

тактичного спрямування. Важливо підтримувати раціональне співвідношення між різними сторонами підготовки, змінюючи різноманітні засоби та їх спрямування у процесі зростання загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів.

Література:

1. Гакман А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі / Гакман А., Байдюк М. – Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015. – Чернівці: Технодрук. – С. 201-204.
2. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 99-102.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К., 2003. – 272 с.
4. Медвідь А. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів / Медвідь Анжела, Медвідь Микита // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – № 25-26. – 2017. – С. 180.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Терзі П. П., Чебанов О. О.
Університет Ушинського, Україна

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. У сучасному футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, що дозволяє досить економно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості й точності ігрових дій. Швидкість і надійність, простота й ефективність – ось вимоги сьогодення до застосування техніки футболу. Швидкий розвиток футболу потребує критеріїв, за допомогою яких можна було б визначити, що у техніці, фізичній підготовці гравців є позитивне, над чим потрібно багато працювати.

Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям технічних прийомів, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при

протидії гравців команди суперника, а часто при стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки футболістів.

Н. А. Бернштейн, Л. П. Матвєєв, А. Д. Новіков, Н. Г. Озолін, В. С. Фарфель вважали, що спритність – це всякий довільний рух, направлений на рішення якої-небудь конкретної задачі (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.). Складність рухового завдання визначається багатьма причинами, зокрема вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. В. М. Заціорський, М. А. Годік указують, що вимірниками спритності є: координаційна складність завдання; точність його виконання (або час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку руху, коли детальна характеристика руху наперед невідома).

Як вказують фахівці [3; 4] головний принцип підбору вправ для розвитку спритності – якомога більше різноманітності. На тренуваннях потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухові ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи по техніці і тактиці гри.

Заняття по розвитку спритності можуть здійснюватися в будь-яких формах – групою й індивідуально, на тренуванні або під час ігор, прогулянок, рухливих змін і т.д. [1]. Основне положення в методиці розвитку спритності – це систематичне й послідовне їхнє навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів.

Спеціалізовані засоби, методи й методичні прийоми полягають у тому, щоб забезпечити відповідні зорові сприйняття й подання, дати об'єктивну інформацію про дієвість виконуваних рухових дій, сприяти виправленню окремих параметрів рухів по ходу їхнього виконання, впливати на всі органи почуттів, які беруть участь у керуванні й регулюванні рухів [2].

Здатність точно відтворювати, оцінювати, відмірювати й диференціювати параметри рухів розвиваються насамперед при

систематичному застосуванні загальних і спеціально-підготовчих координаційних вправ.

Ефективність педагогічного впливу при цьому можна підвищити, якщо використати методичні підходи спрямовані на вдосконалювання цих здатностей. Ці підходи полягають у виконанні завдань, що пред'являють підвищені вимоги до точності виконання рухових дій або окремих рухів. Їх можна представити у двох основних варіантах: аналітичні (виборчі) завдання на точність переважно якого-небудь одного параметра рухів (просторового, тимчасову або силового) і синтетичні – на точність керування руховими діями в цілому. Такий поділ умовно. У реальному тренувальному процесі ці види точності завжди виступають в органічній єдності.

Завдання першого виду на точність відтворення еталонних параметрів рухів ширше представлені у вправах з відносно стандартною кінематичною структурою. Прикладами їх можуть бути завдання на точність відтворення одночасних або послідовних рухів і положень рук, ніг, тулуба при виконанні загально розвиваючих вправ із предметами й без них, ходьба або біг по розмітках і (або) за заданий час; повторні передачі або кидки в мету, по однієї й тій же траєкторії або на однакову відстань.

В основі іншого методичного підходу лежать підвищені вимоги до інших аналізаторів. Прикладами таких завдань є виключення зору або обмеження зорового контролю, наприклад, при веденні, кидках і передачах м'яча. Природно, що повинна бути забезпечена повна впевненість, що це не приведе до травм.

Разом з тим, неодмінною методичною умовою проведення занять по розвитку координаційних здібностей у дітей, поряд з удосконалюванням точності в окремих рухах, є установка на досягнення точності виконання всього рухової дії в цілому.

У дітей молодшого шкільного віку знижені здатності виконувати й переносити вестибулярні навантаження. З метою вдосконалювання цієї здатності в заняття по розвитку точності варто включати різні обертання, повороти на певний кут. При цьому доцільно застосовувати накреслений на підлозі або виконаний на щиті коло з розміткою. Вправа з поворотом на

точно позначений кут під час підскіку – гарний засіб не тільки для розвитку точності, але й рівноваги.

Особливо велике значення має правильне виконання перших рухів, тому такі контрольні операції сам учень або вчитель повинен мати можливість здійснити вже на етапі розучування руху. А надалі, якщо учень постійно зіставляє свої рухи з еталоном, просторово-тимчасові й силові параметри рухів закріплюються, формується динамічний стереотип, тим самим досягається мета таких занять – розвиток і вдосконалювання точності рухів у дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, технічна підготовка здійснюється за рахунок вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій. Одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей.

Література:

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М., ГЦОЛИФК, 1980 - 127 с.
4. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
5. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. – М., 1998. - 118 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М., Физкультура и спорт, 1991. - 327 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ З ДЗЮ-ДО

Форостян О. І., Манукян М.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті обґрунтовані засоби і методи використання комплексних програм фізичних вправ з силових видів спорту в процесі занять з боротьби дзю-до.

Актуальність. Покращення багаторічної підготовки борців з дзю-до неможливо без уваги до однієї з її складових частин –