

виконанні визначених вимог, але й залучатись до їх постановки. Така самостійність учнів не суперечить педагогічній ролі учителя, а навпаки – є свідченням його високого професіоналізму. Іншими словами вчителі зобов'язані сформувати у своїх підопічних уміння, які необхідні для організації та проведення самостійних занять, і означена некомпетентність учнів являється не сталою умовою, а свідченням неефективної реалізації педагогами завдань в даній сфері [3].

16,6% опитаних (5 осіб) зазначили, що свідоме та активне ставлення учнів до процесу фізичного виховання є одним із визначальних компонентів забезпечення його високої результативності. 40% вчителів (12 чол.) вказали на позитивну, проте невіршальну роль даного фактору, 33,3% педагогів (10) вважають, що досліджуваний нами чинник лише незначно зміщує шальки терезів у сторону підвищення якості навчально-тренувального процесу, та 9,9% респондентів (3 людини) не бачать призначення описаного елемента в змісті ефективного заняття.

**Висновок.** Таким чином, незважаючи на те, що відсутність принципу свідомості та активності суперечить педагогічним засадам будь-якого освітнього процесу, лише невелика частина опитаних визнає користь та необхідність реалізації даного компоненту у процесі фізичного виховання молодого покоління.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар В. І. Дидактика : підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. / Бондар В. І. – К. : Либідь, 2005. – 264 с.
2. Надкерничний Т. М. Стан проблеми реалізації принципу свідомості і активності на заняттях із фізичного виховання / Т. М. Надкерничний // Слобожанський науково-спортивний вісник . - 2014. - № 1. - С. 80–85.
3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Дубогай. — К. : Шк. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. — 128 с.

*Лахман О.*

*Науковий керівник – доц. Грабик Н.М.*

## АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ У ШКОЛІ

**Актуальність.** Футбол – один з найпопулярніших видів спорту. Дітей залучають до занять з 5-6-річного віку. Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу — могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Значна популярність футболу обумовлює створення великої кількості секцій, у тому числі і на базі ЗОШ. Учні, які відвідують секційні заняття з футболу у ЗОШ мають змогу розвивати свої фізичні кондиції, оволодівати технікою та тактикою рухової діяльності. У подальшому це дозволить потрапити їм у спортивні команди, клуби.

Гра у футбол вимагає всебічної підготовки від учнів, це зумовлено мінливістю ігрових ситуацій, пов'язаних 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 різноманітні рухи: ходьбу, біг змінної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми [7].

У процесі занять футболом в учнів формуються 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. Це дає можливість футболістам переносити під час гри велике навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у футбол сприяє і фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей [6].

Найхарактернішою особливістю розвитку дитячо-юнацького футболу сьогодення, є збільшення інтенсивності гри, в якій проявляються індивідуальна, групова, командна техніко-тактична майстерність і висока фізична підготовленість гравців. Команди для досягнення перемоги повинні мати в своєму складі гравців, які вміють грати «швидко» та приймати рішення в складних ситуаціях, що постійно змінюються в умовах дефіциту простору та часу, а також, які раціонально володіють технікою в поєднанні з тактичними діями та високою швидкістю пересування [1].

Сучасні дослідження в галузі дитячо-юнацького футболу привертають велику увагу вчених до проблем, пов'язаних із пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки, у тому числі і техніко-тактичної. Удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів на сучасному етапі вимагає впровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу, починаючи з початкових етапів багаторічної підготовки.

Мета статті: обґрунтувати доцільність техніко-тактичної підготовки на секційних заняттях з футболу у школі.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, теоретичні порівняння.

Техніко-тактична майстерність характеризується різносторонністю та обсягом технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в поєднанні з тактичними діями в умовах гри. Техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів володіння м'ячем, тому вивчення її перетворюється на складний та тривалий процес.

У ході гри футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах і т.д. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому затрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосує, залежить ефективність його дій. Освоюючи техніку, футболісти спочатку навчаються виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі. За характером ігрової діяльності в техніці виділяються два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами [7].

Техніко-тактична підготовка – складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності юних футболістів для здобуття перемоги над суперником.

У техніко-тактичну підготовку необхідно вводити основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволило юним футболістам максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості і здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання.

Рівень техніко-тактичної підготовленості юних футболістів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики, видами та формами.

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов. Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами.

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, уміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати обстановку, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і уміло керувати обороною. Йому треба поєднати гру "у воротах" з діями "на виходах". Воротар — перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки. Основні вимоги до граючого в захисті: колективно й індивідуально уміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення "поза грою". При організації нападу захисники повинні: відкриватися для одержання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; уміло виконувати подачу чи "простріл" із флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні уміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності. Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак. Основні дії в захисті: протидія швидкому розвитку у відповідь атаки супротивника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачі й ударам по воротах; страховка партнерів і взаємодія з ними [7].

Нападники повинні уміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно вибирати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства. Основні дії в атаці: розташування на грані положення "поза грою" і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак. При переході в оборону нападаючі контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, котрий володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

На думку фахівців футболу, ефективність тактики гри прямо залежить від вміння юних спортсменів оцінювати ситуацію та знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це в кінцевому підсумку визначається станом підготовленості юних футболістів, що є результатом генетичної обдарованості та кумулятивного ефекту програм підготовки [3; 6].

Метою техніко-тактичної підготовки на підставі наведеного, є навчання юних футболістів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають у процесі гри. Реалізація цієї мети досягається за допомогою спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення цих завдань.

Тактична організованість у діях команди досягається за рахунок чіткого розподілу функцій (ігрова спеціалізація – воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні й центральні нападники) між окремими футболістами та поєднанням ігрових спеціалізацій у певний ряд, у певну систему. Система у футболі – це таке розташування гравців, яке б могло забезпечити можливість оптимального маневру в захисті та в нападі відповідно до індивідуальних особливостей гравців [2].

Аналіз навчальних програм провідних футбольних шкіл, свідчить, що в навчально-тренувальному процесі футболістів 10 – 13 років основний акцент спрямований на широкий розвиток координаційних якостей та поглиблене вивчення прийомів техніки гри та тактичних комбінацій на полях зменшених розмірів [5].

Аналіз спеціальної літератури показав, що у процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичного спрямування необхідно дотримуватися таких методичних положень:

- вибирати методи й засоби з урахуванням особливостей розвитку дитячого організму, для якого характерною є підвищена лабільність (пластичність) нервової системи.

- основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей молодшого та середнього віку вирішуються за допомогою різноманітних ігор та ігрових вправ переважно техніко-тактичного спрямування.

- небажано намагатися якнайшвидше навчити дітей грати в "дорослий" футбол, надаючи перевагу одному з видів підготовки.

В фундаментальних дослідженнях останніх років серед пріоритетних напрямків подальшої розробки проблеми підвищення ефективності тактичної і технічної підготовки юних футболістів виділяється необхідність побудови тренування на основі врахування вікових закономірностей змагального та тренувального обсягів різнобічності техніки і тактики гри. Тому є важливим те, щоб техніко-тактичну підготовку розвивали у віці 10-12 років адже цей вік є сприятливим для цього розвитку [3].

За умови рівності сил команд в усіх інших компонентах гри саме вдало обрана тактика разом із високою виконавською майстерністю дасть перевагу команді з кращим рівнем техніко-тактичної підготовленості. Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями й розвитку якостей, котрі визначають їхню ефективність, виникає проблема техніко-тактичного тренування або в ширшому значенні техніко-тактичної підготовки.

Футбол - технічно складний командний вид спорту, результативна діяльність в якому значною мірою обумовлена техніко-тактичною підготовленістю гравців. Аналіз науково-методичної літератури, вказує на значну зацікавленість науковців питання техніко-тактичної підготовки у футболістів ДЮСШ, СДЮСШОР. Проте відсутня науково-обґрунтована інформація щодо програми техніко-тактичної підготовки учнів, які відвідують секційні заняття з футболу в школі. У подальшому ми плануємо працювати над цим питанням.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, И. Г. Фалес // Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. – К. – 2001. – С. 61-65.
2. Зеленцов А. Тактика и стратегия в футболе / А. Зеленцов, В. Лобановський, В. Ткачук, А. Кондратьев. – К. : Здоров'я, 1989. – 192 с.
3. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С.С. Коваль // Слобожанський науково – спортивний вісник. : 2009. – №2. – С. 39 – 42.
4. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера 2 этап 11–12 лет/ А. Кузнецов. - М. : Олимпия, 2008. – 122 с.
5. Максименко И. Контроль физической и технической подготовленности футболистов в спортивных секциях школ и ДЮСШ / И. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. – № 7. – С. 17-20.
6. Матяш В.В. Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / В.В. Матяш // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 4. - С. 47-51.
7. <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-14EB461166B90/list-B65BB05F26>

*Федишин І.*

*Науковий керівник – доц. Грабик Н.М.*

## ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ЗМЕНШЕННЯ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТОК ВНЗ

Згідно досліджень ВООЗ, проблеми надмірної маси тіла та ожиріння стосуються майже усіх країн світу, вікових категорій та соціальних станів населення. Виявилось, що у світі приблизно 640 мільйонів чоловіків та жінок мають надмірну вагу, із них 266 мільйонів – це чоловіки та 375 мільйонів – жінки. В Україні на ожиріння страждає 22,1% населення [7].

Основна причина надмірної маси тіла і ожиріння в тому, що кількість потрапляючих в організм калорій перевершує затрачувані. Такий дисбаланс зумовлений: нераціональним харчуванням (надлишок жирів і цукру в раціоні; регулярне порушення режиму прийому їжі; рясні застілля); недостатньою