

Висока емоційність ігрової діяльності дозволяє виховувати вміння контролювати свою поведінку, сприяє появі таких рис характеру, як активність, наполегливість, рішучість, колективізм. Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом занять рухливими іграми.

Література:

1. 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.
2. 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.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Крুцевич: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

НАВЧАННЯ РУХОВИМ УМІННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Терзі П. П., Ладика Н. О.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються методики вдосконалення руховим умінням молодших школярів у процесі занять футболом. Заняття футболом комплексно впливають на розвиток фізіологічних можливостей організму, фізичних якостей.

Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі припускає приведення системи спортивного тренування у відповідність з природним ритмом розвитку організму юних спортсменів. До теперішнього часу накопичується усе більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто як можна повніше розвивати вже на перших етапах багаторічного тренування, інакше можна упустити найпродуктивніші вікові періоди їхнього формування [4].

Футбол був і залишається наймасовішим видом спорту в нашій країні, але при цьому за даними досліджень В.Г. Бауера продуктивність роботи дитячих спортивних установ, що займаються підготовкою футболістів високої кваліфікації, залишається досить низькою. Підтвердженням даному факту можуть служити постійні невдачі національних і юнацької збірних команд країни в найбільших міжнародних змаганнях з футболу, спостережувані в останні роки [1; 3]. Не викликає сумнівів положення про те, що успіх багаторічної підготовки спортсменів на наступних етапах багато в чому залежить від того, на скільки кваліфіковано будуть реалізовані загальнотеоретичні вимоги керування вже на етапі початкової підготовки, у процесі відбору та орієнтації тих, хто займається, тим або іншим видом спорту, оптимізації навантажень.

В результаті розумного вживання найбільш ефективної методики навчання і тренування з врахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму можливо повною мірою не лише вирішувати задачу підготовки футболістів високого класу, але і робити позитивний вплив на морфологічні і функціональні зміни дитячого організму [2].

Діти дуже емоційні, ще не можуть тривалий час зосередитися на вивченні окремих ігрових прийомів, тому в заняттях з ними повинен переважати ігровий метод, тобто навчання у грі. Специфічність роботи пам'яті дітей виражається особливо запам'ятовувати завдання не від конкретних деталей до узагальнення, а від загального представлення до відновлення окремих деталей конкретних явищ. Тому вивчення техніки футболу доцільно вести цілісними методами з деяким акцентом на деталях його виконання. При виконанні фізичних вправ діти швидко втомлюються і не справляються з великими і тривалими навантаженнями.

Для ефективного керування тренувальним процесом дуже важливо чітко подання про структуру підготовки юних футболістів на різних вікових етапах, де всі елементи спортивного вдосконалювання, всі сторони підготовленості футболіста перебувають у тісному взаємозв'язку один з одним [3].

Найважливішими видами підготовки юних футболістів на даному етапі є різностороння фізична та елементарна технічна підготовка. Кожен вид спорту має свою специфіку, здійснюючи певний вплив на морфолого-функціональні особливості організму. Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями. Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми.

В процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити значні навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки.

Гра у футбол сприяє і фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей. Фізична підготовка футболістів може містити засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, що використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсменові потенціал своїх можливостей. На цьому етапі основним у навчанні визначають оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок із виду спорту. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етапі зазначає також В.Н. Платонов (2004),

вказуючи на те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення.

Технічна підготовка являє собою логічно побудований багаторічний процес, що містить конкретні цілі, завдання, а також шляхи з цілим комплексом методичних підходів їхнього здійснення. Структура й зміст багаторічного процесу навчання футболістів повинні щорічно змінюватися, відбиваючи об'єктивну логіку спортивного удосконалювання і природні закономірності вікового розвитку.

Організація і регулювання процесу тренування повинні знаходитися в суворій відповідності з поставленими завданнями. Для того, щоб забезпечити поступове підвищення рівня підготовки юних футболістів в процесі багаторічного тренування, необхідно правильно визначити етапи конкретних проміжних завдань і цілей, а також знайти засоби і прийнятні методичні прийоми для їхнього здійснення.

Процес засвоєння матеріалу повинний виконуватися в суворій послідовності з використанням вправ відповідної складності, що сприяли б планомірному становленню техніки. Процес навчання футбольній техніці умовно поділяють на два етапи, які визначають майбутню технічну озброєність.

Перший етап – це 1-й, 2-й, роки навчання, коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу й освоєнню широкого арсеналу рухових навичок.

Початкова стадія навчання характеризується застосуванням значної кількості одноцільових вправ, що виконуються в простих умовах, на місці, на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опорів і т.д., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах. Надалі вивчення елементів чи прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додатком сторонніх рухів, зменшенням площі виконання, конкретизацією заданого способу обробки, уведенням додаткових елементів чи сполучення декількох. На цьому етапі закладається основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації.

Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте

прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

На етапі початкової підготовки також використовуються деякі методи психологічної підготовки: особистий приклад учителя, заохочення (підтримка), змагальні вправи із завданнями, які поступово ускладнюються тощо.

Психологічна підготовка юних футболістів – важливий компонент тренувального процесу, що здійснюється в нерозривній єдності з удосконалюванням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. Тренувальний процес сприяє формуванню особистості юного футболіста, становленню норм поведінки. Педагогічна майстерність вчителя в тому й полягає, щоб у результаті багаторічного поступового вдосконалювання психічного і фізичного навантаження підготувати учня до свідомого наполегливого подолання виникаючих труднощів.

На даному етапі йде вивчення індивідуальних особливостей дітей і створення у них загального уявлення про структуру виконання основних рухів і навиків. Треба, щоб діти пограли, адже гра для них – радість, проте в той же час тренер повинен перевірити рівень рухових можливостей своїх учнів. І лише коли він побачить, що діти звикли до м'яча, не бояться бити ногою, головою і ловити його, зупиняти або хоча б підставляти під м'яч ногу або корпус, тоді можна починати навчати основам техніки і давати грати в спрощений футбол.

Технічна і тактична підготовка здійснюються на даному етапі в основному за рахунок малих ігор, простих ігрових вправ з полегшеним м'ячем (250 - 300 г) [1].

Методика навчання техніки гри:

1. Назвати і показати елемент техніки.
2. Пояснити ігровий прийом, що вивчається – проаналізувати його, зазначивши зміст і послідовність виконання рухових дій, фізичні якості, які забезпечують якісне виконання технічного елемента, вимоги до виконання, розкрити його значення для ігрової та змагальної діяльності, місце і роль у підготовці футболіста.

3. Продемонструвати технічний елемент за допомогою технічних засобів навчання та наочності.

4. Апробація елемента техніки учнями.

5. Реалізація запланованих загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих (підвідних, імітаційних, розвивальних) та змагальних вправ, що вимагає попередньої роботи тренера щодо визначення змісту і послідовності засобів навчання з урахуванням контингенту учнів, етапів навчання ігровому прийому та спортивної підготовки, матеріально-технічного забезпечення.

6. Профілактика та способи виправлення помилок.

7. Виконання технічного елемента різними способами у спрощених, стандартних, варіативних, ускладнених умовах, у поєднанні з іншими прийомами гри та вдосконалення його в ігровій і змагальній діяльності.

8. Аналіз та оцінка виконання ігрового прийому.

9. Надати методичні вказівки для самостійної роботи учнів щодо вдосконалення технічного елемента.

Досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодших футболістів. При цьому важливого значення набуває проблема якісного навчання юних спортсменів прийомам гри в футбол, вирішення якої передбачає досконале знання тренером структури процесу навчання руховим діям, відповідних йому цілей, завдань та шляхів їх реалізації.

Література:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – Учебное пособие, Физическая культура, 2007. 112 с.

2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. Для учащихся начальной школы на основе футбола. – Человек, 2009 – 247 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). – Олимпия Пресс, 2007 – 116 с.

4. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Физическая культура, 2010 – 240 с.