

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та
спорту**

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент IV курсу 14-411
групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)»
Ікрамов Мухаммад Фарход огли

Керівник канд. наук з фіз. виховання і
спорту, доцент Андрєєва Р.І.

Рецензент канд. наук з фіз. виховання і
спорту, доцент Жосан І.А

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Загальна характеристика підготовки спортсменів у футболі	5
1.1. Характеристика спортивного тренування	5
1.2. Види і засоби підготовки юних футболістів.....	10
РОЗДІЛ 2. Теоретичні аспекти технічної підготовки юних футболістів	16
2.1. Техніка гри польового гравця.....	16
2.2. Техніка гри воротаря.....	26
2.3. Методичні підходи до оптимізації технічної підготовки юних футболістів.....	28
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі система підготовки юних спортсменів, що склалась у вітчизняному та зарубіжному футболі, в більшості випадків зводиться до управління спортивною підготовкою, поточний результат якої націлений зовсім не на якість і ефективність навчально-тренувального процесу. При цьому, достатньо актуальним залишається поступальний індивідуальний розвиток певного виду спорту, спрямований на підготовку креативного гравця.

Розробка та удосконалення більш ефективних моделей та програм техніко-тактичної підготовки юних футболістів, що будуть відповідати сучасним світовим вимогам, набуває все більшої актуальності в системі українського футболу.

Нині ступінь розроблення даної теми значно відстає від вимог часу. Серед наукових праць, у яких досліджуються проблеми техніко-тактичної підготовки юних футболістів, слід виділити дослідження таких учених, як Дулібський А.В., Лапшин, О. Б., Костюкевич В.М., Базилевич О. П., Воронова В. І., Гончаренко В. І., Даран В. М., Ільїн, Є. П., Бішопс К., Радіонова В., Холодов Ж. К., Швиков І.А., Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М.І. та ін., але проблема техніко-тактичної підготовки юних футболістів в певній мірі залишається не вивченою та потребує подальшого дослідження.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у вивченні основних аспектів проблеми техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Для досягнення поставленої мети під час написання кваліфікаційної роботи вирішувались такі завдання:

1. Проаналізувати методи спортивного тренування та особливості засобів підготовки юних футболістів.
2. Вивчити особливості технічної підготовки юних

футболістів.

3. Охарактеризувати основні шляхи удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних футболістів.

Предмет дослідження: особливості технічної підготовки юних футболістів.

У процесі дослідження використовувалися такі **методи:** теоретичні загальнологічні (аналіз, синтез, абстрагування, порівняння, узагальнення), емпіричні (вивчення друкованих і електронних джерел інформації, опис).

Практичне значення роботи. Окреслення методології раціональної побудови спортивних тренувань має дозволити оптимально удосконалювати техніко-тактичну підготовку юних футболістів. Студенти матимуть можливість більш глибоко ознайомитись з основними теоретичними та практичними аспектами техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 40 сторінках друкованого тексту, під час написання роботи використано 35 спеціальних, науково-методичних та інформаційних джерел.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ

1.1. Характеристика спортивного тренування

Під спортивним тренуванням мається на увазі спеціально організований педагогічний процес, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

Петровський В.В. у своїй роботі «Педагогічний та організаційно-педагогічний контроль в спортивному тренуванні» констатує, що, спортивне тренування насамперед є процесом цілеспрямованого, регульованого впливу на відповідні зміни морфологічних і функціональних показників організму спортсмена. Такі зміни відбуваються безпосередньо під впливом використання запланованих тренувальних навантажень, компонентів фізичних вправ і різних їх сполучень, впровадження різних тренувальних уроків, циклів тощо [7, с. 57].

Спортивне тренування базується безпосередньо на педагогічному контролі, оскільки для успішного управління процесом підготовки команди футболістів тренер повинен мати об'єктивну інформацію про здоров'я та психологічний стан кожного спортсмена, можливості цілеспрямованого впливу фізичних навантажень на організм спортсмена, показники змін у функціональних системах та механізмах їх забезпечення, що спричиняються дозованими тренуваннями. При цьому, тренер повинен вміти оперативно оцінювати рівень техніко-тактичної майстерності юних футболістів з метою успішної підготовки футболістів високого класу.

Отже, *цілеспрямований контроль* є необхідною передумовою управління навчально-тренувальним процесом у закладах спортивного

профілю, спортивних школах, школах вищої спортивної майстерності і спрямований на забезпечення відповідного якісного рівня виконання розпоряджень керівництва, дотримання вимог навчальних програм тощо. Контроль в спортивному тренуванні визначається його систематичністю та об'єктивністю. Під час здійснення різних форм та видів контролю вивчається та визначається рівень фізичної та технічної підготовленості вихованців спортивних закладів, методичної готовності тренерів-викладачів для здійснення відповідної діяльності, окрім цього вживаються відповідні заходи для підвищення їх відповідності. В цілому, ефективність навчально-тренувального процесу визначається за допомогою порівняння показників фізичної та технічної підготовленості вихованців закладів спортивного профілю [5, с. 25].

В цілому, спортивне тренування визначається відповідними нормами та правилами системного використання фізичних вправ з одного боку, їх поєднанням з достатнім відпочинком та іншими засобами відновлення організму, що забезпечують планомірне зростання рівня тренуваності – з іншого. За визначенням, тренуваність – це відповідна міра пристосування організму до конкретної роботи, що досягається шляхом тренування. Вона виражається у підвищенні працездатності спортсменів, а в кінцевому підсумку – у зростанні результативності спортивних досягнень [14, с. 139].

У спортивному тренуванні найпростіша схема управління має такий вигляд:

ТРЕНЕР $\xrightarrow{\text{вплив}}$ СПОРТСМЕН $\xrightarrow{\text{дія}}$ ТРЕНУВАЛЬНИЙ ЕФЕКТ

За визначенням, тренувальний ефект буває трьох основних різновидів: терміновий, відставлений та кумулятивний. В цілому, *терміновий тренувальний ефект* характеризує відповідні зміни в організмі спортсмена, що настають в ході виконання фізичних вправ, а

також безпосередньо одразу після їх закінчення. *Відставлений тренувальний ефект* визначений змінами, що характерні організму на наступний день після тренувального навантаження (занять) або змагань. Специфіка *кумулятивного тренувального ефекту* полягає у відповідних змінах в організмі спортсмена, що відбуваються в процесі накопичення багатої кількості тренувальних занять [13, с. 94].

У відповідності до зростання тренуваності юних спортсменів навантаження окремого тренувального заняття має збільшуватися за рахунок обмеження інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями. При цьому, поступове збільшення фізичного навантаження може призводити до підвищення рівня тренуваності юних спортсменів, невинного розвитку фізичних і вольових якостей, сприяти зміцненню та удосконаленню функціонуванню всіх органів і систем організму, і при цьому вихованню досконалої координації рухів [5, с. 28].

Приріст спортивних досягнень у футболістів юного віку залежить від їх природного зростання і тренування. Тому спортивне тренування в дитячому віці впливає не тільки на результат, а й на хід природного зростання організму юного спортсмена. Такий вплив може бути позитивним, негативним і нейтральним.

Спортивне тренування підлітків та юнаків може вважатися правильним лише в тому випадку, коли воно викликає позитивні анатомо-фізіологічні зрушення в організмі дитини, сприяє оздоровчому впливу, стимулює всебічний фізичний розвитку, забезпечує підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту [13, с. 139]. Цього можна досягти, тільки якщо величина тренувальних навантажень буде відповідати віковим особливостям спортсменів, ступеню їх підготовленості.

Тренування є однією із основних форм підготовки спортсмена. Підготовка спортсмена є достатньо ширшим поняттям в порівнянні з терміном «тренування». В цілому, сукупність тренувальних і

позатренувальних засобів, форм, методів та відповідних умов має забезпечувати всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідний рівень готовності до спортивних досягнень науковці розглядають як тривалий педагогічний процес.

За загально прийнятим визначенням, готовність спортсменів до досягнення найвищих спортивних результатів характеризується відповідним рівнем розвитку всіх фізичних якостей – швидкості, сили, гнучкості, витривалості, спритності (що визначають рівень фізичної підготовленості спортсмена), ступенем оволодіння елементами техніки і тактики (відповідна техніко-тактична майстерність), необхідним рівнем розвитку психічних, вольових і особистісних властивостей спортсмена (психологічна готовність), відповідним рівнем теоретичних знань [1, с. 5].

В системі спортивного тренування розрізняють три основних види стану спортсмена: перманентний, поточний, оперативний.

Перманентні стани спортсмена є результатом кумулятивного тренувального ефекту, і в цілому охоплюють довгий проміжок часу в процесі становлення та підтримання спортивної форми спортсмена на різних етапах підготовки. *Поточні стани* характеризуються щоденною зміною підготовленості спортсмена під впливом тренувальних і змагальних навантажень, різних за об'ємом, інтенсивністю, орієнтовною спрямованістю, інтервалами відпочинку та з урахуванням інших визначальних чинників. *Оперативні стани* невинно змінюються в процесі застосування тренувальних навантажень варіативного об'єму та інтенсивності, вибіркової спрямованості застосовуваних засобів, що входять до їх структури [14, с. 95].

Успішне вирішення завдань навчально-тренувальної роботи можливе за умов додержання основних методичних принципів, що поділяються на три основні групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) принципи – принцип

науковості, принцип виховного навчання, загально визнані принципи доступності, послідовності і систематичності, принципи свідомості і активності, принцип наочності, принцип міцності і прогресування, принцип колективності спільно з індивідуалізацією. Окрім цього вагомого значення набувають загальні принципи фізичного виховання: оздоровчий напрям занять, всебічний та гармонійний розвиток особистості, зв'язок з різними видами діяльності.

2. Специфічні принципи спортивного тренування, що мають на меті спрямованість до вищих досягнень, забезпечують поглиблену спортивну спеціалізацію, сприяють безперервності тренувального процесу, забезпечують поступовість збільшення навантажень та обґрунтовують тенденції єдності досягнень до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості, циклічність тренувального процесу.

3. Методичні принципи спортивного тренування спрямовані на випередження (випереджаючий розвиток фізичних якостей відносно технічної підготовленості); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); взаємне сполучення (пошук засобів, які дозволяють водночас вирішувати декілька завдань, наприклад, поєднання тактичної та фізичної підготовки); надмірність (специфіка застосування тренувальних навантажень, що у 2–3 рази перевищують змагальні, безпосереднє засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищують змагальну); методику моделювання (всебічне використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності у навчально-тренувальному процесі) [3, с. 25].

Спортивно-тренувальні заняття складаються з 3-х етапів.

Підготовча частина спортивного тренування спрямована на забезпечення підготовленості органів і систем організму спортсменів до

виконання роботи в основній частині заняття, підготовча частина, як правило, містить комплекс загально розвиваючих та спеціальних вправ. Підготовча частина може бути загальною, спеціалізованою та комбінованою. У загально спрямованій вступній частині, як правило, використовуються загально розвиваючі вправи, у спеціалізованій – спеціальні фізичні вправи, у комбінованій – взаємне поєднання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ.

Основну частину заняття, як правило, складає визначена рухова діяльність, що спрямована на вивчення, закріплення та всебічне удосконалення елементів техніки, забезпечує розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, стимулює підвищення тактичну підготовленості юних спортсменів.

Заключна частина має на меті адаптованість до зниження величини фізичного навантаження, відновлення систем організму, забезпечення функціональних систем, що працювали в основній частині тренувального заняття [3, с. 27]

В цілому, цільові установки і завдання визначають основні напрямки багаторічного тренувального процесу у різних видах спорту. Спортивне тренування забезпечує вирішення різноманітні загальних та конкретних завдань, основною метою яких є забезпечення найвищого успіху в спортивній діяльності. Чітке визначення та аргументованість мети, завдань і принципів спортивного тренування є необхідною умовою в реалізації тренувальних планів. В цілому, технічний прогрес в галузі виробництва не знижує, а навпаки, підвищує вимоги до фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості людей різних вікових груп.

1.2. Види і засоби підготовки юних футболістів

З термінологічної точки зору, засобом називається спеціалізований вплив, що використовується для вирішення певних, поставлених завдань. В цілому, комплекс засобів спортивного

тренування, як правило, складають: фізичні та ідеомоторні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

За визначенням, фізичні вправи характеризуються виконанням рухових дій для вирішення певних завдань. Тобто, основним і специфічним засобом спортивного тренування є фізичні вправи. З метою розв'язання основних завдань навчально-тренувального процесу – навчання, удосконалення рівня розвитку фізичних якостей підвищення рівня спортивної майстерності – застосовують різноманітні фізичні вправи. Їх поділяють на основні чотири основні груп. Першу групу вправ визначають змагальні вправи, що притаманні певному виду спорту і виконуються у відповідності до умов змагальної діяльності. Змагальні вправи юні спортсмени починають застосовувати на етапі початкової спортивної спеціалізації (після одного або двох років занять) [17, с. 198].

Специфічні вправи, що застосовуються в тренуванні юних футболістів, визначаються двома групами: змагальні та спеціальні. Змагальні вправи у футболі являють собою сукупність рухових дій, що виконуються в повній відповідності з правилами змагань з футболу. Такі вправи характеризуються комплексним проявом рівня розвитку фізичних якостей, використанням якомога більшої сукупності технічних прийомів в умовах постійних та змінних умов тактичних ситуацій.

За видом та формою виконання до змагальних вправ відносяться офіційні, товариські, контрольні, двосторонні та інші ігри, а також заняття з футзалу.

Спеціальні вправи обумовлюються технікою виконання встановлених рухових дій, що складаються з окремих елементів змагальних вправ та можливих їх варіантів. Головним чином такі вправи призначені для удосконалення техніко-тактичної майстерності розвитку окремих проявів спеціальних фізичних якостей. До спеціальних вправ футболіста відносяться індивідуальні та групові вправи з м'ячем (удари,

ведення, зупинки, взаємодії в парах та трійках), а також вправи ігрового характеру. Основна перевага спеціальних вправ полягає в можливості дозованого, цілеспрямованого і ефективного впливу тренувальних вправ, у порівнянні зі змагальними [28, с. 236].

Неспецифічні вправи включають в себе дві групи: загально-підготовчі вправи та спеціально-підготовчі вправи.

Загально-підготовчі вправи є основним засобом, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена. Такі засоби загальної фізичної підготовки мають бути:

- різнобічними, що дозволить у цілеспрямованому комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний нормальний розвиток всіх фізичних здібностей юного спортсмена;
- загально-підготовчі вправи повинні відображати специфіку спортивної діяльності в обраному виді спорту та забезпечувати позитивний перенос тренуваності та рухових вмінь і навичок.

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальних рухових дій, а їх можливі варіанти мають суттєву подібність зі специфікою обраного виду спорту, як за формою, так і за характером прояву рухових здібностей. В свою чергу, спеціально-підготовчі вправи поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

Підвідні вправи в обраному виді спорту сприяють засвоєнню форми та техніки певних рухових дій. *Імітаційні вправи* мають відповідати координаційній та кінематичній структурі характеру виконання руху в обраному виді спорту. *Підготовчі вправи* в цілому спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей в певній руховій діяльності [13, с. 57].

Індивідуалізація та відповідність віковими і морфологічними особливостями кожного спортсмена має ґрунтуватися на виборі та величині опору, темпу виконання вправ з метою розвитку силових здібностей. Темп виконання вправ повинен залишатися приблизно

середнім, тобто оптимальним. У підготовці юних футболістів доцільним є використання переважно одного із загальноприйнятих методичних напрямків розвитку сили з метою подолання неграничних обтяжень із максимально граничним числом повторень. Такий напрямок відповідає статевіковим особливостям спортсменів. При цьому, вправи, що виконуються з неграничними силовими напругами, сприяють безпосередньому контролю за технікою виконання рухових дій спортсменів, а отже, виконуються більш координовано [15, с. 131]

З метою розвитку сили м'язів варто застосовувати вправи з обтяженнями, що мають вплив на дві найбільш важливі для юних футболістів групи м'язів: м'язи стопи, гомілки і стегна; м'язи тулуба і плечового пояса. Для розвитку цих груп м'язів корисними будуть вправи швидко-силового характеру, за умови виконання яких прояв силових зусиль наближається до максимуму переважно за рахунок зростання швидкості скорочення м'язів; в якості конкретних засобів в цьому випадку використовують біг на короткі дистанції, різні стрибкові вправи, вправи з обтяженнями і спеціальні вправи з м'ячем.

Серед вправ, що сприяють розвитку сили м'язів тулуба і плечового пояса варто застосовувати:

1. Вправи без предметів: з положенні сидячи, з опором руками ззаду, вправа «велосипед»; з вихідного положення сидячи, ноги разом і дещо підняті, руки в сторони, згинання і розгинання ніг, не опускаючи їх на підлогу, а також колові рухи ногами; з вихідного положення упор лежачи перехід в упор присівши, після чого поштовхом обох ніг повернення у вихідне положення; виконання пружних рухів стрибками ноги нарізно і разом; з вихідного положення лежачи на спині, руки в сторони долонями донизу, ноги разом, виконувати піднімання ніг перпендикулярно до підлоги і опускання їх вправо і вліво;

2. Вправи з партнером: вправа «гойдалки» (пружні нахили тулуба вперед), вправа «млин» (повороти тулуба, не згинаючи ніг), вправа

«насос» (почергові присідання з положення стоячи обличчям один до одного (ноги нарізно, права чи ліва попереду) і з фіксацією долонь в долоні партнера почергове згинання та розгинання рук з подоланням опору партнера; стоячи спиною один до одного і взявшись під руки в замок, виконувати глибокі пружні присідання; стоячи спинами один до одного, взявшись під руки в замок, почергово нахилитися вперед до горизонтального положення; сидячи ноги нарізно з фіксацією ступенів партнера, взявшись за руки, нахилитися вперед і назад;

3. Вправи з набивними м'ячами (1–1,5 кг): з вихідного положення основна стійка (ноги нарізно), м'яч на витягнутих руках, піднімати м'яч угору й опускати, згинаючи і розгинаючи руки в ліктьових суглобах; виконання нахилів і поворотів тулуба, з кидками м'яча назад, вгору і в сторони; підкидання і ловити м'яч; ловля м'яча після підкидання з попередніми присіданнями, стрибком;

4. Вправи з набивними м'ячами в парах: з вихідного положення стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передавати м'яч збоку, по «вісімці», над головою і між ногами (по колу); стоячи обличчям один до одного, сильно штовхати м'яч від грудей по черзі вперед і вперед – вгору; така ж вправа з вихідного положення присівши; нахил уперед і «трохи підстрибуючи»; сидячи обличчям один до одного і тримаючи м'яч на витягнутих вгору руках, лягти на спину, випрямитися і передати м'яч партнеру, лежачи на животі, піднімати м'яч вгору, прогинаючись (партнер тримає ноги); передача м'яча кидком знизу з положення нахил вперед, кидком обома руками через голову назад після нахилу вперед, то ж, але з передачею м'яча між ногами;

5. Вправи зі штангою: піднімання штанги до рівня грудей; вижимання штанги лежачи на спині; присідання зі штангою на плечах. [30. с. 156].

Орієнтовний перелік вправи, що сприяють активізації сили м'язів стопи, гомілки, стегна:

– Вправи без предметів: підскоки на місці поперемінно на кожній нозі з відповідним перенесенням ваги власного тіла; стрибки вперед і в бік поштовхом однієї ноги з приземленням на іншу; стрибки вперед-вгору на одній нозі під час бігу; стрибки вгору на місці поштовхом обома ногами (ноги нарізно, разом, одна попереду);

– Вправи з набивними м'ячами (1–1,5 кг): стрибки - на одній нозі через м'яч (по чотири на кожній); на обох ногах через м'яч з поворотами на 90 і 180 градусів; через набивні м'ячі, розташовані в 1-1,5 м один від одного; поштовхом однієї ноги з приземленням на іншу; поштовхом обома ногами, кидки м'яча, затиснутого між ногами, вперед-вгору, назад-вгору стрибком;

– Вправи на гімнастичних лавках: стрибки - на лавку і назад на одній і на обох ногах, стоячи обличчям до лави; стоячи боком до лави; зі стійки ноги нарізно (лава між ногами) на місці і з просуванням уздовж лави: через лавку і назад, стоячи обличчям до лави, стоячи боком до лави, з просуванням уздовж лавки на обох ногах і з ноги на ногу;

– Вправи із подоланням смуги перешкод з гімнастичних лав: біг через 3-6 лавок, встановлених в 1-1,5 м одна від іншої, подолання лавок стрибком на обох ногах, на одній нозі з проміжним кроком і без нього;

– Вправи з бар'єрами: стрибки через 3-6 бар'єрів, встановлених в 1-1,5 м один від одного, поштовхом однієї ноги, без перескока; стрибки ноги нарізно, зігнувши їх;

– Удари по м'ячу: ногою на силу і точність з різних положень в тренувальну стінку, батут і у ворота; на дальність; головою в стрибку [15, с. 136].

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

2.1. Техніка гри польового гравця

Спортивна техніка визначається сукупністю спеціальних рухових дій спортсмена, на основі яких він здатний брати участь у змаганнях в певному виді спорту відповідно до визначених правил.

За твердженням В.М. Платонова, під спортивною технікою (технікою виду спорту) розуміють сукупність прийомів і дій, що забезпечують ефективне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту [13, с. 347].

Оволодіння спортивною технікою футболістами розпочинається з почергового виконання окремих прийомів та їх поєднання. Під час оволодіння технічними прийомами вагомого значення набуває особисте прагнення юного спортсмена до досягнення найвищого спортивного результату його наполегливість у роботі.

На підставі особистого характеру ігрової діяльності в техніці футболістів виділяються два основних розділи: техніка гри польового гравця і техніка гри воротаря. Кожний із зазначених розділів характеризується конкретними прийомами, що виконуються в межах ігрової діяльності різними способами [23, с. 15].

Ігрова діяльність польових гравців полягає у використанні техніки володіння м'ячем та техніки різноманітних пересувань по полю. При цьому, кожний гравець повинен в повній мірі володіти стабільною навичкою виконання всіх груп технічних прийомів [29, с. 37].

Техніка пересувань передбачає виконання бігу, стрибків, зупинок і поворотів. Оптимальне застосування технічних прийомів пересування дозволяє футболістові успішно розв'язувати тактичні завдання під час

атаки і оборони, можливими варіантами яких є швидкій відрив з метою одержання м'яча, вибір необхідної ігрової позиції, технічне закривання гравця.

Ходьба футболіста як правило має деякі відмінності в порівнянні зі звичайною ходьбою, оскільки футболіст пересувається по футбольному полю на злегка зігнувши в колінах ногах. Таким чином футболіст забезпечує для себе зручне вихідне положення для можливої зміни швидкості і ритму пересування по полю. В звичному режимі футболіст чергує ходьбу з бігом.

Біг є одним із основний спосіб пересування по полю у футболі, біг застосовується футболістом в основному під час пересування по поля з метою обрання вільного місця та ігрової позиції, під час переслідування суперника, під час вибору зручної позиції в обороні.

Біг може здійснюватися приставними кроками, спиною вперед, перехресними кроками, такі різновиди характеризують специфічні способи пересування футболістів, що використовуються, в більшості випадків, у поєднанні із звичайним бігом.

Футбол відрізняється виконанням різноманітних *стрибків*, які виконуються під час ударів по м'ячу в безопорному положенні, застосовуються при зупинках м'яча, виконанні відволікаючих дій. Футболістами виконуються стрибки вбік, вгору, уперед. Як правило, стрибки виконуються поштовхом однієї або обох ніг [23, с. 15 – 16].

Основним засобом ведення гри у футболі є удари по м'ячу. Удари по м'ячу можуть виконуватися ногою або головою. Спрямованість ударів у футболі розрізняється за траєкторією та швидкістю руху м'яча. В цілому, швидкість руху м'яча визначається початковою швидкістю ударної ланки (нога або голова) і швидкістю м'яча в момент зіткнення з ударною ланкою, а також залежить від співвідношення їхніх інерційних мас [29, с. 38].

Незалежно від способів виконання *удару по м'ячу ногою* у футболі

розділяються на два основні види: прямі і різані.

Під час прямого удару м'яч здійснює переміщення у відповідному напрямку, заподіюваного удару. У випадку здійснення удару в будь-якій стороні від центру ваги м'яча, такий удар буде різаний. Удар такого роду не можна називати неточним, в ігровій діяльності футболісти користуються ним часто, як і іншими ударами, однак необхідно достатньо ретельно обирати та передбачати траєкторію льоту.

Виконання ударів по м'ячу дозволяє футболістам заощаджувати сили, планомірно і швидко здійснювати розвиток атаки під час ігрової діяльності, змушувати польових гравців і воротаря суперників в ході гри здійснювати помилкові, не результативні дії. При цьому, ігрова діяльність у футболі складається з достатньо великої кількості ударів і здійсненні передач на різні відстані. Все це забезпечує успішність і видовищність футбольного матчу.

Ігрова діяльність футболіста передбачає виконання ударів по м'ячу ногою різними способами: внутрішньою стороною стопи; середньою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому; п'ятою або носком. Удари можуть здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться або летить, з місця, у стрибку, у русі, у падінні, з поворотом. Удари по м'ячу передбачають таку фазову структуру [23, с. 16].

Попередня фаза передбачає розбіг, що відсутній при ударах з місця. Швидкість і величина розбігу визначаються індивідуальними особливостями футболістів і необхідністю вирішення певної тактичної задачі. Розрахунок величини розбігу обґрунтовується ударом по м'ячу заздалегідь наміченою ногою. В цілому, розбіг сприяє попередньому зростанню швидкості ударних ланок футболіста.

Підготовча фаза передбачає замах ударною ногою. В цілому, замах виконується в ході останнього бігового кроку. Удар необхідної сили, близької до максимальної, забезпечується розгинанням стегна і згинання гомілки у необхідній величині, в результаті чого збільшується

траєкторія руху стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна. Ефективному і правильному виконанню цієї фази істотно сприяє дещо подовжений останній крок розбігу. В цілому, за величиною він перевищує інші на 35-50% [12, с. 172].

Робоча фаза складається з ударного руху і проводки. Початок ударного руху забезпечується активним згинання в тазостегновому суглобів в момент постановки опорної ноги. При цьому, зберігається величина кута, утвореного стегном і гомілкою. На початку удару футболістом спостерігається, так зване «гальмування» стегна. Удар по м'ячу здійснюється різким рухом гомілки і стопи. В момент удару поштовхова нога сильно напружується в гомілковостопному і колінному суглобах. Це дозволяє збільшити масу ударної ланки. Напрямок польоту м'яча визначає проводка.

Для здійснення коротких і середніх передачах в основному застосовується *удар внутрішньою стороною стопи*. Такий удар має вагоме значення при ударах з близької дистанції. Такий удар передбачає початок ударного руху з одночасного згинання стегна і повороту назовні ударної ноги. Стопа у момент такого удару і проводки знаходиться під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

Технічно правильний *удар внутрішньою частиною підйому*, як правило, є точним і достатньо сильним. Такий удар застосовується в момент виконання середніх і довгих передач, виконанні «прострілів» і ударів по в намічену ціль з усіх дистанцій. Розбіг здійснюється під кутом у 30-60° відносно до м'яча і розташування цілі. При цьому, замах здійснюється з силою, близькою до максимальної. Опорну ногу футболіст має поставити на зовнішній звід стопи, при цьому тулуб нахилиється у бік опорної ноги. В момент здійснення удару носок витягується донизу [23, с. 16].

Удар середньою частиною підйому виконується з розбігу, місце початку такого удару знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і

наміченою ціллю [20, с. 86]. За такого удару замах і саме ударний рух виконують в одній площині. При цьому, виконується максимальне відтягнення стопи ударної ноги донизу. З біомеханічної точки зору, умовна вісь, що поєднує м'яч і колінний суглоб, є вертикальною у момент удару і проводки.

Удар зовнішньою частиною підйому в ігровій діяльності польового гравця найчастіше застосовується з метою виконання різаних ударів. При ударах зовнішньою частиною підйому структура рухів подібна до описаної вище. Суттєва відмінність полягає лише в тому, що в ході виконання ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину

Удар носком використовують польовими футболістами, у випадку необхідності здійснення раптового удару, без особливої підготовки здійснити удар у намічену ціль. З умови такого удару місце початку розбігу футболіста, м'яч та намічена ціль знаходяться на одній лінії. Останній крок під час розбігу закінчується замахом, при цьому у момент удару носок трохи піднятий.

Удар п'ятою є незначним за точністю і силою через складність його виконання, і застосовується футболістами достатньо рідко. Основною його перевагою є створення несподіваною ситуації для суперників. За такого удару опорна нога знаходиться на рівні м'яча. Під час виконання такого удару в момент замаху ударна нога різко проноситься над м'ячем уперед. Футболіст виконує удар різким рухом ноги назад, при цьому стопа паралельна до поверхні землі [12, с. 173].

Техніка *ударів по м'ячу, що котиться*, в цілому не відрізняється від техніки ударів по нерухомому м'ячу. При цього, головним завданням футболіста під час виконання такого удару є можливість скоординувати швидкість відповідного руху зі швидкістю і напрямком польоту м'яча. Під час виконання такого удару опорну ногу футболіст ставить збоку від м'яча. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорна нога не доходить до рівня м'яча. У випадку розташування м'яча збоку,

раціональним буде виконання удару ближньою ногою до м'яча. Відстань від місця постановки опорної ноги футболіста до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується в момент наближення м'яча до опорної ноги.

Удари по м'ячу, що летить. Зазвичай, швидкість м'яча, що летить, є набагато вищою, ніж м'яча, що котиться. Тому головна особливість полягає в тому, що необхідно визначити специфіку місця зустрічі з м'ячем, що летить. За структурою руху удари по м'ячу, що опускаються з польоту або летять низько, значно подібні до ударів по м'ячах, що котяться, а ось удари з поворотом і з напівльоту мають деякі відмінні особливості.

Удар з поворотом використовується польовими гравцями з метою необхідності зміни напрямку польоту м'яча і виконується, як правило, середньою частиною стопи. За такого удару опорна нога футболіста розвертається у напрямку удару, при цьому тулуб відхиляється у бік опорної ноги. Ударний рух починається з повороту тулуба у горизонтальній площині.

Удар з напівльоту виконується, як правило, середньою або зовнішньою частиною стопи відразу після відскоку м'яча від поверхні землі. При цьому, опорна нога розташовується якомога ближче до місця його приземлення. В момент удару і проводки гомілка розташовується вертикально, носок відтягнутий.

Удари по м'ячу головою є одним із ефективних способів ведення футбольного поєдинку. Використовуються такі удари як завершальні і сприяють передачі м'яча партнеру. Такого роду удари виконуються як у стрибку, так і без нього. Серед ударів головою найчастіше використовуються удари середньою і боковою частиною чола.

Удар серединою чола. Вихідне положення під час виконання удару без стрибка стійка із положенням ніг як при невеликому кроці. Футболіст виконує замах, в цей час відхиляє тулуб назад, згинаючи

ногу, що стоїть позаду, і переносить масу власного тіла на опорну ногу. При цьому, руки злегка зігнуті для виконання поштовхового руху. Ударний рух середньою стороною чола розпочинається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. При цьому, центр тяжіння тіла переноситься на опорну ногу, що стоїть попереду.

Під час виконання удару в стрибку футболіст виконує поштовх однією або двома ногами угору. Після відштовхування тулуб футболіст відхиляє назад. Удар по м'ячу в середньою стороною чола здійснюють у найвищій точці стрибка. Удар головою може виконуватися в момент падіння за умови далекого розташування м'яча від гравця (3-4 м від гравця).

Удар боковою частиною чола використовують у випадку розташування м'яча збоку від гравця. В такому випадку, вихідним положенням футболіста є стійка ноги нарізно. Якщо м'яч наближається зліва від гравця, то для замаху тулуб гравець нахилиє вправо. Ударний рух починається з випрямлення тулуба і розгинання ніг з перенесення маси тіла на ліву ногу.

Зупинки м'яча для ігрової діяльності польового футболіста є одним із основних засобів прийому й оволодіння м'ячем. Основною метою зупинки м'яча є зниження його швидкості для здійснення подальших технічних дій [29, с. 39]. Основні фази зупинки м'яча є загальними для різних способів їх виконання.

Підготовча фаза полягає у прийнятті того вихідного положення, що характеризується перенесенням ваги власного тіла на опорну ногу, що є трохи зігнутою з метою забезпечення стійкості спортсмена. При цьому, нога, що зупиняє м'яч, здійснює відповідний рух йому назустріч.

Робоча фаза має на меті здійснити амортизаційний рух трохи розслабленою зупиняючою ногою. Рух ноги назад розпочинається у момент безпосереднього зіткнення ноги з м'ячем або трохи раніше. При

цьому, поступово сповільнюється швидкість руху.

Завершальна фаза забезпечує необхідне положення для виконання наступних технічних дій. Загальний центр ваги тіла футболіста переноситься убік зупиняючої ноги і м'яча [12, с. 174].

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи Для здійснення цього технічного руху спортсмен виносять ногу назустріч руху м'яча. При цьому, стопа розвернута назовні на 90° . Безпосередньо в момент зіткнення стопи і м'яча зупиняючу ногу спортсмен відводить назад до рівня опорної ноги. Під час зупинки м'яча, що летить низько, спортсмен у підготовчій фазі якомога більше згинає зупиняючу ногу в колінному суглобі з розташуванням її на рівні м'яча. Як правило, м'яч, що летить достатньо високо, зупиняється в момент виконання стрибку.

Зупинка м'яча стопою. Під час виконання зупинки м'яча стопою ногу виносять уперед з підняттям носка вгору під кутом $30-40^\circ$ та незначним поступальним рухом назад. Для зупинки стопою м'яча, що опускається, необхідно достатньо точно розрахувати місце його приземлення на поверхню поля. У момент приземлення м'яча на поверхню землі футболіст накриває його стопою з піднятим носком.

Зупинка м'яча підйомом. Під час виконання зупинки м'яча, що опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги має розташуватися паралельно до поверхні землі. При цьому, поступальний рух здійснюється в напрямку донизу-назад [23, с. 19].

Зупинка м'яча грудьми. Футболіст у підготовчій фазі займає вихідне положення обличчям до м'яча, розташування ніг у положенні широкої стійки ноги нарізно або невеликого кроку (50-70 см), тулуб дещо подається вперед, руки злегка зігнуті. В момент наближення м'яча тулуб відводиться назад, плечі і руки відповідно вперед. Як правило, м'яч, що летить високо, зупиняються грудьми в стрибку [20, с. 87]. Переміщення гравців з м'ячем здійснюється за допомогою ведення м'яча. Під час ведення м'яча використовується біг (іноді ходьба), при

цьому, удари по м'ячу ногою виконуються ритмічно в різній послідовності [29, с. 39]. Удари по м'ячу під час ведення виконуються за рахунок різних силових зусиль, в залежності від певних тактичних задач. У випадку необхідності швидкого подолання значної відстані, м'яч, так би мовити, «відпускають» від себе на 10-12 м. При наявній протидії суперника необхідно здійснювати постійний контроль над володінням м'ячем і не «відпускати» його на відстань не більше 1-2 м. При цьому, необхідно відзначити, що швидкість ведення м'яча може знижуватися у випадку виконання частих ударів.

Під час ведення м'яча середньою частиною підйому футболіст переважно здійснює прямолінійний рух. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дає змогу польовому гравцю здійснювати переміщення з м'ячем по траєкторії дуги. Найбільш універсальним для польового гравця є ведення м'яча зовнішньою частиною стопи. Під час ведення стрибаючих м'ячів футболістами, як правило, використовуються удари середньою частиною стопи, стегном або головою.

Відволікаючі дії (фінти) використовуються футболістами під час безпосередньому протиборства із суперником, з метою подолання його опору та створення відповідних передумов для подальшого ведення гри.

Серед технічних прийомів футболістів виділяють дві головні загальні фази відволікаючих дій – їх підготовку і реалізацію. Інценування намірів виконання технічної дії у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Бажана відповідна реакція суперника є природною демонстрацією технічних дій. Під час другої фази футболіст в цілому реалізовує свої справжні наміри виконання технічних дій, яким властива значна варіативність, що невпинно обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями польових гравців [23, с. 19].

Несподівана і швидка зміна напрямку руху передбачає виконання футболістами фінтів «відходом». Під час атаки супротивника спереду

футболістом використовується «відхід» випадом.

Охарактеризуємо основні дії футболіста у виконанні обманного руху вліво і відході вправо. Польовий гравець під час наближення до супротивника, на відстані 1,5-2 м від нього, виконує широкий випад вперед поштовхом правої ноги. При цьому, суперник намагається перекрити гравцеві зону проходу і з цією метою здійснює переміщення в бік випаду. При цьому, польовий гравець виконується крок вправо різким поштовхом лівої ноги. М'яч посилається вперед зовнішньою частиною підйому правої ноги.

Фінти «ударом» по м'ячу виконуються після зупинки, під час ведення, після передачі м'яча партнером. Під час виконання фінта ударом по м'ячу ногою, польовий гравець виконує замах ударною ногою під час зближенні із супротивником. В цей час супротивник, реагуючи на замах, намагається відібрати м'яч у польового гравця або перекрити йому зону удару. З цією метою суперник може використовувати підкат, випад, шпагат, що пов'язано зі сповільненням руху або його зупинкою. В залежності від ігрової ситуації у фазі реалізації фінта може виникати рух уперед, вправо, вліво або назад.

Фінт «зупинкою» м'яча ногою застосовується польовими гравцями під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку починається помилкова спроба польового гравця здійснити зупинки з м'ячем. Сповільнення руху відбувається за рахунок дій атакуючого суперника. У цей момент виникає прискорення польового гравця з м'ячем. У другому випадку після передачі польовий гравець займається вихідне положення для здійснення зупинки м'яча. При цьому, суперник здійснює атакуючі дії. Однак польовий гравець замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і оволодіває м'ячем [12,с. 175].

Відбирання м'яча ударом по ньому або його зупинкою здійснюється польовим гравцем у момент, коли суперник дещо

«відпускає» м'яч від себе. Виділяють два різновиди відбирання м'яча: повне і неповне. За умови першого варіанту м'ячем оволодіває сам польовий гравець або його партнер. Під час другого варіанту м'яч відбивають на певну відстань або виводять за бокову лінію.

Відбирання м'яча у випаді дозволяє польовим гравцям здійснити прийом м'яч на відстані 1,5-2 м. Такий спосіб застосовують під час спроби суперника обійти польового гравця справа чи зліва. За рахунок швидкого переміщення у бік м'яча польовий гравець виконує випад, а м'яч вибиває переважно носком у положенні напівшпагату чи шпагату.

Відбирання перехопленням застосовується у випадку втрати м'яча суперником під час його руху назустріч польовому гравцю. При цьому, захиснику необхідно передбачити такий момент і оволодіти м'ячем різким рухом або відбити його.

Відбирання м'яча поштовхом у плече. Такий спосіб використовують переважно польові гравці під час атаки збоку. При цьому, поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, повинна бути притиснута до тулуба. Втративши рівновагу, атакований гравець перестає контролювати м'яч, а супротивник в цей момент відбирає м'яч.

Укидання м'яча через бічну лінію. За умови виконання такої технічної дії тулуб польового гравця відхиляється назад, руки з м'ячем знаходяться за головою. Кидок виконується за умови енергійного випрямлення ніг, рук, тулуба і завершується кистьовим поштовховим зусиллям убік вкидання. З метою збільшення дальності польоту м'яча використовується його вкидання після розбігу, можливо і з подальшим падінням [20, с. 88].

2.2. Техніка гри воротаря

Технічні дії та прийоми гри воротаря і польового гравця істотно відрізняються. Це зумовлюється можливістю воротаря грати руками в

межах штрафного майданчика. Однак при цьому, воротар зазвичай користується необхідним арсеналом технічних дій польового гравця [23, с. 21].

Ловіння м'яча знизу використовується воротарем з метою оволодіння м'ячами, що котяться, опускаються низько (до рівня грудей воротаря) або летять назустріч воротареві. Підготовча фаза ловіння м'яча воротарем характеризується нахилом тулуба вперед і опусканням рук донизу. При цьому, долоні розвернені до м'яча, пальці розімкнені. Руки воротаря не повинні бути надмірно напруженими, ноги зімкнуті, прямі або незначно зігнуті. У момент ловіння м'яч підхоплюється кистями знизу і підтягується до рівня грудей. Бувають випадки в процесі гри, коли приходиться здійснювати ловіння м'ячів в стороні від воротаря. За таких умов необхідно здійснити попереднє переміщення убік напрямку руху м'яча [25, с. 72].

Ловіння м'яча зверху застосовується воротарями для оволодіння м'ячами, що летять із середньою траєкторією (на рівні грудей або голови), а також м'ячів, що летять високо і опускаються. За таких умов швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей, і згинання рук воротаря.

Ловіння м'яча в падінні є найбільш ефективним способом оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, і при тому точно і сильно убік воротаря; при цьому, перехоплення передач і «прострілів» уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника. Можливі два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту [20, с. 90].

За неможливості виконати ловіння (через протидію суперника або велику силу удару) воротар *відбиває м'яч*. З цією метою воротар швидко виносить одну або дві руки назустріч м'ячу, що летить. Найчастіше відбивання м'яча воротар здійснює долонями (іноді удар м'яча припадає на передпліччя). При цьому, м'яч рекомендується спрямовувати в бокову зону від воріт.

З метою перехоплення «прострільних» і «навісних» передач, воротареві необхідно відбити м'яч на достатньо значну відстань. З цією метою застосовується удар по м'ячу однією або двома кулаками. При цьому, воротар відбиває м'яч у кроці, на місці, після різних переміщень і, особливо часто, у стрибку [23, с. 22].

До *переведення м'яча* відносяться технічні дії воротаря, метою яких є спрямувати м'яч, що летить у ворота, через верхню поперечину. В основному воротарем переводяться м'ячі, що летять з високою траєкторією над воротарем та зі значною силою. Переведення м'яча воротарем має визначену схожість з відбиванням м'яча. Як правило, виконується однією або двома руками. При цьому, в більшості випадків важко досяжні м'ячі воротар переводить в падінні [20, с. 90].

Кидки м'яча виконуються воротарем однією або двома руками. Кидок однією рукою дозволяє воротареві більш точно спрямувати м'яч партнеру. Як правило, кидки виконуються зверху і знизу. В момент ігрової діяльності найбільш розповсюдженим є кидок зверху, за якого можна спрямувати м'яч за різною траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Виконуються кидки як на місці, так і у кроці. Використання кидків м'яча в русі суворо регламентується правилами змагань [23, с. 22].

2.3. Методичні підходи до оптимізації технічної підготовки юних футболістів

Фахівці галузі фізичної культури і спорту невпинно вказують на необхідність удосконалення сучасної системи підготовки спортивного резерву, що визначається безпосередніми тенденціями розвитку сучасного спорту й нагальною потребою практики в раціональних технологіях забезпечення підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Підготовка висококваліфікованих спортсменів – обґрунтовано

тривалий, багатоетапний процес, зміст підготовки якого має забезпечувати відповідні умови для повної реалізації задатків і здібностей юних спортсменів. Серед основних із них фахівці (D. Smith, 2003; В. Бальсевич, 2009; В. Платонов, 2013) виділяють дотримання закономірностей становлення вищої майстерності в системі багаторічної підготовки, а також забезпечення якомога раннього виходу спортсменів на рівень вищих досягнень у межах нижньої границі вікової зони, оптимальної для конкретного виду спорту [19, с. 9].

Оптимізація технічної підготовки футбольної команди є можливою на основі аналізу змісту їх ігрової діяльності, проведенні відповідних тестувань з техніко-тактичної підготовленості; раціонального пошуку необхідних засобів і методів навчання індивідуальним технічним прийомам у захисті та нападі. Інтегральним критерієм технічної підготовленості футболістів є показники ігрової (змагальної) діяльності, що визначаються за кількістю виконаних техніко-тактичних дій, з високою точністю та надійністю їх виконання (% браку). У спортивному тренуванні з цією метою використовуються педагогічні методи реєстрації техніко-тактичних дій [4, с. 48].

На сьогодні, система багаторічної спортивної підготовки повинна здійснюватися з дотриманням специфіки головних чинників, що визначають досягнення високого рівня спортивної майстерності відповідно до національних інтересів розвитку футболу й стандартів розвитку дитячо-юнацького і професійного футболу у світі [9, с. 9]. Окреслена система має базуватися на відповідних знаннях теорії і методики спортивного тренування, урахуванні закономірностей і принципів організації спортивного тренування, що, в свою чергу, має створити відповідні передумови гарантованого, надійного і ефективнішого шляху до досягнення прогнозованого спортивного результату. На сьогодні, вирішити такі проблеми можливо лише за умови застосування відповідних технологій навчання [24, с. 154].

Кожний етап спортивного вдосконалення має на меті реалізацію відповідних завдань, впровадження відповідних форм організації тренувального процесу та змагальної практики, що обумовлюються віковими особливостями зростаючого організму, визначаються динамікою формування спортивної майстерності, темпами приросту спеціальних рухових якостей і здібностей спортсменів [9, с. 9].

Світовий дослідницький досвід свідчить про те, що створенню відповідних умов для поступового різнобічного розвитку спортивної майстерності гравців передують, по-перше, відмова від участі в офіційних змаганнях спортсменів до 12-ти років, акцентований підхід на якість і ефективність тренувального процесу, індивідуалізація розвитку і підготовки креативного польового гравця. По-друге, необхідним є проведення навчально-тренувальних занять в ігровій формі на високому емоційному тлі з обов'язковим урахуванням статевих, вікових і індивідуальних особливостей спортсменів. Отже, ключовим моментом ефективної підготовки є застосування ігрового методу з метою розвитку індивідуальних можливостей юних спортсменів, формування ігровий інтелекту у використанні технічних і тактичних дій, що має визначити потенціал гравця на професійному рівні. По-третє, представники прогресивного футбольного співтовариства наголошують, що дотримання правила «тренер для гравців, а не гравці для тренера», що сприятиме відповідній розбудові особистісних якостей спортсмена, з відповідним наголосом на розвитку яскравої ігрової індивідуальності на основі пояснення та партнерських відносин [9, с. 11 – 12].

Удосконалення техніко-тактичної підготовки необхідно розглядати, як нерозривні складові, відповідно до чого вони повинні розглядатись не окремо, а у встановленому взаємозв'язку. Система навчання повинна базуватись на функціональності та ситуативності з широким використанням ігрового методу. Проведення занять з юними футболістами має створювати умови гри наближені до швидкісного

футболу.

Розробляючи тренувальні програми необхідно враховувати, що заняття проводяться з дітьми, а не висококваліфікованими спортсменами, відповідно до цього варто відмовитись від розбивки навантажень на малі, середні, значні тощо. Тренувальні програми повинні бути зорієнтовані на здоров'язберігаючу методику.

Сучасна методика проведення тренувальних занять повинна орієнтуватися не на хронологічний вік, а на біологічний, так як розвиток та дозрівання дітей відбувається по різному. Даний орієнтир допоможе більш адекватно організувати підгрупи на спортивних заняттях.

В навчально-тренувальному процесі вагомого значення набуває методика інтегральної оцінки індивідуальних рухових можливостей юних футболістів. Основним її підґрунтям є принцип контрольованого переводу дитини в старшу вікову групу на підставі комплексної оцінки показників виконання тренувальної програми за весь період навчання за показниками рівня розвитку складових техніко-тактичної майстерності гравця. Такий підхід має дозволити оцінювати перспективність спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення, враховувати їх потенційні можливості, і тим самим ефективно управляти навчально-тренувальним процесом, якісно формувати склад команди і ігрові лінії [9, с. 27 – 28].

Удосконалення техніко-тактичної підготовки юних спортсменів повинне базуватися на їх вікових особливостях. Так, наприклад, під час тренування дітей 6-9 років необхідно внести в тренувальних процес елементи «вулично-дворового» футболу, що допоможе повноцінно засвоїти програмний матеріал. Основні завдання необхідно вбачати у: зміцненні фізичного стану спортсмена, розвиток різнобічної фізичної підготовки, навчання техніці, використовуючи матеріали різних видів спорту.

У 10-13 років удосконалення техніко-тактичної підготовки

повинне бути усестороннім та не допускати формування жорстких рухових навичок. Не слід допускати форсування фізичної підготовки, особливо силової, з метою опанування різними технічними прийомів із високою значущістю силового компонента. Юний футболіст повинен навчитися техніки володіння м'ячем у різних діях, взаємозалежних із ігровою діяльністю [9, с. 23].

Науковці і практики Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. (1991), Годік М.О. (1979) зазначають, що у віці 8-11 років має розпочинатися навчання основам тактики гри; у 12-14 років – навчання і початок вдосконалення тактики [4, с. 48].

У 14-16 років необхідно застосовувати рухові завдання спеціально-підготовчого характеру, що мають забезпечувати ефективне технічне вдосконалення спортсменів. З 14 років починається навчання ігровим командним діям. На основі отриманої індивідуальної техніко-тактичної бази у попередні роки, ми отримуємо хороший результат у групових взаємодіях.

Розглянемо більш детально удосконалення техніко-тактичної підготовки юних спортсменів.

Навчання й удосконалювання техніки пересування в ігровій діяльності тісно пов'язано з вихованням спритності, швидкості, стрибучості та швидкісної витривалості. Широкий спектр дія мають засоби загальної фізичної підготовки (легка атлетика, спортивні і рухливі ігри тощо).

В процесі підготовки ефективними для удосконалювання техніки пересувань є: 1) стартові прискорення під час бігу різними способами по прямій, після поворотів і зупинок; 2) стартові прискорення з різних вихідних положень; 3) човниковий біг; 4) стрибки на одній і двох ногах у різних напрямках і послідовності.

Під час удосконалення техніки удару по м'ячу, особливу увагу необхідно звертати на виконання останнього бігового кроку перед

постановкою опорної ноги на рівні м'яча. При цьому, контролю має підлягати значний замах ударної ноги для здійснення активного поштовху при збільшенні останнього кроку.

З метою закріплення основ техніки вагомим значенням у процесі навчання набувають вправи з варіюванням сили удару і швидкості (без безпосереднього досягнення максимальних величин). На етапі спортивного удосконалювання вирішуються одночасно задачі розвитку сили і швидкості удару, а також влучності.

В ході навчання елементам ведення м'яча першочергово освоюється прямолінійне ведення середньою і зовнішньою частиною стопи та носком. Після чого варто переходити до навчання ведення м'яча по нерівній траєкторії, ведень зі зміною напрямку. Це пов'язано з тим, що раніше досягнутий рівень техніки ведення на низькій швидкості, як правило, не зберігається при переході на більш високі швидкості руху. З метою удосконалення техніки переміщення з м'ячем необхідно після успішних повторень ведення вводити спроби виконання вправи на швидкостях близьких до максимальної.

Доцільно починати навчання фінтам з виконання обманних рухів «відходом». При цьому, варто широко використовувати засоби рухливих ігор, що засновані на несподіваній і швидкій зміні напрямку руху. Рекомендується освоювати прийоми відбирання м'яча паралельно із навчанням фінтам.

Отже, з метою досягнення значних спортивних результатів у підготовці футболістів необхідною умовою є достатньо високий рівень оволодіння сучасними світовими методиками навчання техніко-тактичної підготовки.

ВИСНОВКИ

Під час проведеного дослідження були отримані наступні висновки:

1. Дієвість певного педагогічного засобу багато в чому залежить від методу його застосування. Методи спортивного тренування умовно поділяють на: словесні, наочні та практичні. У практиці фізичного виховання юних футболістів використовується велика кількість методів, від їх правильного комбінування залежить позитивний результат тренувань. Фізична підготовка в цілому спрямована на розвиток фізичних здібностей організму. Виділяють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка юного футболіста має забезпечуватися вправами загально розвиваючого характеру у поєднанні зі вправами з інших видів спорту. Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на відповідних закономірностях з урахуванням особливостей спортивної ігрової діяльності футболіста і включає вправи, що сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей юного футболіста. Фізична підготовка спортсменів проводиться в декілька етапів: 1) етап попередньої підготовки; 2) етап початкового навчання; 3) етап спеціалізації. Фізична підготовка юних спортсменів повинна базуватися на основі фізіологічного та морфологічного розвитку дитини нерозривно з тактичною підготовкою.

2. Технічна підготовка юних футболістів включає: техніку гри польового гравця, техніку гри воротаря. Польові гравці, як правило, використовують усю різноманітність техніки пересувань і техніки володіння м'ячем. В загальному розумінні, техніка пересувань включає біг, зупинки, стрибки, повороти. Удари по м'ячу є основним засобом ведення гри у футболі. Вони, як правило, виконуються ногою і головою. В ударах по м'ячу можна виділити: 1) попередню фазу; 2) підготовчу фазу; 3) робочу фазу. Вони є загальними для багатьох способів удару по

м'ячу. Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться, при чому воротар, в більшості випадків, користується необхідним арсеналом техніки рухових дій польового гравця. Спортивне тренування, з одного боку, організовується в рамках системного використання різних видів фізичних вправ, а також їх поєднанні з відпочинком та іншими засобами відновлення організму, спортсменів, що забезпечують планомірне зростання рівня тренуваності, з іншого. Тренувальний ефект буває трьох різновидів: терміновий, відставлений та кумулятивний. Спортивно-тренувальні заняття складаються з 3-х етапів: 1) підготовча частина; 2) основна частина; 3) заключна частина. Спортивне тренування підлітків та юнаків може вважатися правильним лише в тому випадку, якщо воно викликає позитивні анатомо-фізіологічні зміни в організмі.

3. Основними шляхами удосконалення у процесі проведення навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичної спрямованості необхідно дотримуватися таких положень:

- вибирати засоби і методи спортивного тренування з урахуванням анатомічних і фізіологічних особливостей розвитку дитячого організму, для якого характерною ознакою є підвищена лабільність нервової системи;

- основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей вирішуються за допомогою різних рухливих ігор та ігрових вправ переважно техніко-тактичного спрямування;

- небажано намагатися якнайшвидше навчити дітей грати у «дорослий» футбол, надаючи основну перевагу певному виду підготовки. При цьому, важливим є мотиваційна підтримка раціонального співвідношення між різними сторонами підготовленості юних спортсменів, при постійній зміні різноманітних засобів технічної підготовки та їх безпосереднього спрямування у процесі зростання загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів.

Якісне становлення і розвиток технічної майстерності юних футболістів у процесі їх багаторічної підготовки можуть бути забезпечені на основі єдності педагогічних умов та її повної реалізації. Комплекс зазначених умов ґрунтується на дидактичних та специфічних принципах спортивної підготовки і спрямований на досягнення максимально можливого для конкретної особистості рівня технічної підготовленості, що дає змогу отримати заплановані результати у змагальній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич О. П. Управління підготовкою висококваліфікованих футболістів на основі моделювання тренувального процесу [Текст]: Автореферат дис. – М.: ГЦОЛПФК, 1983. – 20 с.
2. Бішопс К. Єдиноборство в футболі [Текст]/ К. Бішопс, Х. Герардс. – М.: Терра-спорт, 2003. – 167 с.
3. Варюшин В. В. Спеціалізовані ігрові вправи в тренуванні футболістів [Текст]. – М.: ФОН, 2003. – 235 с.
4. Віхров К.Л. Футбол у школі[Текст]: Навчально-методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
5. Воронова В. І., Гончаренко В. І., Даран В. М. та ін.. Футзал [Текст]: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К., 2015. – 111 с.
6. Годик М. А. Фізична підготовка футболістів [Текст]/ М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
7. Догадайло В. Г. Педагогічний контроль у процесі тренування [Текст]. – К.: ФФУ, 2000. – 66 с.
8. Дублінський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу [Текст]: методичний посібник. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
9. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів [Текст]// Методичний посібник. – К. : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001.– 61 с
10. Івахненко В. О. Техніка і тактика гри у футболі: методичний посібник. – Красноград, 2010. – 59 с.
11. Ільїн Є. П. Психологія спорту [Текст]/ Є. П. Ільїн. – Пітер, 2008. – 128 с.
12. Коробейник А. В. Футбол [Текст]: Самовчитель гри. –

Ростов-на-Дону: Фенікс, 2000. – 185 с.

13. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) [Текст]: навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

14. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки [Текст]/ В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2006. – 684 с.

15. Кузнєцов А. А. Футбол. Настільна книга дитячого тренера. Четвертий етап (16-17 років) [Текст]/ А.А. Кузнєцов. – М.: Олімпія, 2008. – 166 с.

16. Лапшин, О. Б. Теорія та методика підготовки юних футболістів [Текст]: методичний посібник /О. Б. Лапшин. – Москва: Людина, 2010. – 176 с.

17. Матвєєв Л. П. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]. – М.: ФіС, 1991. – 542 с.

18. Монаков, Г. В. Підготовка футболістів [Текст]/ Г. В. Монаков. – М.: Радянський спорт, 2005. – 285 с.

19. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої професійної майстерності[Текст]: автореферат. – К., 2015. – 41 с.

20. Новокщєнов И. Н. Основи спеціальної фізичної підготовки футболістів різної ігрової спеціалізації[Текст]. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 187 с.

21. Особливості тактичної підготовки футболістів/ М. Осадець// Молодь і ринок. – 2015. – № 7. – С. 126 – 130.

22. Пугач В. П. Виховання фізичних якостей у юних спортсменів [Текст]. – М., 1974. – 275 с.

23. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М. І. Теорія та методика викладання футболу [Текст]. – Ужгород, 2013. – 52 с.

24. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на

етапі початкової підготовки [Текст]/ А. Ю. Шевченко, С. В. Бойченко// Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 6 (49). – С. 147 – 155.

25. Сучилін А. А. Теоретико-методичні основи підготовки резерву для професійного футболу[Текст]. - Волгоград: ВГАФК, 1997. – 216 с.

26. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування [Текст]/ В. В. Островський, Г. П. Грибан// Студентська спортивна наука. – 2014. – № 4. – С.111 – 113.

27. Футбол. Правила гри [Текст]/ під ред. В. Радіонова. – М.: Terra спорт, 2004. – 71 с.

28. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту [Текст]/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академія, 2000. – 478 с.

29. Чесно Ж.-Л. Футбол. Навчання базової техніки[Текст]/ Ж. Дюрэ, Ж.-Л. Чесно. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 231 с.

30. Швиков І. А. Спорт в школі. Футбол [Текст]/ І.А. Швиков. – М.: Terra спорт, 2002. – 141 с.

31. Ігри та ігрові вправи техніко – тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посібник/Й.Г. Фалес, О.Ф. Огерчук, О.В. Колобич, А.В. Дулібський; Львівський держ. ін-т фізичної культури. Кафедра теорії і методики футболу ЛДІФК. – Л., 1998.

32. Лисенчук Г. А. Управління підготовки футболістів. – К.: Олімпійська література, 2003

33. Мукнан Майка. Все про тренування юного футболіста: [повне керівництво]/М. Мукнан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель; АСТ, 2008, - XVIII, 234 с. – (Шаг за шагом)

34. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) [текст]: метод. рек. / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича: уклад. Ю.Ю. Мосейчук. – Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2010.– 60с.

35. Монаков Г. В. Підготовка футболістів. Теорія і практика. – М.: Радянський спорт, 2007. – 287с.