

Собко С. Г., Собко Н. Г.
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ ТОЧНОСТІ У РУХОВІЙ НАВИЦЦІ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ – УДАР У ФУТБОЛІ

Розглянуті теоретичні аспекти точності ударів у футболі; визначено, що період 11-13 років є “золотим віком” для навчання елементів футболу; представлені застосовані принципи, методи і методичні прийоми навчання техніки удару на точність; прослідковано динаміку зрушень в тесті “удар на точність” від 11 до 13 років домінують і не домінують ногами.

Ключові слова: удари, точність, юні футболісти, домінують нога, не домінують нога.

Собко С.Г., Собко Н.Г. Формирование точности в двигательном навыке детей 11-13 лет – удар в футболе. Рассмотрены теоретические аспекты точности ударов в футболе; определено, что период 11-13 лет есть “золотым возрастом” для обучения элементам футбола; представлены использованные принципы, методы и методические приемы обучения технике удара на точность; отслежена динамика сдвигов в тесте “удар на точность” с 11 до 13 лет доминирующей и не доминирующей ногами.

Ключевые слова: удары, точность, юные футболисты, доминирующая нога, не доминирующая нога.

Sobko Sergey, Sobko Nataliya Forming of precision of the children of the 11-13-year-old motor skill - kick of football. In the sport games, in particular – football, it cannot be imagined number of the arisen on the field game situations, which condition absence of training opportunity of all elements, which are in the game. Among significant number of different efficiency component of players' competitive activity, the question of achieving maximal efficiency of the shots on goal and accuracy of precision gear, with high quality of implementation of other expedients, takes a leading role in theory and practice football. In the level of footballer's technical skills, precision is very important. The purpose of research: Longitudinal study of forming precision of motor skills - the 11-13- year – old footballers' kick in football. The task of research: 1) to substantiate the choice the age of 11-13 years based on the analysis of approaches to the technical training of young footballers; 2) to characterize the foundations of the kicks precision in football; 3) to follow the indices dynamics of test “kick on precision” of the 11-13- year-old footballers. It is considered theoretical aspects of the kick precision in football; It is determined, that the period of 11-13 years is the best period for training of the football elements; It is submitted principles, methods and instructional technique of the kick technique on accuracy. Precision of implementation football actions with ball is determined with the test “kick the ball to the goal” (football gates). Findings let us to work out 10-point scale of assessment. It is determined the positive dynamics of changes in the test “kick on precision” from 11 to 13 years of dominant and non-dominant legs during the research. Improving the kick precision of the dominant leg takes 15,9%, the non-dominant leg – 65,6%.

Key words: kicks, precision, young footballers, dominant leg, non-dominant leg.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На сьогодні існує велика кількість видів спорту, в яких спортивна діяльність проходить в умовах, що є незмінними. В них робота по удосконаленню технічної майстерності набагато спрощується, адже є можливість знаходження раціональної техніки, що відповідає цим умовам. Спортсмен добре оволодіває нею, закріплює і користується у цих незмінних умовах [2]. У спортивних іграх, зокрема футболі, не можна уявити кількість ігрових ситуацій, які виникають на полі, що зумовлює відсутність можливості тренування усіх елементів, що зустрічаються у грі. Серед значної кількості різноманітних складових ефективності змагальної діяльності футболістів питання досягнення максимально можливої результативності ударів по воротам і точності передач, разом з високою якістю виконання інших прийомів, займає в теорії і практиці футболу провідну роль [6]. Саме тому у рівні технічної майстерності футболіста особливої значущості набуває точність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми точнісних рухів спортсменів присвячено праці Голомазова С.В. (1997), Ровного А.С. (2000). Вплив фізичних навантажень на точність рухових дій футболістів досліджував Абдул Сахіб Аль Джамшир (1987). Без'язичний Б.І. (1991), Смірнов Г.А. (1975) вирішували проблеми формування ударних рухів за показниками цільової точності та досліджували фактори, що впливають на влучність ударів футболістів. Аналіз досліджуваної проблеми надає можливості користування науково-методичними надбаннями. Водночас, розвиток футболу, як науки, обрання багатьма українськими клубами вектору розвитку власних вихованців, дозволяє нам в роботі переслідувати мету лонгитудинального дослідження формування точності ударів у футболі дітей 11-13 років.

Відповідно мети, висунуті такі завдання:

1) на основі аналізу підходів до технічної підготовки юних футболістів обґрунтувати вибір віку 11-13 років; 2) схарактеризувати основи точності ударів у футболі 3) прослідкувати динаміку показників тесту “удар на точність” юних футболістів 11-13 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз підходів до технічної підготовки юних футболістів дозволяє виділити декілька особливостей у її проведенні [7].

1. Навчання техніки володіння м'ячем ґрунтується на основі класифікації, де акцент робиться на двох моментах: зовнішній формі рухів гравців і цільовій спрямованості прийомів, що виконуються.

2. Багато вправ, які були ефективними на ранніх етапах навчання, залишаючись по формі такими ж, в подальшому втрачають свою корисність.

3. Не враховується своєчасність застосування вправ, з точки зору фізичних можливостей дітей, і створюються такі умови їх виконання, до яких руховий апарат явно не готовий.

4. Застарілі стереотипи навчання, коли не враховуються дві обставини. По-перше, технічне виконання тих чи інших прийомів зумовлює (або ні) прояв природності руху. По-друге, суб'єктивні враження про важливість будь-якого технічного прийому для гри у футбол.

5. Планування технічної підготовки футболістів молодшого віку часто проводиться крізь призму виграшу плинучих змагань. При такому підході ігноруються деякі дії з м'ячем, що є не дуже значущими, з точки зору досягнення результату виграшу змагань, у дитячому віці, але в подальшому стануть серйозним недоліком у професійному зростанні юного футболіста.

Керуючись дослідженнями і рекомендаціями авторів [3, 4], слід зазначити, що вік 12-13 років усвідомлено називають "золотим віком" для навчання, оскільки підлітки вражають своїм бажанням рухатись, грати і досягати успіху. Тренування точності футбольних прийомів краще всього відбувається до 14-15 років [1]. Процес технічної підготовки проходить найбільш ефективно у випадку орієнтовної основи рухової дії. Виконання удару по воротах є результатом реалізації певної рухової програми, яка формується безпосередньо перед ударом, у відповідності з конкретними умовами зовнішнього середовища і вихідного стану тіла. При виконанні удару виникають помилки як внутрішнього, так і зовнішнього характеру. Повторне виконання ударів призводить до формування багатьох рухових програм. При досягненні мети, а саме попаданні в ціль, проходить підтвердження рухової навички. Тому педагогічна технологія "натаскування" призведе до запам'ятовування усіх рухових програм. Вдосконалення точнісної рухової програми повинно проходити з великими інтервалами відпочинку між однотипними тренувальними заняттями. У випадку розучування великої кількості рухових дій їх потрібно розбити на групи і повторювати однотипні заняття через великі інтервали відпочинку, але технічна підготовка може виконуватися кожного дня з різними руховими завданнями [5].

Футбол – спортивна гра, в якій результат ігрових дій – гол залежить, перш за все, від уміння точно виконувати удари по м'ячу домінують і не домінують ногами. 11-12 років – період найбільших зрушень у точності ударів не ведучою за моторикою ногою. Цей період можна вважати сенситивним для роботи над "слабою" ногою [4]. Щоб виявити сприятливі періоди для навчання юних футболістів умінням точно виконувати дії з м'ячем, необхідно оцінити ступінь і спрямованість (покращення чи погіршення) змін точності рухових дій юних футболістів, що проходять за рік [7].

Дослідження проводилось на базі ДЮФШ "Академія ФК Зірка" з юними футболістами 2001 р.н. в період з вересня 2013р. по червень 2015р. в чотири етапи. В ході дослідження фіксувались індивідуальні показники кожного юного футболіста. Для оцінки точності виконання футбольних дій з м'ячем ми використали тест "удар на точність" (по нерухомому м'ячу в футбольні ворота), методика проведення якого запропонована Кузнецовим А.А. [3]. З лінії штрафної площі в ворота, розділені на три частини, пробиваються по п'ять ударів домінують і не домінують ногою. М'яч повинен перетнути лінію воріт по повітрю. За влучання у крайні зони (2 м) нараховується 3 бали, в середню – 2 бали, у стійку або поперечину – 1 бал. Підсумовується загальна кількість балів домінують і не домінують ногами, яка трансформується в бали. Одержані дані дозволили розробити нам 10-бальну шкалу оцінювання результатів (табл.1).

Таблиця 1.

Шкала оцінки удару в ворота на точність

Тест	11-13 років										
	Бали										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Удари в ворота на точність	24 - 23	22 - 21	20 - 19	18 - 17	16 - 15	14 - 13	12 - 11	10 - 9	8 - 7	6 - 5	4 - 3

Результати фонового обстеження (вересень 2013 р.), представлені в таблиці 2, стали відправною точкою для реалізації в тренувальному процесі ефективних принципів, методів і методичних прийомів тренування точності. Для підвищення точності ударів домінують і не домінують ногою ми керувались головними принципами тренування цієї якості[1]:

1. Точність вимагає великих об'ємів роботи (повторень).
2. Точність вимагає використання спеціалізованих вправ.
3. Підбір вправ зумовлює переважну спрямованість:
 - на підвищення чутливості;
 - на вдосконалення техніки;
 - на розвиток функціональних можливостей, що забезпечують точність.

Для тренування точності нами використовувались основні методи: повторний, зближених завдань та контрастний. Зазначені методи у тренувальному процесі були використані у вигляді різноманітних методичних прийомів:

- Варіювання ваги м'яча. Гра у міні-футбол м'ячами різної ваги – 50 хвилин. 10 хвилин – нормальним м'ячем, 3 хвилини – полегшеним; 10 хвилин – нормальним м'ячем, 3 хвилини – полегшеним і т.д. Вправу завжди закінчують виконанням завдань з м'ячем нормальної ваги.

- Зміна пружності м'яча. Вправи з "приспущеним" м'ячем допомагають легше контролювати такий м'яч, що дозволяє юному футболісту швидше засвоїти структуру нових рухів.

- Вимикання зору. Зір вимикається при контакті гравця з м'ячем, але кінцевий результат повинен завжди бути оцінений зоро.

- Зменшення часу бачення. Удари по воротах і передачі виконувались "короткими".

- Варіювання швидкості (сили) і точності. Варіювання цільових установок в окремих спробах або серіях: а) на швидкість (силу); б) на точність; в) на швидкість (силу) і точність одночасно.

- Додаткові орієнтири, що підбираються у відповідності з кваліфікацією гравців.

Надалі, нами здійснений порівняльний аналіз результатів виконання тесту “удар на точність” домінантною і недомінантною ногами між початковим та кінцевим етапами дослідження.

Таблиця 2

Динаміка показників тесту “удар на точність” юних футболістів 11-13 років

№	П.І	Тест “удар на точність”															
		вересень 2013				Червень 2014				вересень 2014				червень 2015			
		д.н	н.н	Σ	бал	д.н	н.н	Σ	бал	д.н	н.н	Σ	бал	д.н	н.н	Σ	бал
1	Б.В.	11	2	13	5	12	8	20	8	14	12	26	10	15	10	25	10
2	Г.Б	13	3	16	6	13	13	26	10	15	10	25	10	11	10	21	9
3	Д.І.	11	0	11	4	11	14	25	10	14	11	25	10	13	9	22	9
4	М.О.	6	5	11	4	12	8	20	8	12	8	20	8	14	6	20	8
5	М.Д	8	0	8	2	13	7	20	8	10	9	19	8	8	12	20	8
6	М.А	9	0	9	3	10	4	14	5	9	8	17	7	8	10	18	7
7	Н.О	5	4	9	3	10	9	19	3	13	12	25	10	12	2	14	5
8	П.В	8	0	8	2	12	9	21	9	11	9	20	8	10	9	19	8
9	П.І.	10	9	19	8	13	8	21	9	13	10	23	10	12	10	22	9
10	С.А.	14	8	22	9	14	13	27	10	13	9	22	9	10	12	22	9

Примітка: д.н. – домінантна нога; н.н. – недомінантна нога.

3 наведених у таблиці 2 результатів видно, що точність виконання ударів статистично суттєво вища у кінці дослідження, у порівнянні з початковими даними. Так, покращення точності удару домінантною ногою становить 15,9%, недомінантною – 65,6%.

ВИСНОВКИ

1. Одним із шляхів вирішення проблеми підвищення ефективності навчання юних футболістів техніці гри є своєчасне використання відповідних вправ, яке визначається їх застосуванням у сприятливі вікові періоди для впливу на ті складові, які зумовлюють уміння точно і швидко діяти з м'ячем. Ці періоди носять назву сенситивних – коли діти найкращим чином сприймають те, що їм пропонують. Виявлено, що період 11-13 років – найкращий для навчання техніці гри у футбол. 2. Проблема формування точності ударів у футболі пов'язана з виникненням помилок при кожному повторному виконанні рухової дії. Якщо удар кожен раз починається по-різному, то для виправлення його і досягнення кінцевого результату необхідно мати велику кількість готових програм. Таким чином, “натаскування” формує в пам'яті юного футболіста значну кількість рухових програм (умінь). 3. Визначена позитивна динаміка зрушень показників тесту “удар на точність” юних футболістів 11-13 років. Урахування наявних показників, в подальшому, дозволить спрямувати тренувальний процес на індивідуалізацію дозування тренувальних навантажень, корекцію і контроль, виховання самостійності і почуття відповідальності, розвиток вольових якостей при навчанні і вдосконаленні вищезазначеного прийому.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо у розробці шкал для оцінки показників технічної підготовленості юних футболістів ДЮФШ “Академія ФК Зірка”, ведення спостереження за динамікою її змін із контингентом від 11 до 17 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Треніровка точности юных спортсменов. – М.: Российская Академия Физической Культуры. Высшая Школа Тренеров, 1994. – 81 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов [Текст]: Науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
3. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13 – 15 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010. – 312 с.
4. Николаенко В.В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие / В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. – К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с.: ил.
5. Smirnov G.A. O nekotorykh putyakh sovershenstvovaniya tochnosti udarov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1981. – №12. – S. 24 – 27.
6. Chirva B.G. Futbol. Kontseptsiya tekhnicheskoy i takticheskoy podgotovki futbolistov / B.G. Chirva. – m.: TVT Divizion, 2008. – 336 s.

УДК: 796.015.62

Сорока В.А., Сорока О.І.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ІНОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПІДГОТОВКОЮ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КУРСУ «ТМ ГІМНАСТИКА»

В роботі відображені проблеми організації та управління професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту. Показані шляхи покращення організації занять з використанням методу «активного навчання», приведені результати змінення якості самостійної роботи студентів. Інноваційний підхід в організації викладання