

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-64>

УДК 796.332(045)

**Бондар А.А.**Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського національного торговельно-економічного університету

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ З ФУТБОЛУ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Анотація.** У статті розглянуто питання сучасних підходів для удосконалення технічних елементів у студентів-футболістів у закладах вищої освіти. Виявлено, що техніка впливає на всі сторони підготовки футболістів. При цьому варто зауважити, що фізіологічною основою техніки є координаційні здібності. Так, розвиток одного або іншого аспекту сприяє зростанню рівня спортивної майстерності. Проаналізувавши літературні джерела нами вивчені такі підходи до удосконалення технічних елементів: вдосконалення «техніки епізодів гри», посилення організації взаємодій в середині поля та у всіх її фазах, також підвищенні вимог до застосування колективних дій, повторення всіх елементів техніки з імітацією різних ігрових ситуацій.

**Ключові слова:** удосконалення техніки, технічні елементи, студенти, футбол.

**Bondar Anna**Vinnytsia Institute of Trade and Economic  
Kyiv National University of Trade and Economics

## IMPROVING TECHNICAL ELEMENTS OF FOOTBALL TO HIGHER EDUCATION STUDENTS

**Summary.** The article deals with the issues of modern approaches for improving the technical elements of student-football players in higher education institutions. Modern football presents very high demands for motor coordination. Technical elements, along with the tactical aspect of the game are often used in limited space, with a shortage of time, in confrontation with the rival and in combination with other elements of the game. It is revealed that the technique affects all sides of the training of football players, while it is worth noting that the physiological basis of the technique is the coordination abilities. Thus, the development of one or another aspect contributes to the growth of the level of athletic skill. Hence, the priority direction in the technical training of football players should be specialized motor tasks with execution at speed and in conditions of active confrontation, shortage of time and limited space. Having analyzed the literary sources, we have studied such approaches to the improvement of technical elements: to take into account the biomechanical peculiarities of ball-ball technique, to improve the "technique of game episodes", to strengthen the organization of interactions in the middle of the field and in all its phases, as well as to increase the requirements for the use of collective actions, repeating all the elements of the technique with the simulation of different game situations. Analyzing all the above, one can conclude that in the theory and practice of physical education and sports, the issues of a scientifically grounded system of development and improvement of technical elements in student-students in higher education institutions are not studied and developed, which is one of the decisive factors for achieving high sports results.

**Keywords:** improvement of technique, technical elements, students, football.

**Постановка проблеми.** Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання, які характеризуються значним розширенням класу задач, елементом яких є особистість студента-спортсмена [1, с. 85–89].

Серед засобів фізичного виховання велике значення мають спортивні ігри, які за рівнем своєї популярності серед населення нашої країни займають провідні позиції. Найпопулярнішим видом спорту вважається – футбол.

Футбол як особливо рухлива гра з максимальним рівнем фізичного навантаження вирішує завдання по зміцненню здоров'я студентів, розвитку спритності і координації, швидкості реакції, а також загартування їх характеру, вихованню духу колективізму і суперництва, відповідальності.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В даний час для вирішення проблеми навчання основам техніки футболу склалися певні наукові передумови.

Г.С. Лалаков, В.В. Козин, В.А. Блинов у своїй роботі для удосконалення техніки та тактики гри пропонують посилення організації взаємодій в середині поля та у всіх її фазах, також підвищення вимог до застосування колективних дій [4, с. 21–24].

У своїх дослідженнях А.А. Соколов пропонує методи вдосконалення «техніки епізодів гри». При цьому використовуються два принципи: спеціалізовані вправ і виконання великої кількості повторень дій з м'ячем в спеціальних умовах [6, с. 141–143].

Кошельська Е.В., Баженов В.Н. та ін. проаналізували біомеханічні особливості техніки виконання ударів по м'ячу у футболі. Виявили,

що стабілографічні та електроміографічні характеристики виконання ударів по м'ячу можуть служити індикаторами технічної підготовленості спортсменів. При цьому техніка виконання прямого удару формується на етапі спортивного вдосконалення, а бічних – на етапі вищої спортивної майстерності. У футболістів високої кваліфікації роль зорового аналізатора в підтримці рівноваги незначна, тоді як у низької і середньої кваліфікації показники функції рівноваги погіршуються при скасуванні зорового контролю [3, с. 53–57].

У своїй монографії В.В. Ніколаєнко розкриває особливості побудови системи багаторічної підготовки юних футболістів, пропонує шляхи підвищення рівня техніко-тактичної майстерності [5, с. 336].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз науково-методичної літератури і опитування тренерів показав, що проблема формування, розвитку і удосконалення технічних елементів у студентів-футболістів розглянута на недостатньо. В практиці роботи тренерів з футболу відсутні науково обґрунтовані програми удосконалення техніки з врахуванням індивідуально-типологічних особливостей, що призводить до зниження ефекту тренувального процесу.

Все це стало основою для пошуку шляхів цілеспрямованого диференційованого підходу до вирішення завдань, пов'язаних з удосконаленням технічних елементів у студентів-футболістів у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження** – визначити сучасні підходи удосконалення технічних елементів у студентів-футболістів у закладах вищої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання удосконаленням технічних елементів у студентів-футболістів у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методологія вивчення науково-методичних основ тренувального процесу у футболістів заснована, перш за все, на положеннях теорії і методики спортивного тренування. Футбол, як і інші спортивні ігри, по прояву фізичних якостей відносяться до видів спорту, які вимагають всебічного розвитку всіх рухових якостей. Однак при комплексному розвитку фізичних якостей фахівці приділяють увагу швидкісним і швидкісно-силовим проявам. Швидкісно-силові якості, поряд з іншими фізичними якостями, впливають на формування технічної майстерності футболістів і складають рухову базу їх ігрової діяльності [4, с. 21–22].

Сучасний футбол пред'являє дуже високі вимоги до рухової координації. Технічні елементи поряд з тактичним аспектом гри часто застосовуються на обмеженому просторі, при дефіциті часу, в протиборстві з суперником і в поєднанні з іншими елементами гри. Це призводить до виконання дій з різною швидкістю. До того ж необхідно розраховувати власне положення тіла в різних зонах ігрового поля, розташування і передбачення напрямку бігу партнерів і суперників, передбачати траєкторію переміщення м'яча між гравцями і відповідним чином реагувати на них. На точність виконання тактичних дій, які пов'язані з досягненням мети, впливають такі зовнішні фактори, як нерівність майданчики, сухий або мокрий газон [4, с. 23–24].

Техніка впливає на всі сторони підготовки футболістів. При цьому варто пам'ятати, що фізіологічною основою техніки є координаційні здібності. Так, розвиток одного або іншого аспекту сприяє зростанню рівня спортивної майстерності. Іншими словами, покращуючи техніку, підвищуємо координаційні здібності; розвиваючи останні, розширюємо технічні вміння.

Розвиток футболу показує, що істотного прогресу в цій грі можна досягти тільки прискоренням самої гри, а саме: швидшим розіграшом комбінацій, швидкістю мислення, добре володіти технічними елементами футболу на швидкості. Звідси, пріоритетним напрямком в технічній підготовці футболістів повинні стати спеціалізовані рухові завдання з виконанням на швидкості і в умовах активного протиборства, дефіциту часу і обмеженого простору [5, с. 33–34].

Виконання технічних дій футболістами визначається різноманітними факторами. Кращі футболісти світу, незважаючи на широкі і всебічні вимоги до технічної підготовки, показують стабільні результати в умовах, що змінюються. Це виражається в здатності застосовувати, вільно вибирати доцільну техніку як в умовах високої фізичної та психічного навантаження, так і в жорсткому протиборстві, що відбувається найчастіше на обмеженому просторі. Без сумніву, що такі гравці показують високий рівень розвитку координаційних здібностей. Необхідно відмітити, що збільшення об'єму координаційної підготовки в тренувальному процесі у футболістів значно підвищує їх ігрову результативність [4, с. 21–24].

А.А. Черняєв і Н.Х. Кудяшов розробили та перевірили методику яка формувалася на вивченні:

- показників якості засвоєння технічних прийомів (удар серединою підйому по нерухомому м'ячу; удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; удар серединою лоба по м'ячу; зупинка та опускання м'яча підшоєю; зупинка м'яча який летить назустріч внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча зовнішньою частиною підйому) на трьох рівнях: 1) «знань-знайомств»; 2) «знань-копій»; 3) репродуктивних рухових умінь;

- показників рухових умінь та творчий підхід до виконання відносно нових різновидів, раніше вивчених технічних прийомів: удар «підсічкою» серединою підйому і «зупинку опускання м'яча зовнішньою частиною підйому з перекатом»;

- результати виконання 6 тестових вправ (удар по м'ячу серединою підйому на точність; удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому на точність адресування; удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому на дальність; ведення м'яча зі зміною напрямку руху; удари і зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи; жонглювання м'ячем серединою чола з просуванням вперед) [7, с. 87–89]. Перевіряючи розроблену ними методику вони виявили, суттєве підвищення якості засвоєння і відтворення знань правил виконання технічних прийомів.

**Висновки з даного дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту є багато інформації про вивчення техніки у юних футболістів, але недостатньо вивчене

питання науково-обґрунтованої системи розвитку і удосконалення технічних елементів у студентів-футболістів у закладах вищої освіти, яка є одним з вирішальних факторів для досягнення високих спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень** розробити і експериментально перевірити ефективність спеціально-підготовчих вправ для удосконалення технічних елементів у студентів-футболістів у закладах вищої освіти.

### Список літератури:

1. Гринчук А.А., Чехівська Ю.С., Гуренко О.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 6(100). С. 85–89.
2. Кошельская Е.В., Баженов В.Н., Буравель О.И., Капилевич Л.В., Андреев В.И. Биомеханические и физиологические факторы обеспечения техники целевых ударных действий в футболе. *Бюллетень сибирской медицины* : Изд. Сибирский государственный медицинский университет (Томск). 2009. С. 53–57.
3. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола. *Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи*. Омск, 26 мая 2015. С. 21–24.
4. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : монография. Киев, 2014. 336 с.
5. Соколов А.А. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» в футбол. *Наука через призму времени*. 2019. Вип. 1(22). С. 141–143.
6. Черняев А.А., Кудяшев Н.Х. Теоретические и методические основы совершенствования методики обучения студентов технике футбола. Теория и практика физической культуры : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». Москва, 2009. С. 87–89.

### References:

1. Grinchuk A.A., Chehivs'ka Ju.S, Gurenko O.A. (2018). Udoskonalennja tehniko-taktichnoï majsternosti u studentiv-basketbolistiv u vishhij navchal'nih zakladah [Improvement of techno-tactical skill at students of basketball in higher educational establishments]. *Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Serija 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoï kul'turi (fizichna kul'tura i sport)* : zb. nauk. prac'. Kyiv : Vid-vo NPU imeni M.P. Dragomanova. Vyp. 6(100). Pp. 85–89.
2. Koshel'skaja E.V., Bazhenov V.N., Buravel' O.I., Kapilevich L.V., Andreev V.I. (2009). Biomehanicheskie i fiziologicheskie faktory obespechenija tehniki celevyh udarnyh dejstvij v futbole [Biomechanical and physiological factors ensuring the technology of targeted percussion actions in football]. *Bjulleten' sibirskoj mediciny* : Izd. Sibirskij gosudarstvennyj medicinskij universitet (Tomsk). Pp. 53–57.
3. Lalakov G.S., Kozin V.V., Blinov V.A. (2015). Sovremennye tendencii v sovershenstvovanii tehniki i taktiki futbola [Current trends in the improvement of technology and football tactics]. *Fizicheskaja kul'tura i sport v zhizni studencheskoj molodezhi*. Omsk, 26 maja 2015. Pp. 21–24.
4. Nikolaenko V.V. (2014). Racional'naja sistema mnogoletnej podgotovki futbolistov k dostizheniju vysshego sportivnogo masterstva : monografija. [Rational system of long-term preparation of football players to achieve higher sportsmanship : monograph]. Kiev, 336 p.
5. Sokolov A.A. (2019). Metodika sovershenstvovanija "tehniki jepizodov igry" v futbol [Current trends in the improvement of technology and football tactics]. *Nauka cherez prizmu vremeni*. Vyp. 1(22). Pp. 141–143.
6. Chernjaev A.A., Kudjashev N.H. (2009). Teoreticheskie i metodicheskie osnovy sovershenstvovanija metodiki obuchenija studentov tehnike futbola [Theoretical and methodological foundations of improving the methodology of teaching students football technique]. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury : Nauchno-izdatel'skij centr "Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury i sporta"*. Moskva. Pp. 87–89.