

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

4. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. 352 с.

Дуднік І., Гришко Д., Саєнко І., Осауленко А., студенти групи 204-ТН
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Жалій Р.В., к.пед.н.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Проблема підготовки футболістів на сучасному етапі видається актуальною, зважаючи на велику популярність цієї спортивної гри. Для визначення сприятливих періодів для навчання юних футболістів техніці гри і переважних завдань, які повинні вирішуватися в ці періоди, було з'ясовано «внесок» в рівень майстерності футболістів в різному віці здібностей і умінь виявляти точність і швидкість при виконанні різних рухових дій без м'яча і футбольних дій з м'ячем. Має місце істотний перерозподіл «вкладу» здібностей і умінь виявляти точність і швидкість при виконанні різних рухових дій в рівень майстерності юних футболістів в різні вікові періоди, що пояснюється нерівномірністю розвитку рухового апарату і неоднаковим «внеском» у рівень майстерності гравців в різному віці умінь швидко і точно виконувати ті чи інші технічні прийоми.

У статті розглянемо особливості техніко-тактичної підготовки футболістів з урахуванням основних проблем, які є на сучасному етапі становлення теоретико-методичних засад цього процесу. Цю проблему висвітлюють у своїх наукових працях Ю. Колосовський, Ю. Кураж, котрі розглядають напрямки вдосконалення техніко-тактичних систем у процесі підготовки футболістів [1–2]. У працях Г. Лисенчук та В. Лях висвітлюються різні форми тренерської діяльності в напрямку підвищення результативності гри у футбол [3–5].

З урахуванням складових технічної майстерності юних футболістів і вікової динаміки розвитку різних здібностей і умінь виявляти швидкість і точність визначені три основні завдання, які необхідно вирішити в ході багаторічної технічної підготовки футболістів в дитячо-юнацькому віці:

- розвинути «почуття м'яча» (навчити вмінням посилати м'ячі в заданому напрямку і диференціювати зусилля при операціях з м'ячем);
- навчити вмінням швидко і точно виконувати різні за формою «ігрові» дії з м'ячем (тренування «техніки епізодів гри»);
- адаптувати освоєні технічні навички до змін рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей [3].

По-перше, вік до 10–11 років є найбільш сприятливим періодом для навчання умінням точно визначати напрямок посилу м'яча і диференціювати зусилля при торканні м'яча. Пояснюється це наступним. Приблизно до 10–11 років швидкими темпами проходить природний розвиток рухової чутливості. Тому саме в цей час можна отримати сумарний ефект двох факторів, що впливають на «почуття м'яча», якщо на високі темпи природного розвитку рухової чутливості «накласти» цілеспрямоване тренувальний вплив на «почуття м'яча».

По-друге, після 11 років поліпшення умінь диференціювати зусилля при оперуванні м'ячем може бути досягнуто в основному за рахунок вправ, в яких створюються все більш і більш важкі умови з точки зору вимог до прояву «почуття м'яча», так як природний розвиток рухової чутливості до 11 років практично завершується. З 11 до 15 років швидкими темпами відбувається природний розвиток швидкісних здібностей, особливо інтенсивно в 12–14 років. Тому після 11 років від футболістів слід постійно вимагати максимально швидкого та одночасно точного виконання освоєних раніше дій з м'ячем.

По-третє, після 15 років основним напрямком роботи стає адаптація технічних навичок гравців до їх різко зростаючим під впливом спеціальних тренувань руховим якостям і функціональним можливостям і до умов ігор «дорослого» футболу [2].

Необхідність адаптації техніки до умов ігор «дорослого» футболу яскраво простежується, коли гравцям доводиться діяти з м'ячем в «екстремальних» умовах, властивих цьому футболу з максимальною потужністю, в фізичному контакті з суперником, при дефіциті часу на виконання прийомів [1].

Акценти в тренувальній роботі доцільно зробити на наступному:

- в період до 10–11 років в ході навчання гравців основним технічним навичкам на розвиток «почуття м'яча» за допомогою виконання різних видів переміщень з м'ячем на доступних швидкостях;
- в період після 11 років: вимагати від гравців максимально швидкого і одночасно точного виконання освоєних ними дій з м'ячем, тобто акцентувати увагу на тренуванні «техніки епізодів гри»;
- в період після 15 років-навчати футболістів умінням швидко і точно оперувати м'ячем при виконанні дій з максимальною потужністю і в умовах фізичного контакту з суперником [4].

При проведенні контролю ігрової діяльності основними критеріями інформативності є ефективність проведення конкретної атаки в грі, результат окремої гри і змагання в цілому.

Для оцінки техніки володіння м'ячем футболістами при виконанні швидких переміщень пропонується система тестів, які:

- інформативні по відношенню до можливостей гравців виконувати в змагальних іграх з необхідною якістю дії, пов'язані з доставкою м'яча в штрафний майданчик суперника в різних умовах;
- можуть використовуватися в якості тренувальних вправ.

Контроль побудови вправ з м'ячем і якості їх виконання повинен припускати оцінку точності (швидкості і точності в поєднанні) дій гравців з м'ячем, обсягу повторень ними дій з м'ячем, дотримання спеціалізоване™ умов вправ [5].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, тенденцій розвитку гри в футбол, даних спостережень за ігровою та тренувальною діяльністю футболістів дитячо-юнацького віку і професійних команд дозволив сформулювати кілька основних проблем, що стосуються базової та професійної технічної і тактичної підготовки футболістів.

У футболі високого рівня головною проблемою є підвищення точності ударів по воротах (відсотка потрапляння м'яча в периметр воріт) і збільшення кількості «епізодів гри» в штрафному майданчику суперника, що пов'язано з технічним і тактичним майстерністю футболістів.

Можливості підвищення кваліфікованими футболістами швидкості і точності дій з м'ячем при інших рівних умовах (природній обдарованості, рухової підготовленості) повністю визначається тренуванням. У зв'язку з цим при побудові технічної підготовки професійних футболістів виникає проблема ефективності тренувальних вправ, а саме визначення, які вправи з точки зору умов їхнього виконання дозволяють кваліфікованим футболістам підвищити технічну майстерність, необхідну для гри в футбол.

Література

1. Колосовський Ю. Удосконалення взаємодій гравців лінії оборони при зонній грі / «Футбол-Профі». Донецьк, Україна, 2006. № 4 (5). С. 28–37.
2. Кураж В. П. Формування у школярів техніки гри у футбол з урахуванням розвитку цільової точності рухів: автореф. дис. канд. пед. наук; ВНДІФК. Х., 2006. 19 с.
3. Лісенчук Г. О. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 271 с.
4. Лісенчук Г. О. Теоретико-методичні засади управління підготовкою футболістів: автореф. дис. ... докт. пед.; Національний університет фіз. виховання та спорту. К., 2004. 37 с.
5. Лях В. І., Вітковські З., Жмуда В. Спортивно-рухові тести з метою оцінки специфічних координаційних здібностей футболістів / Теорія та практика фізичної культури, 2002. № 8. С. 51–54.

Захаров Р., Литвиненко Т., студенти групи 301-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

У людському стереотипі мислення закладено, що коли людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову