Постійні заняття спортом підвищують дихальний аппарат, приводять до того, що робота м'язів виконується з меншою легеневою вентиляцією, в той час, коли використання (поглинання) кисню підвищується.

Відбір хлопчиків в секцію

Процес відбору можна розділити на чотири етапи:

- підготовчий,
- попередній,
- основний, заключний.

На підготовчому етапі: (2-3 заняття) – вивчаються кординаційні здібності дітей (проводяться рухливі та двосторонні ігри).

Після першого етапу залиається 60% дітей.

На попередньому етапі (7-8 занять) – виявляються кращі за фізичними даними та техніки. Кожний хлопчик приймає участь в 7-8 іграх. Заводиться карточка для внесення даних (тестів, контрольних вправ та ігор).

Основний етап (10-12 занять) – всіх займаючихся ділять на команди і проводять з ними 10-12 ігор.

Проводиться повторний прийом контрольних вправ – аналізуються результати і прирости в підготовці. Залишають з них 5-6% дітей.

На заключному етапі (65-70 занять) виявляють здібності юних футболістів виконувати Т-Т-Д, їх працездатність та морально вольові якості. В кінці заключного етапу організується постійно навчальна група в кількості 16-20 дітей.

Організація планування навчально-тренувального процесу.

Спортивна підготовка юних футболістів має свої специфічні риси. Для підготовки кваліфікованих футболістів процес навчання та вдосконалення повинен здійснюватись систематично згідно

перспективного плану – з 9-10р. до 18р., тобто до переходу юнаків категорію дорослих.

При проведенні навчального процесу з юними футболістами розробляються такі документи :

- розклад занять,
- багаторічнийплан,
- річний план,
- робочий план, план-конспект заняття.

Складаючи перспективний плагн, необхідно керуватися програмою ДЮСШ, враховуючи рівень розвитку фізичних якостей дитини, тезніки, тактики, розподілу засобів тренування, поступового зростання навантаження.

Умовно існують три етапи навчання:

- І етап – початкове навчання (до 12 років).
- ІІ етап – подальше вивчення техніки і тактики (13-15 років)
- ІІІ етап – спеціальна підготовка (16-18 років).

Навчальний рік на всіх етапах навчання (крім дітей 8-12 р.) поділяється на три періоди:

- підготовчий,
- змагальний,
- перехідний.

В молодших групах на протязі всього року вирішується завдання підготовчого періоду.

Методика навчання і тренування

Задачі навчання та тренування :

- ✓ зміцненння здоров’я та всебічний фізичний розвиток,
- ✓ виховання морально-вольових якостей,
- ✓ оволодіння спортивною технікою та тактикою,
- ✓ вивчення теорії гри.

Фізична підготовка.

Спортивні досягнення футболіста залежать від всебічної підготовки. Тому , співвідношення між загальною та спеціальною підготовкою знаходяться в таких пропорціях:

9-10 років – 60 :40 %

11-12 років – 50 : 50 %

12-13 років – 40 : 60 %

14-18 років – 30 : 70 %.

Задачі фізичної підготовки дітей молодшого та середнього шкільного віку вирішуються шляхом оволодіння різноманітними навичками в процесі гри у футбол та виконанням швидкісно – силових впра з інших видів спорту.

І все ж можливості для розвитку тих чи інших якостей з віком змінюються.

Так вік 10-13р. сприяє вдосконаленню:

- ❖ швидкості,
- ❖ спритності,
- ❖ гнучкості.

13-16р. – розвитку швидкісно-силових якостей.

16-18р. – сила; складаються передумови для розвитку витривалості.

Для розвитку швидкості необхідно чергувати швидкісні та швидкісно-силові вправи: (біг-стрибки; стрибки-кидання; переворот-біг...)

Розвиток сили у юних футболістів здійснюється переважно швидкісно-силовими вправами.

9-15р. – сила розвивається головним чином вправами з обтяженнми та іграми.

Вага обтяжень:

для - 9-12р. – 1,5-2 кг

- 13-15р. – 3-4,5 кг
- 16-18р. – 5 – 7,5 кг.

Для розвитку витривалості у підлітків необхідно підходити уважно. В цьому віці витривалість розвивається шляхом використання вправ малими серіями з поступовим скороченням часу відпочинку.

Дуже велику увагу необхідно приділяти розвитку гнучкості та рухливості в суглобах.

В 13р. – добрий приріст гнучкості (в суглобах).

В 15р. – максимальні показники

В 16-18р. – показники декілько зменшуються.

Значну увагу приділяють вправам на розслаблення.

Вміння своєчасно розслаблятися надає можливість на короткий час відпочити окремим групам м’язів.

Технічна підготовка

Футбольна техніка засвоюється поступово і потребує багато років наполегливої праці.

З психологічної точки зору основні труднощі в оволодінні технікою полягають в неможливості одночасно засвоїти всі елементи. Тому навчальні завдання по засвоєнню техніки і тактики футболу планують етапами. На кожному етапі учні мають можливість зосередити увагу на визначених елементах складних дій, а засвоїв їх, переключитися на інші.

В заняттях з юними футболістами навчально-педагогічний процес доцільно поділити на три етапи:

- на першому етапі діти ознайомлюються з теоретичною основою виконання технічного прийому, оволодівають структурою руху, що вивчається.
- На другому етапі продовжується вивчення техніки, причому особливу увагу приділяють сполученню дій гравців з рухом м"яча.
- Завданням третього етапу є вивчення та вдосконалення техніки футболу в складних умовах.

Ускладнення досягаються різними шляхами:

- збільшенням вимог до сили та влучності ударів по м"ячу;
- швидкістю виконання техніки прийому;
- збільшенням кількості тих, які приймають участь у вправах.

Згідно сучасної методики навчання техніці футболу встановлено послідовність. Ознайомлення з технікою гри:

- пояснення суті і значення застосування того чи іншого прийому в грі;

- показ кінограми;
- показ прийому тренером перед групою;
- виконання прийом в полегшених умовах.

Тактична підготовка

Аналіз тактичної діяльності футболістів вказує на взаємозв"язок між тактикою та технікою

Метою навчання тактики є надання можливості новачку - футболісту ті знання і вміння, привити навички і якості, які сприяли б успішній його діяльності в умовах гри, які постійно змінюються.

Починаючи навчання необхідно передбачити формування ігрового мислення, вибору тих, хто займається відповідних засобів і заходів ведення гри, для виконання прийнятого тактичного рішення.

Тому головний напрямок кожного уроку - засвоєння техніки і накопичення досвіду ведення гри.

Процес формування й подальшого розвитку тактичного мислення повинен передбачити:

- поширення запасу теоретичних знань, тактичних вмінь і навичок;
- розвиток творчих здібностей вміло застосувати набуті знання, вміння, навички в залежності від ситуації, яка склалася.

В поширенні запасу теоретичних знань важливе місце займає вивчення загальних основ тактики спортивних ігор, тактики футболу, особливостей індивідуальних та групових дій гравців.

З цією метою необхідно використовувати всі форми самостійної роботи футболістів (вивчення літератури, перегляд кіноматеріалів, власні спостереження).

Велике значення має вміння грамотно розібратися в ігровій ситуації, яка склалася, відокремити основні моменти з великої кількості фрагментів, що характеризують ігрову ситуацію.

Тактична підготовка вирішує комплекс задач відповідно рівня підготовки футболістів.

На етапі початкового навчання підлітків тактиці гри рекомендують витримувати таку послідовність. На початку давати ігрові вправи, які б сприяли розвитку швидкості складних реакцій, орієнтуванню, кмітливості та ініціативи, вмінню діяти в колективі. Далі дають вправи з акцентом на вивчення індивідуальних та групових дій при вирішенні атакуючих та захисних завдань, із засвоєнням певних обов"язків в ігрових ситуаціях, які постійно змінюються. Вміння творчо діяти в окремих ігрових ситуаціях - є найважливішою здібністю гравця. Необхідно окремо працювати над придбанням навика - вибору місця ("відкривання", "закривання"). На перший погляд, індивідуальна тактична дія, але змістовне його значення частіше проявляється в сполученні з колективними діями всієї команди.

Успіх тактичних групових дій можливий лише при значній тактичній підготовці.

Вся ігрова діяльність наповнена великою кількістю тактичних комбінацій. Комбінації є імпровізовані та стандартні.

Основні найпростіші стандартні комбінації вивчаються зразу ж в перших двосторонніх іграх. Далі вивчаються більш складні. Велике значення при вивченні тактики гри має навчальна гра з її умовами проведення. Крім цього використовуються так звані вільні ігри з наданням гравцям більшої волі в діях. Таким чином, головними положеннями в тактичній підготовці юних футболістів є:

- виховання ігрової дисципліни;

- формування правильних навичок та виявлення й виправлення помилкових.
- використання вправ, які сприяють вихованню навичок комбінаційної гри;
- закріплення придбаних навичок, знань з різноманітних вправ та у двосторонніх іграх;
- постійне вивчення нових тактичних комбінацій.

Морально-вольова підготовка

Поруч з розвитком фізичної підготовки, технічної майстерності, тактики - необхідно систематично займатися розвитком вольової підготовки юних футболістів.

Тренер повинен прагнути, щоб труднощі, які виникають під час виконання техніко-тактичних вправ сприймалися юними футболістами як звичайні, тому, що штучні труднощі не сприяють розвитку волі.

Найважливішою задачею у тренера є виховання у юних футболістів здібностей свідомо контролювати свою поведінку на полі, з регулюванням емоційного стану.

Організація і планування навчально-тренувального процесу юних футболістів.

1. Висока кваліфікація учнів залежить від правильної методики відбору і проведення занять (фізична підготовленість дітей).
2. Кропіткий відбір, стійкий інтерес до футболу.
3. Методичний огляд. Остійний контроль в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.

4. Організація навчально-тренувального процесу здійснюється на основі сучасної методики тренування, засвоєння високих тренувальних і змагальних навантажень, різностороння фізична підготовка.
5. Основні форми навчально-тренувального процесу в спортивній школі є групові навчально-тренувальні заняття, індивідуальні заняття, навчально-тренувальні збори, навчальні, контрольні тренувальні, товариські і календарні змагання, відновлюючі заходи, оздоровчі заходу.
6. В період літніх канікул учні СДЮШОР продовжують навчально-тренувальний процес у спортивному таборі, що являється необхідною ланкою у процесі круглорічного тренування.
7. Значення усіх видів планування:
   - Перспективне
   - Річне
   - Поточне
   - Оперативне
8. Облік ведеться в журналі.
9. Навчальний матеріал теоретичних і практичних занять з фізичної підготовки, який включений в програму не розподілений по роках навчання.

Тренер підбирає матеріал самостійно з врахуванням віку тих, хто займається, їх підготовленістю і цільовою спрямованістю занять.

10. Теоретичний матеріал планується у формі бесід тривалістю 15-30хв. або спеціальних теоретичних занять - 45хв. Крім цього, теорія читається також на практичних заняттях з фізичної і тактичної підготовки.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі / К. Л. Віхров. – Київ : Комбі ЛТД, 2004. - 265 с.
2. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
4. Історичні аспекти розвитку тактики футболу : навч. посіб / Соломонко В. В. Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. – Львів, 2010. – 179 с.
5. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - № 9. – С. 53–56.
6. Карпа І. Я. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / зб. наук. праць –Вінниця, 2011. – Вип. 13. – С. 168-176. ISSN 2071–5285
7. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.

Допоміжні:

8. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дулібський // Практикум з футболу: науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 5–7.

9. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.
10. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460–464.
11. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
12. Лобановский В. В. Концепции и принципы подготовки сборной страны / Лобановский В. В. // Футбол : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 4–6.
13. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
14. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
15. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
16. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкребтий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
17. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
18. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу /

В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.

19. Фалес Й. Г. Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів / Й. Г. Фалес // Практикум з футболу: науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 31 – 35.
20. Фалес Й. Г. Методичні розробки поточного (річного) планування футболістів / Йосип Фалес, Богдан Хоркавий, Михайло Лахнюк // Актуальні проблеми розвитку футболу в навчальних закладах : зб. наук. ст. – Львів, 2003. – 42–46.
21. Франков А. В. Футбол / А. В. Франков. – Харків : Фактор, 2009. – 192 с.
22. Хоркавий Б. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017.– № 2 (78). – Режим доступу: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive
23. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. / І. М. Чорнобай. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.
24. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234–238.
25. Khorkavyy B. Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowocźesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne

koncepcje szkolenia młodyh piłkarzy nożnych.– Opole, 2016.– S. 70–86.