

10. Осадчая Т.Ю. Максименко И.Г. Физическое воспитание школьников в США : учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра, 2008. 144 с.
11. Рожков П.А. Совершенствование экономического механизма функционирования физической культуры и спорта. Санкт-Петербург : СПбГУЭФ, 2003. 254 с.
12. Сергеев А.Ю. Зарубіжний досвід державного регулювання сфери фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 12. С. 104–108.
13. Сорокін Ю.С., Чернишов Д.О. Вирішення сучасних проблем функціонування системи фізичної культури і спорту у ВНЗ України шляхом її аналізу в країнах зарубіжжя. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання* : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., (18–19 квітня 2017 року). Краматорськ : ДДМА, 2017. С.82–91.
14. Халалеева О.Е. Международный опыт организации студенческого спорта. *Организация работы с молодежью*. 2013. № 11. URL: www.es.rae.ru/ovv/227-1013.
15. Sports in America: Recreation, business, education and controversy (Information plus reference series). URL: <http://ua.bookfi.org/book/1068395>.
16. The Heritage of Physical Education, Sport And Fitness in the United States. URL: <http://ua.bookfi.org/book/1145755>.
17. Physical Education Program. URL: <http://www.pecentral.org/websites/peprogramsites.html>.

УДК 796.332:796.077.5–053.5

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 11-12 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ В ДЮСШ

Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Горбуля О.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

vgorbula@gmail.com

В останні роки увага фахівців все більше зосереджується на вдосконаленні системи підготовки спортивних резервів. Поряд з цим залишаються маловивченими питання оптимізації змісту й процесу технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ, коли закладаються основи техніки футболу. Існування суперечності між необхідністю підвищення якості технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ і недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії й методиці футболу зумовлює актуальність досліджень, спрямованих на його вирішення. У статті проаналізовані літературні й науково-методичні джерела з проблем удосконалення технічної підготовки футболістів на початковому етапі навчання. Розкрито чотири етапи навчання технічних прийомів футболу. Під час підготовки та проведення педагогічного експерименту були здійснені необхідні і достатні організаційно-методичні заходи: визначені підготовчі вправи для прискорення процесу оволодіння технічними прийомами гри; встановлена раціональна послідовність поетапного формування основних технічних прийомів і розроблений зміст кожного етапу навчання. Порівняльна характеристика початкового й кінцевого результату показала, що відбулися істотні зміни у футболістів експериментальної групи, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах. Застосування розробленої методики навчання техніці футболу сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєдинках, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

Ключові слова: футбол, методика, етапи підготовки, технічна підготовка, початковий етап навчання, вправи, тренувальна програма.

METHODOLOGY IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPARATION OF FOOTBALLS 11-12 YEARS AT THE INITIAL STAGE TRAINING IN YOUNG SCHOOL

Gorbulya V.A., Gorbulya V.B., Gorbulya A.V.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky Str. 66, Zaporizhzhya, Ukraine

vgorbula@gmail.com

In recent years, the focus is increasingly focused on further improving the system of training sports reserves. Along with this, the issues of the optimization of the content and the process of technical training of young footballers at the initial stage of training at the Youth School, when the foundations of football technique are laid out, remains poorly understood. The existence of a contradiction between the need to improve the quality of the technical training of young footballers at the initial stage of training in the Youth School and the lack of scientific elaboration of this problem in the theory and method of football determines the relevance of research aimed at its solution. The article analyzes literary and scientific-methodical sources on the problems of improving the technical training of football players in the initial stage of training. Four phases of the training of technical techniques of football are revealed. During the preparation and conduct of the pedagogical experiment, the necessary and sufficient organizational and methodical measures were carried out: certain preparatory exercises to accelerate the process of mastering the technical techniques of the game; a rational sequence of phased formation of basic technical techniques was established and the content of each stage of training was developed. The comparative characteristic of the initial and final results showed that there were significant changes in the football players of the experimental group, where with the help of the methodology used, the indicators improved in all tests. The application of the developed technique of teaching football techniques contributed to improving the level of development of abilities to apply technical techniques in various combinations, the formation of skills to apply technical techniques for solving tactical tasks.

Key words: football, methodology, stages of preparation, technical training, initial stage of training, exercises, training program.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри [1]. Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям техніки футболу, як вмів і ефективно застосовує їх у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидії з боку гравців команди суперника, а часто при прогресуючій втомі, залежить досягнення високих спортивних результатів.

Постійна інтенсифікація ігрової діяльності, характерна для футболу останнього десятиліття, вимагає від гравців уміння швидко й ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах несподівано мінливої обстановки, ліміту простору й часу, протиборства з боку суперників [2].

Останнім часом фахівці футболу [3-5] відзначають відставання наших спортсменів від кращих зарубіжних футболістів у техніці володіння м'ячем. Витоки причин такого відставання на рівні команд майстрів і збірних команд вбачаються в недостатній ефективності навчання техніки футболу спортсменів в юному віці. Багато провідних тренерів та фахівців з футболу [6] відзначають недостатньо високий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ з футболу, який 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, залишаються такими і в пору спортивної зрілості. У результаті більшість футболістів, які пройшли повний курс навчання в ДЮСШ, залишаються осторонь від великого футболу, і лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу.

Отже, підвищення рівня спортивної майстерності вітчизняних футболістів нерозривно пов'язане з поліпшенням якості підготовки резерву. Чим ефективніше буде здійснюватися процес навчання техніки футболу на ранньому етапі початкової підготовки в ДЮСШ, тим успішніше можна буде вести боротьбу за висоти світового футболу.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В останні роки увага фахівців все більше зосереджується на вдосконаленні системи підготовки спортивних резервів.

Поряд із цим залишаються маловивченими питання оптимізації змісту й процесу технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ, коли закладаються основи техніки футболу.

Існування суперечності між необхідністю підвищення якості технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ і недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії й методиці футболу зумовлює актуальність досліджень, спрямованих на його вирішення.

З урахуванням цієї суперечності метою дослідження є удосконалення методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання в ДЮСШ.

Завдання:

1. Визначити рівень технічної підготовленості на початку і в кінці експерименту футболістів та зробити порівняльну характеристику.
2. Розробити методику навчання технічної підготовки футболістів 11-12 років.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність її застосування в навчально-тренувальному процесі футболістів ДЮСШ на етапі початкової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, у процесі якого використовувалися такі методи дослідження: вивчення і аналіз спеціальної і наукової методичної літератури; педагогічний експеримент, педагогічне спостереження; метод експертної оцінки; метод контрольних тестів: жонгливання правою і лівою ногою (кількість разів), ведення м'яча 2x15 м (с), удар по м'ячу серединою підйому (бали); методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У традиційній практиці технічної підготовки юних футболістів формуванню повноцінної орієнтованої основи технічних прийомів, яких навчають, приділяється недостатня увага. Тому спортсмени, яких навчають, не тільки припускаються великої кількості рухових помилок, але не можуть самостійно, без допомоги з боку тренера, помітити ці помилки і внести необхідні корективи.

Аналіз науково-методичної літератури, програм ДЮСШ з футболу, спостереження за навчально-тренувальним процесом футболістів дозволили виявити, що навчання технічних прийомів футболу здійснюється у чотири етапи:

- 1) етап навчання базових елементів техніки;
- 2) етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню 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).

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 вирішення цього завдання нами використовувалися розроблені спеціальні картки, у яких міститься інформація про спосіб виконання розучуваної рухової дії (у вигляді тексту і рисунків). Виділення в опорних картках двох видів знань (засвоєних і тих, які належить засвоїти) істотно полегшує процес практичного оволодіння руховою дією. По-перше, вони

спираються на наявний руховий досвід (виконання засвоєних раніше елементів здійснюється за меншої участі свідомості, майже автоматизовано). По-друге, вони можуть зосередити увагу на свідомому контролі виконання нових елементів. По-третє, відомі й нові елементи без особливих труднощів органічно поєднуються в структурі розучуваної цілісної дії. Як приклад-зразок наведемо опорну картку для навчання удару по м'ячу ногою – внутрішньою частиною підйому після засвоєння учнями удару серединою підйому.

Навчання технічних елементів здійснювалося за допомогою словесних методів (розповідь), методів забезпечення наочності (показ) і методу практичної вправи.

Для практичного засвоєння елементів техніки застосовувалися підвідні вправи. Велика увага приділялася вправам, спрямованим на розвиток «почуття м'яча»: вправи з катанням м'яча; вправи зі штовханням м'яча; вправи з ударами м'яча.

«Катання м'яча». Вправи: 1) стоячи на одній нозі, котити м'яч підошвою до себе і від себе; 2) те саме, але зміною опори; 3) те саме, але з просуванням вперед; 4) по черзі котити м'яч від себе підошвою однієї ноги і котити м'яч до себе підошвою іншої ноги; 5) те саме, що у вправах 1-4, але м'яч котиться не вперед-назад, а в бік опорної ноги; 6) не відриваючи стопи від м'яча, котити його в сторону опорної ноги і назад; 7) те ж, але зміною опори; 8) катання м'яча внутрішньою частиною підйому правої і лівої ноги по черзі зі зміною опори; 9) те саме, але з просуванням вперед, просуванням приставним кроком; з просуванням спиною вперед; 10) вправи 1-9 виконуються з поступовим обмеженням зорового контролю.

«Штовхання м'яча». Вправи: 1) котити м'яч вперед серединою підйому, не відриваючи м'яча від стопи, з подальшим катанням під себе підошвою; 2) те саме, але зі зміною опори; 3) те саме, але з просуванням вперед; 4) те саме, що вправи 1-3, але м'яч штовхається внутрішньою частиною підйому; 5) те саме, але м'яч штовхається зовнішньою частиною підйому; 6) те саме, але м'яч штовхається внутрішньою частиною підйому; 7) те саме, але м'яч штовхається внутрішньою частиною стопи; 8) вправи 1-7 виконуються з поступовим обмеженням зорового контролю.

Вправи з ударами по м'ячу ногою (жонглювання): 1) підбиття м'яча серединою підйому вгору після відскоку від землі; 2) те саме по черзі правою і лівою ногою; 3) те саме без відскоку від землі; 4) те саме зі зміною висоти підбиття м'яча (прийом контрастних завдань); 5) те саме, але з просуванням вперед кроком, бігом; 6) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому і внутрішньою стороною стопи; 7) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому і стегном; 8) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому і серединою чола; 9) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном; 10) вправи 1-5 з чергуванням підбиття м'яча серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном і серединою чола; 11) передачі м'яча верхом у парах, застосовуючи різні способи удару (серединою підйому, внутрішньою стороною стопи) і різні способи зупинки м'яча (серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми, серединою лоба), на місці і в паралельному переміщенні.

Завданнями другого етапу є: 1) формування здатності виконувати технічні прийоми на рівні вміння; 2) формування здатності злагоджено виконувати технічні прийоми в структурі цілісної рухової дії.

Для вирішення цих завдань нами розроблені відповідні тренувальні засоби.

Формування знань і уявлень про основні вимоги до раціонального погодження технічних прийомів з м'ячем здійснювалося із застосуванням словесних методів і методів забезпечення наочності.

Для практичного оволодіння технічними прийомами застосовувався метод практичної вправи. Спочатку вправи виконувалися у відносно стандартних умовах (методичний прийом

«стереотипних завдань»), далі для вироблення просторових і силових диференціювань при виконанні технічних прийомів з м'ячем застосовуються методичні прийоми «суміжних завдань», «контрастних завдань», «завдань, що об'єднують».

Методичний прийом «суміжних завдань» передбачає незначну зміну напрямку польоту м'яча, дальності, висоти траєкторії. В одному тренувальному занятті даються тільки два суміжні завдання.

Удосконалюючи точність виконання технічних прийомів з м'ячем за допомогою методичного прийому «контрастних завдань», гравець повинен в кожній новій спробі значно змінювати величину зусиль, напрямок руху, амплітуду і т.п.

Методичний прийом «завдань, що зближують», ніби поєднує всі перераховані прийоми. Його суть полягає в тому, що після кількох ударів, скажімо, трьох повторень в одну ціль, при ударах по воротах або на одну відстань при передачах м'яча (тут ніби простежується прийом «стереотипних завдань»), різко змінюються величина зусилля, напрямок і дальність польоту м'яча (прийом «контрастних завдань»). Потім відбувається поступове повернення до вихідного завдання.

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

Взаємодія партнерів здійснюється під час гри через передачу м'яча від одного гравця до іншого.

При цьому гравець, який володіє м'ячем, може виконувати передачу в один дотик, після зупинки м'яча, після зупинки м'яча і ведення, після зупинки м'яча, ведення і обведення.

Гравець, що приймає м'яч, може перебувати на місці, рухатися в певному напрямку, відірватися від опікуна, зробити помилкове відкривання і потім несподівано відкритися в іншому напрямку. Перераховані варіанти дій гравця, що передає м'яч, і гравця, що приймає м'яч, на цьому етапі технічної підготовки повинні моделюватися в відповідних технічних вправах.

Передача м'яча повинна відповідати чотирьом вимогам: точності, силі, своєчасності й прихованості.

Відкривання гравця під передачу також має відповідати чотирьом вимогам: здійснюватися у вільну зону, на швидкості, своєчасно і несподівано для опікує суперника.

При взаємодії першим починає діяти гравець без м'яча: він показує своїм переміщенням куди, з якою швидкістю і коли потрібно передати м'яч. З іншого боку, він починає відкривання в той момент, коли його партнер готовий виконати передачу.

У вправах на взаємодію вимога прихованості передачі і несподіванки відкривання важко здійснити, тому основна увага зосереджена на узгодженості дій гравців у часі.

Гравець без м'яча відкривається в той момент, коли його партнер готовий виконати передачу, гравець з м'ячем виконує передачу тільки після того, як його партнер почав переміщатися у вільну зону. Швидкість руху м'яча повинна бути високою і узгоджуватися зі швидкістю переміщення гравця без м'яча, яка також повинна бути близькою до максимальної.

Словесні методи і методи забезпечення наочності застосовуються для пояснення дітям основних вимог до гравця, який передає м'яч, і гравцеві, що відкривається під передачу.

Для оволодіння вміннями й навичками взаємодії застосовувався метод практичної вправи. Словесні методи і методи забезпечення наочності застосовувалися для створення у дітей уявлень про правила раціонального поєднання технічних прийомів у структурі цілісних ігрових дій.

Завданням четвертого етапу є формування здатності надійно й ефективно застосовувати технічні прийоми в умовах гри при активній протидії з боку суперника.

Основними тренувальними засобами на цьому етапі є ігрові та змагальні вправи.

Цінність ігрових вправ при навчанні техніко-тактичних прийомів футболу винятково велика. Кожна з них може слугувати маленькою моделлю ігрових дій у справжньому футбольному матчі. Збіг умов дозволяє формувати психофізичні передумови, що відповідають вимогам футболу. В ігрових вправах освоюються технічні прийоми, що складають футбол. Гравці освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою цих прийомів.

У технічній підготовці юних футболістів на цьому етапі застосовуються ігрові вправи з участю невеликої кількості гравців. Це, з одного боку, спрощує умови вирішення тактичних завдань, з іншого, дозволяє учня здійснювати велику кількість дій за одиницю часу.

Словесні методи й методи забезпечення наочності застосовувалися для формування знань і уявлень про способи вирішення тактичних завдань за участі 2-3 гравців. Як правило, це групові тактичні дії: передача м'яча, комбінації «стінка», «схрещування», «пропуск м'яча» і т.п.

Для практичного обґрунтування ефективності застосування розробленої методики технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ нами був проведений педагогічний експеримент.

В експерименті взяли участь дві групи футболістів – експериментальна й контрольна. Експеримент проводився протягом шести місяців навчання в ДЮСШ (з вересня 2016 по лютий 2017 року).

Результати тестування показників технічної підготовленості випробовуваних контрольної та експериментальної групи на початку експерименту (вересень 2016 р.) показали, що достовірних відмінностей не виявлено. У тестах обох груп були показані приблизно однакові результати (табл. 1).

Хлопці контрольної групи вивчали техніку футболу на основі традиційної методики навчання, яка застосовується в педагогічній практиці, викладеній в ряді навчально-методичних посібників.

У навчанні техніки футболу обстежених експериментальної групи застосовувалася розроблена нами експериментальна методика.

Таблиця 1 – Показники технічної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	жонглювання м'ячем, удари	ведення м'яча 2x15 м, с	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	19,3 ±4,10	12,4 ±1,12	11,7 ±2,50
Експериментальна група	21,2 ±2,20	11,7 ±1,14	13,4 ±2,91
Достовірність відмінностей	0,41	0,77	0,64

Під час підготовки та проведення педагогічного експерименту були здійснені необхідні й достатні організаційно-методичні заходи: визначені підготовчі вправи для прискорення процесу оволодіння технічними прийомами гри; встановлена раціональна послідовність поетапного формування основних технічних прийомів і розроблено зміст кожного етапу навчання.

У результаті експерименту за підсумками контрольних випробувань друге тестування показало, що відбулися істотні зміни у футболістів в обох групах. Найбільші зміни відбулися в експериментальній групі, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах. Результати експериментальної групи достовірно покращилися порівняно з контрольною групою в трьох тестах (табл. 2).

Таблиця 2 – Показники технічної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	жонгливання м'ячем, удари	ведення м'яча 2x15 м, с	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	25,5 ±3,12	11,8 ±0,66	12,4 ±1,22
Експериментальна група	32,8 ±1,60	9,57 ±0,74	16,5 ±1,45
Достовірність відмінностей	2,18	2,30	2,28

Примітка: * – статистично достовірні результати ($p < 0,01$)

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про істотну перевагу експериментальної групи в рівні розвитку «почуття м'яча», про що свідчать більш високі результати в тестовій вправі «Жонгливання м'ячем»: вони виконали в середньому 32,8 удара по м'ячу, що на 7,3 удара перевищує показники контрольної групи. Ця перевага є закономірним наслідком застосування в експериментальній групі розробленого нами комплексу вправ, спрямованого на розвиток здатності відтворювати і диференціювати кінематичні й динамічні характеристики рухів і дій, які виконуються з м'ячем.

Випробовувані експериментальної групи швидше виконали тестову вправу «Ведення м'яча 2x15 м». Їх показники в цій тестовій вправі склали в середньому 9,57 с, під час як випробовувані контрольної групи витратили на проходження цього відрізка 11,8 с. Це пояснюється тим, що випробовувані експериментальної групи краще опанували техніку переміщень (біг, зупинка, повороти) і способами ведення м'яча. Додатковим фактором виступає більш розвинене «почуття м'яча», що полегшує управління величиною м'язових зусиль, прикладених до м'яча під час його проштовхування вперед на потрібну відстань.

У третій тестовій вправі «Удар по м'ячу серединою підйому» також спостерігалася істотна перевага випробовуваних ЕГ: вони набрали в середньому 16,5 бала, що на 2,23 бала краще, ніж показники контрольної групи. Високі показники в точності ударів по м'ячу ногою зумовлені тим, що в навчанні футболістів експериментальної групи велика увага приділялася вправам, спрямованим на формування зорового і рухового образу базових елементів техніки і базових способів виконання технічних прийомів, оперативному контролю та корекції якості його засвоєння.

Про це говорять і результати педагогічного експерименту, наведені в таблиці 3.

Зокрема, випробовувані експериментальної групи отримали в середньому оцінку 9,1 бала за знаннями техніки виконання удару серединою підйому (за 10-бальною шкалою). Випробовувані контрольної групи при описі техніки виконання цього удару припустили більше помилок, про що свідчить отримана середня оцінка 7,1 бала.

Схожа картина спостерігається і при порівнянні показників якості засвоєння знань техніки зупинки підшвою м'яча, що опускається: експериментальні групи отримали вищі оцінки (8,7 бала проти 6,5 бала у контрольної групи).

Таблиця 3 – Показники знань орієнтовної основи способів технічних прийомів футболістів контрольної та експериментальної груп

Групи випробовуваних	Показники знань основи способів виконання технічних прийомів	
	зупинка підшвою м'яча, що опускається, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	6,50 ± 2,10	7,10 ± 1,80
Експериментальна група	8,70 ± 1,70	9,10 ± 1,40
Різниця	2,2	2,0

У таблиці 4 наведені показники якості практичного засвоєння піддослідними базових способів виконання технічних прийомів.

Таблиця 4 – Показники якості практичного засвоєння футболістами контрольної і експериментальної груп базових способів виконання технічних прийомів

Групи випробовуваних	Показники якості практичного засвоєння базових способів виконання технічних прийомів	
	зупинка підшвою м'яча, що опускається, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Контрольна група	6,50 ± 1,20	5,60 ± 1,30
Експериментальна група	8,00 ± 1,40	8,10 ± 1,20
Різниця	1,5	2,5

Встановлено, що футболісти експериментальної групи з меншою кількістю помилок виконали обидві тестові вправи. Експертна оцінка якості виконання зупинки м'яча, що опускається склала 8,0 балів, що на 1,5 бала краща, ніж у футболістів контрольної групи. Приблизно таку саму високу оцінку вони отримали за виконання удару серединою підйому 8,1 бала, у випробовуваних контрольної групи ця оцінка склала всього 5,6 бала.

Ми вважаємо, що перевага футболістів експериментальної групи в якості виконання технічних прийомів обумовлена тим, що при навчанні їх техніці футболу велика увага приділялася озброєнню знаннями орієнтовної основи цих прийомів.

Це говорить про високу ефективність розроблених нами вправ і методичних прийомів, спрямованих на формування у футболістів умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань, що виникають в змагально-ігровій діяльності.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, можна зробити висновок, що застосування розробленої методики навчання техніці футболу сприяє підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях між собою і формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

ВИСНОВКИ

Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, ознайомлення з програмним матеріалом ДЮСШ і тренувальним процесом футболістів дозволили розробити й обґрунтувати методику навчання технічної підготовки юних футболістів 11-12 років.

З урахуванням вирішуваних завдань нами виділялися чотири етапи технічної підготовки футболістів: етап навчання базових елементів техніки, етап навчання технічним прийомам і їх узгодженому виконанню в структурі цілісної рухової дії; етап формування умінь виконувати технічні прийоми в русі і у взаємодії з партнерами; етап формування умінь застосовувати технічні прийоми в умовах гри (при протидії суперників). Вирішення завдань технічної підготовки на кожному з цих етапів забезпечувалося через застосування розроблених нами тренувальних засобів в рамках адекватних їм методів навчання.

Застосування розробленої методики навчання техніці футболу сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

Це підтверджується результатами педагогічного експерименту, які свідчать про істотну перевагу футболістів експериментальної групи перед футболістами контрольної групи: у кінці навчання – в показниках розвитку «почуття м'яча» (жонглюючи, вони виконали на 7,3 ударів більше); ведення м'яча 2х15 м (вони виконали цю вправу на 2,23 с швидше); точності удару по м'ячу серединою підйому (вони набрали на 2,23 бала більше), якості теоретичного і практичного засвоєння знань техніки зупинки підшвою м'яча, що опускається (вони набрали на 2,2 і 1,5 бала більше) і удару по м'ячу серединою підйому (на 2,0 і 2,2 бала більше).

ЛІТЕРАТУРА

1. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболистов. Псков: Спорт, 2000. С. 19–41.
2. Коваль С. С. Вікові критерії рівня техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Молода спортивна наука України*: [зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т.].– Львів: НВФ «Українські технології», 2004. №8. С. 166-170.
3. Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Москва : Олимпия пресс, 2004. С. 87–124.
4. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2007. 24 с.
5. Шамардин В. Н. Научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в футболе. *Футбол-Профи*. 2006. №2. С. 4–11.
6. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболистов: Методика и планирование. Москва : ВНИИФК, 2001. 128 с.
7. Коваль С. С. Техніко-тактична підготовка юних футболістів на основі визначення рівня індивідуальної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2004. №7. С. 138–140.

УДК 796.835: 796.081:796.071.4

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З КІКБОКСИНГУ

Лапшина Г.Г., Гуцул Н.З., Котельник А.М., Рихаль В.І.

*Українська академія друкарств
Львівський державний університет фізичної культури*

hutsulnatasha@rambler.ru

В статті описано основні підходи до урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих кікбоксерів. Було залучено до опитування 81 респондент. Було визначено перевагу етапу спеціалізованої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати цілеспрямоване урахування індивідуальних особливостей спортсменів. Пріоритетність урахування індивідуальних особливостей кікбоксерів міститься в потребі звернення на це уваги здебільшого при фізичній, технічній, тактичній, меншою мірою – психологічній та інтегральній та практично відсутня для теоретичної підготовки. Встановлено такі особливостей розподілу