

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРА (На прикладі розробки моделі підготовки юних футболістів)

У статті наведено алгоритм розробки моделі підготовки юних футболістів, який може бути використаний студентами, тренерами-педагогами для вдосконалення їхньої педагогічної майстерності.

Ключові слова: педагогічний експеримент, футбол, учень, студент, тренер.

У статье приведен алгоритм разработки модели подготовки юных футболистов, который может быть использован студентами, тренерами-педагогами для усовершенствования их педагогического мастерства.

Ключевые слова: педагогический эксперимент, футбол, ученик, студент, тренер.

This article presents an algorithm for development of model of young footballers preparation, which can be used by students, trainers-teachers for the improvement of their pedagogical trade.

Key words: pedagogical experiment, football, student, trainer.

У теперішній час одним з важливих напрямків сучасної спортивної науки є розробка науково-методичних основ системи підготовки спортсменів-юніорів, зокрема, футболістів [1-3]. А отже, впровадження уроку футболу в загальноосвітніх школах України викликає неабияку зацікавленість не лише учнів. Дослідженнями у цій галузі, а також розробками моделей підготовки окремих футболістів, цілих команд займалася значна кількість фахівців – спортивних педагогів, психологів, тренерів, біологів, і, навіть, істориків спорту [4-9]. Приємним є той факт, що розширюється мережа підручників, методичних розробок, що орієнтовані на вдосконалення підготовки не лише висококваліфікованих футболістів [4], але і підростаючого покоління [5-7]. На жаль, проведений нами системний аналіз літературних джерел доводить, що дослідження, які присвячені розробці моделі підготовки футболістів певної вікової групи, наприклад, старшокласників, є неповними. Тому у роботі поставлено задачу розробити алгоритм побудови моделі підготовки юних футболістів, яка може бути використана педагогами, тренерами, фахівцями з фізичної культури. Слід підкреслити, що чинна робота є не догматичною, а має формат динамічного інструментарію щодо управління тренувальним процесом юних спортсменів іншої направленості.

Мета роботи полягала у розробці ефективної моделі підготовки футболістів на етапі закінчення спортивної школи з футболу (далі ДЮСШ).

Гіпотеза дослідження – вдосконалення підготовки юних футболістів, зокрема, старшокласників, може бути реалізоване засобами моделювання тренувального процесу.

Предметом дослідження стали модельні підходи щодо фізичного виховання футболістів на етапі становлення і удосконалення їх майстерності.

Об'єкт дослідження склав процес побудови моделі тренування футболістів в умовах ДЮСШ.

Проведення дослідження було реалізовано студентами Інституту фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (далі ІФК ПУНПУ) за участю групи старшокласників, які відвідують СДЮШ з футболу. У експерименті прийняло участь 27 підлітків.

Проведення педагогічного експерименту тривало на протязі 2008-2010 року. Результати дослідження заносились в спеціально розроблені протоколи, які формували базу даних педагогічного експерименту. Останній проводився поетапно: констатувальний експеримент, формувальний експеримент, контрольний експеримент. Статистична обробка даних проводилася за допомогою методів математичної статистики, зокрема, з

використанням програмного пакету (далі ППП) SPSS (16 версія) та STATISTICA [10]. Були розраховані середні статистичні показники, побудовані кореляційні поля, оцінені коефіцієнти кореляції та варіації. Перевірка статистичних гіпотез впроваджувалася за допомогою критерія Стьюдента [10].

На етапі констатуючого експерименту проводився попередній аналіз антропометричних даних, фізичних якостей учнів, що порівнювалися з нормативними характеристиками в [2]. Після математичної обробки всіх даних були одержані наступні результати: середній вік обстежуваної групи складає – 16,2 роки, що для наших досліджень являється нормою (нагадаємо, що згідно моделі – вікові кордони випускників ДЮСШ складають 15 – 17 років). Середній стаж тренувань складає 8,3 роки, що у цьому віці є нормою. Обстеження антропометричних даних учнів, показує, що середній ріст всієї групи складає 176,6 см. З них тільки середній зріст воротарів (182, 6 см) відповідає нормативним даним. Середній ріст захисників (172, 4 см) складає відповідно 91,1%; 98,3% та 98,6% від нормативних показників. Середня вага групи складає 70,5 кг. З них тільки середня вага воротарів ближче до нормативних показників – 98,8%. За ними ідуть нападаючі – 96,2%, півзахисники 95,5% і найнижчі показники у захисників.

Коливання результатів по всіх вимірюваннях невисока, що й показує коефіцієнт варіації (Y). Найбільший коефіцієнт варіації (Y) спостерігається при вимірі вагових показників захисників (8,6%) та воротарів (5,1 %). Інше положення спостерігається функціональною підготовленістю випускників. Тест на затримку дихання при вдиху-

вані показує низький рівень функціональної підготовленості випускників ДЮСШ з футболу, середній результат по цьому показнику складає 57,4 сек, що складає 91,8% від нормативних показників (норматив – 62,5 сек. плюс-мінус 2,5 сек.).

Тести, що проводилися нами на етапі констатуючого експерименту дозволили з'ясувати, що за середньостатистичним показником (тобто середнє статистичне по групі) рівень фізичної працездатності складає 94,3 % від норми (норматив виводає 61,9 сек. плюс-мінус 2,31 сек.).

Результати дослідження з загальної фізичної підготовки учнів доводять, що ця сторона підготовки має позитивну тенденцію не за усіма складовими. Найбільш наближені до нормативних показників – п'ятірний стрибок в довжину з місця. Коливання результатів тут низьке, що ілюструє коефіцієнт варіації (Y = 0,6%). Трохи більшим є відставання від нормативних вимог зі стрибків у довжину з місця: середня величина складає 240 см, або 98,1% від норми. Далі йдуть – кидок набивного м'яча двома руками з-за голови (97,7 %), біг 30 метрів (97,6%), біг 400 м. (97,5 %), стрибок у висоту з місця. Найбільше відставання від нормативних вимог продемонстрували тести Купера (96,8%) та човниковий біг 10 x 30 м (97,4%). Таким чином, аналізуючи результати констатуючого експерименту, видно, що найбільш розвинутими є швидкісно – силові якості старшокласників.

Розвинуті на середньому рівні також шпритність та силові здібності. Найменш розвинутими є загальна витривалість та швидкісна витривалість (табл. 1).

Таблиця 1

Результати статистичної обробки даних загальної фізичної підготовки випускників СДЮШ з футболу на етапі констатуючого експерименту

| № п/п | Назва теста | Середня величина | Відхилення від норми | Відхилення від середнього | Коефіцієнт варіації (Y) |
|-------|---------------------------------|------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1. | Біг 30 м (сек.) | 4,2 | 0,12 | 0,02 | 2,8 % |
| 2. | Біг 400 м (сек.) | 61,5 | 1,73 | 0,3 | 2,8 % |
| 3. | Тест Купера (12-ти хв. біг) | 3100 | 88,7 | 17,1 | 3,2 % |
| 4. | Стрибок в довжину з місця (см.) | 240 | 4,9 | 0,9 | 2% |
| 5. | Стрибок в висоту з місця (см.) | 58 | 3,2 | 0,58 | 5.2% |
| 6. | П'ятірний стрибок з місця (м) | 12,95 | 6,1 | 0,01 | 0,6 |
| 7. | Кидок набивного м'яча (м) | 9 | 0,9 | 0,2 | 10,8 % |
| 8. | Біг 10x30 м (сек.) | 4,50 | 0,2 | 0,02 | 2,6 % |

Результати досліджень на попередньому етапі педагогічного експерименту спеціальної фізичної підготовки показали достатній рівень майстерності юних футболістів. Так, наприклад, воротарі на рівні спеціальної фізичної підготовки за такими компонентами, як удари по м'ячу з рук на дальність та дістання підвішеного м'яча кулаком витягнутої руки відповідають нормативним вимогам; і лише кидок м'яча рукою на дальність не

відповідає нормативним показникам. В процентному відношенні вони виражаються відповідно – 102,3%,101,6%, 96,1%. Зовсім інший стан справ у польових гравців щодо рівня підготовки спеціальних фізичних якостей. Тут спостерігається відставання від нормативних вимог.

Таким чином, на етапі констатуючого експерименту, аналізуючи усі наведені вище результати засобами кількісних статистичних методів, було

зроблено наступні висновки щодо середнього рівня підготовки випускників спортивної школи з футболу: існує недостатня функціональна підготовленість; фізичний розвиток істотно відрізняється від норми; за рівнем загальної фізичної та технічної підготовки відхилення від норми є у межах допустимої похибки. Виходячи з результатів констатуючого експерименту, нами пропонується провести моделювання процесу підготовки футболістів-старшокласників повинно ґрунтуватися на конкретних вправах. Ці вправи впроваджувалися у тренувальний процес ДЮСШ з футболу один раз на тиждень.

На етапі формуючого експерименту проводився також аналіз антропометричних даних, функціональних показників та фізичних якостей юних футболістів, які порівнювалися з даними констатуючого (попереднього) експерименту. Після математичної обробки всіх цих даних були одержані наступні результати. Середній стаж тренувань склав уже 6,4 роки. Обстеження антропометричних даних фізичного розвитку учнів, довів, що середній ріст всієї групи збільшився і дорівнював 178,8 см. Середній ріст захисників (176,1 см.) покращився і відповідав 98,7 % від нормативних показників. Середня вага групи збільшилася до 74,5 кг. і стала близькою до нормативних показників-99,5 %. Найбільший коефіцієнт варіації (Y) спостерігається все ж таки при вимірі вагових показників захисників (1,7 %) та воротарів (4,2 %). Змінився стан функціональної підготовки випускників. Тест на затримку дихання при вдихуванні збільшився : середній результат по цьому показнику склав 59,7 сек. і майже наблизився до нормативу – 97,9 % (норматив – 62,5 плюс-мінус 2,5). Тести, що проводилися нами на етапі формуючого експерименту щодо визначення фізичної працездатності футболістів дозволила виявити позитивну тенденцію: середня величина групи по цьому показнику склала вже 64 секунди, що відповідає 99,3 % від норми (норматив – 61,9 секунди: плюс-мінус 2,31 секунди). Аналіз результатів дослідження потенційних спортивних можливостей випускників СДЮШ з футболу на етапі формуючого експерименту засвідчили про зростання фізичного стану футболістів-старшокласників та достатню функціональну підготовленість, а також відповідність фактичних даних функціонального розвитку з літературними. Причини такої позитивної динаміки показників обґрунтовують високу ефективність запропонованої моделі підготовки, правильною методикою відбору, ефективною методикою

проведення учбово-тренувальних занять, вірним підбором фізичних вправ, збільшенням мотивації до даного виду підготовки. Щодо загальної фізичної підготовки футболістів-старшокласників, то аналіз одержаних результатів довів, що ця сторона підготовки стала ще кращою майже за усіма компонентами. Став краще показник (майже у межах норми) з п'ятірного стрибка у довжину з місця: коефіцієнт варіації склав $Y = 0,11\%$. Трохи більшим залишилося відставання від нормативних вимог зі стрибків у довжину з місця. Середня величина тут складала 252 см, або 99,2 % від норми. Далі – кидок набивного м'яча двома руками із-за голови (98,7 %), біг 30 метрів (98,7 %), біг 400 м. (98,2%), стрибок в висоту з місця. Але найбільше відставання від нормативних вимог залишив усе той же тест Купера (98,2 %) та біг 10 x 30 м (98,7 %). Таким чином, результати формуючого етапу педагогічного експерименту, свідчать, що найбільш розвинутими так і залишаються (те, що було показано у констатуючому експерименті) саме швидкісно – силові якості футболістів-старшокласників. Розвинутими залишилися на середньому рівні – спритність та силові здібності, а найменш розвинутою була і є загальна витривалість та швидкісна витривалість. Результати досліджень на формуючому етапі педагогічного експерименту спеціальної фізичної підготовки показали достатній рівень майстерності старшокласників-футболістів. З технічної підготовки стан справ покращився. Так, удари по воротах на точність складають 100% (середня величина $7 \pm 0,7$, що являється нормою), жонгливання м'ячем – 176 раз і тільки така складна вправа, як обвідка стійок і удар по воротах становила 99,72 %. Для наочності результати середніх показників представлені графічно (рис. 1), який ілюструє позитивну динаміку. Параметр динаміки моделі визначався за формулою :

$$\frac{|x_k - x_{\phi}|}{x_{\phi}} \cdot 100\% \equiv \mu(\%)$$

де x_k – середній показник на етапі констатуючого експерименту, x_{ϕ} – середній показник на етапі формуючого експерименту, $\mu(\%)$ – параметр, який характеризує динаміку моделі (у відсотках). На етапі формуючого експерименту, аналізуючи усі наведені вище результати засобами кількісних статистичних методів, була доведена ефективність запропонованої моделі підготовки футболістів-старшокласників щодо покращення їх середнього рівня підготовки.

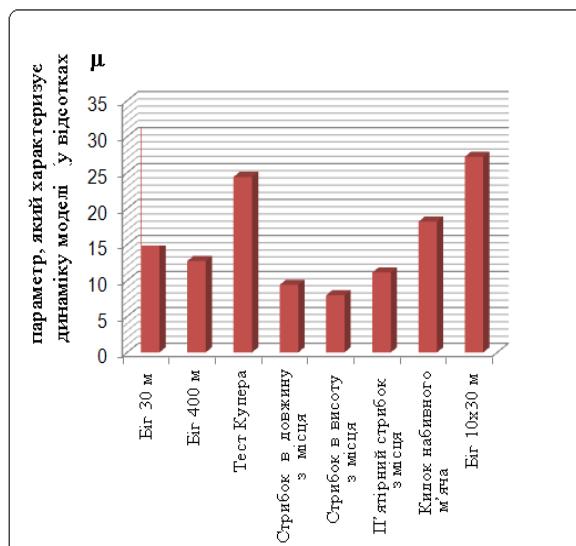


Рис. 1. До ілюстрації динаміки результатів досліджень (по вертикалі параметр μ (%) показує приріст показників за конкретними результатами тестів після впровадження запропонованої моделі підготовки футболістів)

За результатами проведених досліджень можна зробити наступні висновки.

➤ Проведений нами педагогічний експеримент в ДЮСШ з футболу доводить необхідність визначення рівня підготовленості юних футболістів на кожному етапі їхньої підготовки.

➤ Запропоновано алгоритм розбудови моделі підготовки юних футболістів за етапами, що направлена на ліквідацію недоліків.

➤ Проведено формуючий експеримент, який направлений на реалізацію запропонованої моделі підготовки випускників СДЮШ з футболу.

Результаті експерименту довели, що: інтегральна підготовленість випускників зросла і відповідає

нормативним вимогам; за низкою компонент моделі (функціональна підготовка, загально-фізична підготовка) учнів досягли рівня, передбаченого програмою для ДЮСШ; однак, найбільше відставання від нормативних вимог залишили результати тестування на витривалість (тест Купера та біг 10 x 30 м.).

Виходячи з аналізу одержаних досліджень та зроблених нами висновків, пропонується втілення ефективних методичних рекомендації в конкретний тренувально-навчальний процес СДЮШ з футболу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н., Герлицин В.Л. Проблемы совершенствования нормативных показателей учащихся // ТПФК. – 2009, № 1. – С. 48–51.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с., Т. 2. – 391 с.
3. Вихров В.Л. Знакомство с футболом (правила соревнования) – К.: Реклама, 2003. – 205 с.
4. Алухтин Б.Т. Тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС. – 1999. – С. 11–90.
5. Вихров В.Ч. Футбол в школе. – К.: Радянська школа, 1990. – 167 с.
6. Бриль М.С., Соловьев С.А. Нормативы для новичков (футбол). Системные исследования в спорте. – 1995. – № 10. – С. 13-14.
7. Бойченко Б.Д. Поиск методов отбора юных футболистов // ТПФК. – 2004. – № 6. – С. 11-14.
8. Футбол. Довідник. – К.: Реклама, 2001. – 176 с.
9. Футбол. Сборная СССР. Технические результаты всех игр. – М.: ФиС, 1995. – 202 с.
10. Дуброва Т.А., Архипова М.Ю., Стрелкова П.М. Кластерный и факторный анализ с использованием ППП SPSS и STATISTICA. – М.:МЭСИ, 2001. – 234 с.