

УДОСКОНАЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Чурилов Г. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Косюченко О. М., Замега О. В.

Бердичівський фаховий коледж промисловості, економіки та права

Анотація. У статті представлені результати дослідження ефективності програми для покращення показників технічної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: технічна підготовленість, етап, програма, навчально - тренувальний процес.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Зростання технічної майстерності спортсменів у футболі обумовлює необхідність подальшого вдосконалення системи підготовки на основі використання сучасних засобів і методів тренування [1, 2]. З метою досягнення найбільших успіхів при спеціалізованому тренуванні юні спортсмени повинні пройти початкову підготовку тривалістю 1-2 років. При цьому організація тренувального процесу повинна здійснюватися з урахуванням закономірностей розвитку організму, становлення різних сторін підготовленості, формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах, важливих для даного виду спорту

Успіх у сучасному футболі, як відомо, визначається, перш за все, здатністю спортсмена демонструвати активний, наступальний, універсальний стиль гри, стабільно-високу динаміку результативності залежно від конкретної тактичної ситуації; варіюванням об'єму використання й спрямованістю техніко-тактичних дій [4].

Початкова підготовленість – перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу підготовки - створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру.

При підготовці спортсменів повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (або макроциклу) до другого. Лише в цьому випадку можна досягти планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем організму. Тому слід чітко виділити напрями, за якими повинна відбуватися інтенсифікація тренувального процесу протягом всього шляху спортивного вдосконалення [3].

Мета роботи впровадити в навчально – тренувальний процес програму для покращення показників технічної підготовленості спортсменів футболістів на етапі початкової підготовки.

Організація досліджень. Для формування контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту було протестовано 36 спортсменів футболістів ДЮСШ «Спарта» (Чернівці) у віці 10 та 11 років які перебували на етапі початкової підготовки спортивного тренування. На основі тестування було сформовано дві однорідні групи контрольну кількістю 18 та експериментальну кількістю 18 спортсменів. Контрольна група під час спортивних тренувань виконувала традиційну програму (програма для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності 2009 р.). Експериментальна група крім традиційної програми один раз в тиждень для покращення показників технічної підготовки виконувала запропоновану нами програму основою якої було виконання технічних естафет в формі ігрового методу.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності впровадження в навчально - тренувальний процес програми для покращення показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. На початку педагогічного експерименту було проведено тестування показників технічної підготовки. В кінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування показників технічної підготовки та дослідженню приріст результатів (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники технічної підготовленості футболістів контрольної (n=18) та експериментальної (n=18) групи після педагогічного експерименту

№ п/п	Вид тестування	Контрольна (n=18) група			Експериментальна (n=18) група		
		До експерименту	Після експерименту	Приріст %	До експерименту	Після експерименту	Приріст %
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
1.	Жонглювання м'яча (кількість раз)	5,7	6,8	19,3	5,7	8,7	52,6
2.	Передачі м'яча між стійкам (с)	12,4	11,2	9,7	12,9	11,1	14
3.	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м (с)	7,2	6,9	4,2	7,2	6,5	10
4.	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	9,0	8,7	3,3	8,6	8,2	5
5.	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,7	20,7	5	19,7	20,9	6
6.	Обвід стійок, відстань 15 м (с)	9,3	9,1	2	9,7	9,0	7,2
7.	Удар по м'ячу ногою на точність 11 м (к-сть раз)	3,8	4,1	8	3,2	4,7	47,5
8.	Удар по м'ячу ногою на точність 13 м (к-сть раз)	3,7	3,8	2,7	3,4	4,6	35,2
9.	Удар по м'ячу ногою на точність 15 м (к-сть раз)	3,6	3,6	0	3	4,1	36,6
10.	Удар по м'ячу ногою на точність 11 м, 13 м, 15 м (кількість раз)	11,2	11,5	2,7	9,9	13,4	35,5
11.	Передачі м'ячав заданий коридор (к-сть раз)	2,5	4,2	68	2,1	3,1	47,6

Статистично значущими є зміни у рівні прояву технічного елементу жонглювання м'яча, під час якого можемо спостерігати, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 52,6 %, тоді як у спортсменів контрольної групи – лише на 19,3 %.

Позитивні зміни можемо спостерігати при передачах м'яча між стійками. Так в експериментальній групі вони склали 14% і 9,7% у контрольній групі. Ці позитивні зміни можна пояснити так, що у впровадженій нами програмі з цим технічним прийомом було пов'язано багато рухливих ігор та ігрових вправ.

За показниками ведення м'яча по прямій експериментальна група має позитивні зміни, що складають 10%, також і у контрольній групі спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 4,2%.

Також у веденні, обведенні стійок удар по воротах футболісти експериментальної групи (табл. 1) переважають футболістів контрольної групи, але ця перевага не є суттєвою і складає лише 1,7%.

Також незначна перевага помічається експериментальною групою над контрольною в ударі по м'ячу на дальність, яка складає теж 1 %.

Що стосується обведення стійок на відстань 15 м, і в експериментальній, і в контрольній групі спостерігається позитивна тенденція, але в експериментальній групі вона більш виражена (7,2%), ніж у контрольній (2%).

Під час ударів на точність 11 м експериментальна група суттєво переважала над контрольною (47,5% та 8%).

Під час ударів на точність 13 м експериментальна група суттєво переважала над контрольною (35,2% та 2,7%),

Під час ударів на точність 15 м експериментальна група суттєво переважала над контрольною (36,6% та 0%),

Під час ударів на точність експериментальна група суттєво переважала над контрольною за вправою удари з різних відстаней 11, 13, 15 м (35,5% та 2,7%). Цього можна було очікувати оскільки у впровадженій програмі застосовувалися рухливі ігри («Точність ударів в ігровій формі», «Мисливець і звір», « Слалом з ударом по воротах» та ін.), що сприяли навчанню точності ударів.

Статистично значущими є зміни у рівні прояву передач м'яча в заданий коридор. Так контрольна група мала суттєвий приріст, що становив 28%, а у експериментальної групи не менш значний приріст, але він був дещо нищий ніж у контрольної групи і становив 17%.

Висновки. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що впроваджена програма для покращення технічних показників спортсменів які спеціалізуються у футболі значно підвищила результати тестування технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи.

Список використаних джерел

1. Бойченко Б. Ф. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. Scientific Journal «ScienceRise». № 1 (4). 2014. С. 61-66.

2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. [Текст] / М. А. Годик . М. : Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.

3. 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.

4. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе: метод. пособие / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2013. – 194 с.