

за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.

5. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. Вип. 3 (17). С. 115-124.

ВПЛИВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ

Соболь Денис

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розкриваються питання навчання основним технічним прийомам гри юних спортсменів, які займаються міні-футболом на етапі початкової підготовки на основі методу колового тренування. Розроблено методичні умови навчання технічним прийомам гри юних спортсменів і надано їхнє експериментальне обґрунтування. Зазначено, що ігрова діяльність у міні-футболі є переважно динамічною роботою змінної інтенсивності.

Ключові слова: міні-футбол, юні спортсмени, технічні прийоми, колове тренування.

Sobol Denis. Influence of circular training on study technical techniques of the mini-football game young athletes.

Abstract. The article discusses the issue of teaching the basic technical techniques of the game to young athletes engaged in mini-football at the stage of initial training based on the circular training method. Methodical conditions for training young athletes in the technical techniques of the game were developed and their experimental justification was provided. It is noted that game activity in mini-football is mainly dynamic work of variable intensity.

Key words: mini-football, young athletes, technical techniques, circular training.

Актуальність. Стрімке зростання спортивних результатів і рівня підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у міні-футболі (футзалі), потребує постійного вдосконалення початкового навчання технічним елементам гри на етапах багаторічної підготовки [1].

Як стверджує колектив авторів [5], необхідно розробляти нові засоби та методи технічної підготовки юних спортсменів, що забезпечують підвищення ефективності тренувального та змагального процесу.

Ігрова діяльність у міні-футболі є переважно динамічною роботою

змінної інтенсивності. Під час гри постійно чергуються вправи різні за характером, потужністю та тривалістю. Безперервна боротьба за м'яч із найрізноманітнішими рухами – ходьба, біг, прискорення, ривки, зупинки, стрибки, удари по м'ячу – висуває до технічної підготовленості юного спортсмена високі вимоги [2].

Досягнення високих показників результативності ігрових дій у міні-футболі багато в чому визначається технічною підготовленістю гравця, основа якої закладається на початковому етапі підготовки [4]. Опанування раціональною й ефективною технікою, на думку різних авторів [4, 5], обумовлюється багатьма чинниками: розвитком здібності юного спортсмена координувати свої рухи, формуванням точності рухів, рівнем розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, здатністю засвоювати матеріал, що вивчається.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1, 3, 4] свідчить, що зараз залишається невирішеним питання навчання широкому арсеналу рухових дій, пов'язаних із технікою змагальних вправ, на етапі початкової підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом, за допомогою методу колового тренування.

Мета дослідження – експериментальним шляхом визначити вплив колового тренування на вивчення технічних прийомів гри у міні-футбол.

Методи дослідження. Для обґрунтування проблеми застосовувалася така група емпіричних методів дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, контрольно-педагогічні випробування (тести), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для експериментального обґрунтування ефективності колового тренування під час навчання технічним прийомам гри юних спортсменів 8-9 років, які займаються міні-футболом, у процесі формуючого експерименту контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою ДЮСШ, а спортсмени експериментальної групи (не виключаються варіанти участі навіть одного футболіста) були поділені на групи (від 2 до 6 осіб у кожній) і розміщені в різних точках кола «станції», виконуючи вправи з техніки гри, обсяг та інтенсивність яких визначає тренер.

У процесі педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка всіх показників технічної підготовленості, що змінилися під впливом колового тренування та засобів, спрямованих на розвиток рухових здібностей із навчанням технічним діям із м'ячем.

У спортсменів експериментальної групи достовірно зросли результати у веденні м'яча на 20 м і навколо 5 стійок ($p < 0,05$). Наприкінці річного циклу тренування спортсмени експериментальної групи у цих тестах показали результат $17,6 \pm 0,3$ і $35,4 \pm 1,2$ с, а у контрольній – $23,7 \pm 0,9$ і $43,7 \pm 1,5$ с ($p < 0,05$).

Наприкінці експерименту спортсмени експериментальної групи достовірно покращили результат у веденні м'яча 20 м по прямій і між стійками на 6,7 с (47,0 %) і на 18 с (68,2 %) ($p < 0,05$). У контрольній групі результат зріс

на 5,2 с (24,6 %) і 14,3 с (29,1 %) ($p>0,05$). З даних видно, що спортсмени експериментальної групи достовірно поліпшили свої результати під впливом розроблених комплексів вправ колового тренування.

Найбільші зміни результатів у спортсменів, які займаються міні-футболом, відбулися в жонглюванні м'ячем зручною та незручною ногами. На початку експерименту юні спортсмени експериментальної групи у жонглюванні зручною ногою показували результат $8,9\pm0,5$ рази, незручною – $4,7\pm0,3$ рази (відношення кількості разів жонглювання незручною ногою до зручної становить 52,8 %), у контрольній групі – $6,5\pm0,4$ і $2,5\pm0,3$ рази (38,5 %).

У процесі експерименту в досліджуваних експериментальної групи результат у жонглюванні зручною та незручною ногою зріс на 28,3 рази та 12,1 рази, що становило $37,2\pm0,4$ і $16,8\pm1,2$ рази (співвідношення – 45,1 %).

У контрольній групі також відзначені високі показники приросту результату в жонглюванні, але різниця з результатами експериментальної групи становила 21,2 і 11,5 рази.

В ударі на точність у кінці експерименту відмінності в показниках експериментальної групи з контрольною були достовірними ($p<0,05$). В ударі на дальність достовірних змін упродовж експерименту не виявлено як із вихідними результатами, так і між групами. Діти в середньому на початку експерименту показали результат 33 м, а наприкінці експерименту – 40 м. Це пояснюється тим, що у міні-футболі немає довгих передач та ударів на далекі відстані, хоча для юних спортсменів цього віку цей тест є актуальним.

Висновок. Проведене дослідження свідчить, що для оптимізації процесу підготовки спортсменів-початківців у міні-футболі необхідно впроваджувати коловий метод організації занять, який може ефективніше застосовуватися, в порівнянні з іншими, для навчання технічним прийомом гри.

Список використаних джерел:

1. Бойченко А.В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.-метод. посіб. Харків: ХГПА, 2016. 122 с.
2. Гринь А.Р. Дослідження особливостей змагальної діяльності гри у міні-футбол. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. Випуск 2 (43). С. 15-19.
3. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: методичний посібник. Л. : «Українські технології», 2006. 116 с.
4. Чорнобай І.М. Теоретичні аспекти розвитку швидкості технічних і тактичних дій, швидкості мислення юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. № 24. С. 110-116.
5. Leibo, W., Lisenchuk, G., Stasiuk, I., Marzec, A., Zhigadlo, G., Leleka, V., Bogatyrev, K., Derkach, V., Adamenko, O., & Slavitiak, O. (2021). Training Process Structure of Highly Skilled Players in Mini-Football during the Competitive Period. *Sport Mont*, 19(S2), 17-22.