

annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(3). Art 196. P. 1977–1984.

5. Vurgun, N., Bilge, M., Eler, S., Eler, N., & Şentürk, A. Current Developments in Handball Game Analysis. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*. 2023. № 30(12). P. 421-435.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-11>

PLANNING OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Chopilko T. G.

*Ph.D. in Physical Education
and Sports, Senior Lecturer
National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Чопілко Т. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання
та спорту,
старший викладач кафедри футболу
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Вступ. Ефективність всіх дій футболістів – техніко-тактичних командних, групових та індивідуальних, залежить саме від фізичної підготовки. Результативність команди залежить від різнобічної фізичної підготовки кожного гравця команди [3, с. 10]. Для вирішення завдання певного ігрового епізоду, гравці виконують погоджені по ігровим ситуаціям переміщення. Без достатнього рівня розвитку координаційних здібностей розв'язати завдання ігрового епізоду не вдасться [2, с. 9].

Мета дослідження: провести аналіз навчально-тренувального процесу з фізичної та технічної підготовки юних футболістів 6–10 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасну науково-методичну літературу та з питання підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.
2. Визначити особливості у плануванні фізичної та технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.
3. Розробити ефективні засоби фізичної підготовки юних футболістів з використанням складно-координаційних засобів.

Матеріал і методи дослідження: педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом групи початкової підготовки, яка складається з 18 юних футболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України та Дитячо-юнацького футбольного клубу «ВулКан» (м.Київ) та складалося з трьох етапів:

I етап – вивчення науково-методичної спеціальної літератури та мережі Інтернет з теми дослідження;

II етап – проведення педагогічних спостережень за тренувальним процесом групи початкової підготовки, аналіз документів планування;

III етап – проведення аналізу результатів дослідження, формування основних висновків роботи, розробка практичних рекомендацій, оформлення та підготовка тексту.

Метою етапу початкової підготовки є створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості організму, що на подальших етапах сприятиме адаптації до виконання інтенсивніших завдань спеціального характеру [1, с. 7].

У процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів [5, с. 19].

Віковий період 6–10 років пов'язаний зі значними змінами в житті дитини: починаються регулярні заняття в школі, заняття в спортивних секціях, у зв'язку з чим зростає розумове і фізичне навантаження. Для організму дітей у цьому віці характерна низька працездатність, швидка стомлюваність, у зв'язку з тим, що недосягнута гармонія у розвитку функціонування всіх систем. Цей віковий період найбільш сприятливий для закладення практично всіх рухових якостей і координаційних здібностей. В силу особливостей центральної нервової системи і, зокрема, її пластичності, діти цього віку мають високі здібності до освоєння техніки рухів, що визначає головну спрямованість фізичної підготовки – розвиток координаційних здібностей, які обумовлюють техніку рухів [2, с. 5].

Процес навчання футбольній техніці можна умовно розділити на три етапи в багаторічній підготовці, які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Дана класифікація в загальному вигляді представляє етапність навчальної діяльності, а також систему цілей навчально-тренувальної роботи юних футболістів [3, с. 11]:

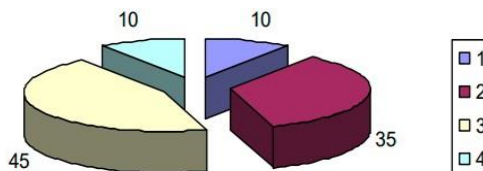
перший етап – це коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, приймів футболу і засвоєння широкого арсеналу рухових навичок. Етап характеризується застосуванням великої кількості одноцільових вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опору та ін., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах;

другий етап відрізняється поглибленим навчанням техніці з використанням спеціальних засобів, які з урахуванням специфіки футболу мають бути максимально наближені до реальних умов гри. При тренувальних навантаженнях, коли організм футболіста знаходиться в стані стомлення, техніка зазнає значних змін. Міцне оволодіння технікою, як і руховими навичками, основне завдання етапу навчання. Чим міцніше і стабільніше виконання прийомів, тим менше футболіст приділяє увагу технічній дії в грі. До навчання складних рухових дій слід приступати тільки тоді, коли відповідні вправи достатньою мірою засвоєні;

третій етап – це групи спортивного вдосконалення. В тренувальному процесі основною стає інтенсивність, а основним принципом є методичний зв'язок технічної підготовки з фізичною та тактичною.

Враховуючи все вище зазначене можна зробити висновок, що на початковому етапі підготовки найбільш ефективним для майбутніх успіхів у футболі є різнобічне тренування координаційних здібностей юних футболістів. Надмірне захоплення вузькоспеціалізованими вправами нерідко призводить до затримки росту майстерності на наступних етапах.

За результатами нашого дослідження було виявлено, що рівень розвитку координаційних здібностей у футболістів групи початкової підготовки значно різниться (рис. 1), це потрібно враховувати при плануванні тренувального процесу:



1-високий, 2-достатній, 3-середній, 4-низький рівні

Рис. 1. Рівень розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 8 років (n=18)

Висновки. У результаті дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 8 років початкової групи підготовки виявлено, що тільки 10% футболістів групи мають високий рівень, 35% мають середній рівень, а 45% достатній рівень, що потребує додаткового підбору засобів тренування координаційних здібностей. Ще 10% юних футболістів групи мають низький рівень, що звичано не дає можливості ефективно засвоювати техніку гри, і як наслідок може стати причиною зупинки в розвитку даних футболістів.

Перспективи подальших досліджень. Під впливом існуючих вимог футболу до технічної підготовленості футболістів суттєво змінюється структура фізичної та технічної підготовки і значимість окремих факторів на етапі початкової підготовки (6-10 років), що вимагає від тренерів пошуку новітніх засобів і методів фізичної та технічної підготовки.

Література:

1. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця, 2010. С. 5–8.
2. Бойчук Р. І. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015 (1). С. 7–11.
3. Вихров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2007 (2). С. 10–13.
4. Гринь А. Р. Методика формування координаційних здібностей у футболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. (5). С. 37–41.
5. Ткаченко С. М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2020. 194 с.