

Марченко В.А.,  
Марченко І. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

**Анотація.** У дослідженні розглядається проблема пошуку нових методичних підходів до вдосконалення технічної підготовленості футболістів

**Ключові слова:** дитячо-юнацький спорт, технічна підготовленість, змагальна діяльність, ефективність техніко-тактичних дій, техніка володіння м'ячем, рівень фізичної підготовленості футболістів.

**Вступ.** Сучасний футбол з повною підставою можна віднести до переважно координаційних видів спорту, в яких результати залежать від ефективності поєднання складних дій і узгодженості їх в просторі та в часі (Г.А. Лисенчук, 2003, М.А. Годик, 2006, А.В. Дулибский, И.Г. Фалес, 2001, Г.В. Монаков, 2005), а тому вимагає від гравців наявності широкого арсеналу техніко-тактичних прийомів, які виконуються з поєднань найрізноманітніших дій і залежать від рівня техніки футболістів (І.М. Люкшинов, В.В. Суворов, 1997). Технічна підготовленість спортсмена, його вміння володіти різними прийомами в футболі, багато в чому визначаються його здібностями координувати свої рухи та орієнтуватися у просторі.

В зв'язку з цим достатньо актуальною представляється проблема пошуку нових методичних підходів до вдосконалення технічної підготовленості футболістів.

Підготовка юних футболістів – тривалий і багатогранний процес, що базується на даних наукових досліджень і передовому досвіді вітчизняних і закордонних фахівців.

Відставання, що відзначається фахівцями [3,4,5,10,11], в техніці володіння м'ячем вітчизняних футболістів від кращих закордонних, вимагає запровадження в практику нових, науково-обґрунтованих підходів до побудови тренування гравців, починаючи з початкових етапів багаторічної підготовки [1-11].

Проте до теперішнього часу проблема тактичної підготовки юних футболістів залишається практично не вивченою. Подібне положення, що знайшло відображення, на жаль, в діючих учбових програмах для ДЮСШ і СДЮШОР, не сприяє розширенню шляхів пошуку подальших можливостей в плані підвищення ефективності технічної підготовки футболістів.

Відсутність наукових даних про вікову динаміку структури змагальної діяльності юних футболістів особливо позначається на етапі навчання техніці володіння м'ячем. Внаслідок цього, в методиці початкового навчання продовжує залишатися відкритим цілий ряд питань, зокрема – про

послідовність вивчення окремих елементів техніки гри, не вивчення яких може стати надалі чинником, що лімітує, певною мірою, рівень технічної майстерності в цілому. Автори вважають, що залучення інформаційних мультимедія технологій теж буде сприяти покращенню якості підготовки юних футболістів.

Найбільш характерною тенденцією розвитку сучасного юнацького футболу є збільшення інтенсивності гри, комплексні прояви індивідуальної техніко-тактичної майстерності й високої фізичної підготовленості гравців.

При підборі тренувальних вправ необхідно враховувати, що формування рухового апарату, природний розвиток рухових якостей і рухової чутливості проходить нерівномірно, у зв'язку із чим необхідно відповідним чином координувати зміст тренувальних навантажень.

Проведений аналіз, що стосується основ методики розвитку рухових якостей і освоєння основних елементів техніки футболу, свідчить про те, що для рішення даних завдань необхідно враховувати: послідовність і наступність використання засобів тренування й фізичних навантажень, а також сполучення навчання окремим технічним прийомам і розвитку відповідних рухових якостей. Вищевказане обумовило актуальність досліджуваної проблеми.

Роботу виконано згідно з темою науково-дослідних робіт кафедри «Футболу та хокею» ХДАФК за шифром 2.3. «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» на базі дитячої футбольної академії ДФАФК «ГЕЛІОС» м. Харкова.

**Об'єкт дослідження** – процес багаторічної технічної підготовки юних футболістів.

**Предмет дослідження** – методика побудови технічної підготовки юних футболістів.

**Завдання дослідження**

1. Визначити кількісні та якісні показники змагальної діяльності футболістів 8-12 років

2. Виявити особливості вікових змін структури основних компонентів змагальної діяльності.

3. Встановити критерії оцінки технічної підготовленості, що обумовлюють результативність змагальної діяльності юних футболістів різного віку.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність побудови процесу початкової технічної підготовки юних футболістів з урахуванням вікових особливостей структури змагальної діяльності.

**Наукова новизна** результатів дослідження полягає в тому, що:

1. Обґрунтовані критерії оцінки технічної підготовленості юних футболістів 8-12 років, що забезпечують ефективність змагальної діяльності.
2. Розроблені тренувальні завдання, що передбачають комплексне формування техніко-тактичних дій і розвиток рухових якостей та забезпечують їх виконання для юних футболістів 8-12 років;
3. Підтверджено дані про нерівномірність розвитку рухових якостей і найбільш сприятливих періодах їх розвитку у юних футболістів;
4. Рекомендується використовувати в процесі планування навчально-тренувального процесу.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

За результатом проведених досліджень одержані нові дані, що однозначно указують на підвищення якості організації і керування навчально-тренувальним процесом футболістів щодо розвитку рухових і функціональних можливостей гравців та необхідність диференціювання змістовних компонентів діючих учбових програм. Запропонований ряд нових методичних підходів до побудови багаторічної технічної підготовки юних футболістів дозволив підвищити ефективність змагальної діяльності юних футболістів. Практичний досвід свідчить, що:

*По-перше*, необхідно починати навчання юних футболістів не традиційно, з ударів ногою по нерухомому м'ячу, а з ведення і обведення.

*По-друге*, потребує перерозподілу годин, що відводяться на технічну підготовку згідно даним про структуру змагальної діяльності (ЗД). Зокрема, необхідне збільшення до 30% (від загального об'єму часу практичних занять) кількості часу на оволодіння елементами техніки гри, пов'язаними з безпосереднім контролем над м'ячем. Запроваджений в роботі експериментально обґрунтований перерозподіл годин (з урахуванням вікових особливостей структури ЗД) підвищив рівень технічної підготовленості юних футболістів, особливо на початкових етапах підготовки. Внесені зміни з урахуванням вікових особливостей структури змагальної діяльності в значній мірі відрізняються від традиційної побудови технічної підготовки.

*По третє*, якість навчання техніці футболу зростає за умови використання «зв'язок». Основою «зв'язок» повинно стати ведення м'яча як вирішальна фундаментальна основа для успішного виконання основних тактико-тактичних дій (ТТД) в грі. Правомірність даного підходу підтверджується педагогічними спостереженнями, кореляційним аналізом ТТД, а також результатами експерименту.

Результати експериментальних досліджень дозволили встановити вікову послідовність в становленні технічної майстерності та виділити зміст характерних особливостей переважної дії основних елементів техніки на кожному етапі підготовки:

- з 8 до 10 років – ведення і обведення, жонглювання м'ячем;

– з 10 до 11 років - ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча, гра головою;

– з 11 до 12 років - ведення і обведення, короткі і середні передачі м'яча, удари у ворота ногою, гра головою.

Для адаптації техніки до функціональних можливостей і рухових якостей юних футболістів варто враховувати два основних принципи:

- послідовності підвищення навантажень;
- паралельності використання специфічних і неспецифічних тренувальних засобів.

Принцип послідовності передбачає застосування різних засобів тренування. Зміна засобів повинна відбуватися тільки тоді, коли досягнуті необхідні зрушення в попередніх тренуваннях.

Принцип паралельності припускає строге дотримання правил сполучення засобів розвитку фізичних якостей і роботи над технікою в різних вправах в одному тренуванні або в наступних один за одним тренуваннях.

Так, у віці 12 років тренувальний процес спрямований на ускладнення умов виконання елементів техніки футболу, більшість із яких здійснюється в ігрових ситуаціях.

Досить важливим є виконання передач по м'ячі, що котиться, як на короткі й середні, так і на довгі відстані.

Крім того, удари у ворота й гру головою необхідно проводити після передач, ведень і обведень, що буде створювати значні труднощі у виконанні технічних елементів і в той же час сприяти розвитку рухових якостей, переважно вибухової сили, швидкості й загальної витривалості.

Вік 12 років відповідає етапу початкової спеціалізації юних футболістів, що передбачає участь в офіційних змаганнях (першість школи, району, міста, «Шкіряний м'яч» і ін.). Тому рекомендується для футболістів даного віку в дні канікул проводилися короткочасні (14-18 днів) учбово-тренувальні збори.

**Висновки.** Результати педагогічного експерименту разом зі встановленням пріоритетів в технічній підготовці указують на необхідність перегляду існуючого в практиці учбово-тренувального процесу юних футболістів підходу до методики вдосконалення технічної майстерності.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів цієї складної проблеми. Глибшого вивчення вимагають такі питання як психологічні особливості гравців, врахування вікової специфіки при технічній підготовці гравців, формування другого рівня технологій фізичної, технічної та теоретичної підготовки з футболу. Крім того розробка сучасних комп'ютерних посібників буде сприяти підвищенню якості юних футболістів України.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ашанин, В.С., Костина, Н.А., Марченко, В.А. (1996). «Теоретические и прикладные аспекты тактической подготовки в игровых видах спорта». *Учебное пособие*. Харьков: ХГИФК, 46 с.
2. Годик, М.А. (1998). «Спортивная метрология». *Учебник для институтов физкультуры*. М.: Физкультура и спорт, 192 с.
3. Догадайло, В.Г. (1991). «Оценка индивидуальных и командных технико-тактических действий». К., 88 с.
4. Дулібський, А. (1999). «Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр.*, Харків: ХНПУ, № 10, С. 31-35.
5. Дулібський, А.В. (2001). «Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу». Київ, Федерація футболу України, С. 42-46.
6. Зеленцов, А.М., Лобановский, В.В. (1998). «Моделирование тренировки в футболе». К.: Альтерпресс, 102 с.
7. Зонин, Г.С. (1990). «Исследование физической, технической подготовленности футболистов». К.: Альтерпресс, 15 с.
8. Иванич, Т., Дьениш, Т. (1993). «Подготовка молодого футболиста». М., 216 с.
9. Лисенчук Г.А. (1997). «Тактика футбола». К.:Олимпийская литература, 113 с.
10. Лобановский, В.В. (1997). «Я меняюсь вместе с этим миром (о тенденциях развития современного футбола). Футбол от "СЭ"», № 6.
11. Шамардин, В.Н. (2006). «Научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в футболе», *Футбол-Профи*, №2, С.4-11.