

ІГРОВИЙ МЕТОД У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Заняття з юними футболістами повинні бути побудовані з урахуванням функціональних можливостей дитячого організму. Ці можливості є важливими критеріями в спорті для підбору фізичних навантажень, організації рухових дій та методів впливу на організм. На таких заняттях головним методом має бути ігровий, який підтримує зацікавленість дітей у руховій активності та допомагає їм легко виконувати завдання тренера. Основним засобом при застосування ігрового методу на початковому етапі підготовки виступають рухливі ігри, які виключають одноманітність і монотонність занять з великими фізичними і психологічними навантаженнями. Тому правильний підбір рухливих ігор на початковому етапі підготовки з урахуванням віку та спеціалізації спортсменів набуває особливої актуальності.

Аналіз наукової та спеціальної літератури показав наявність великої кількості публікацій, присвячених структурі та змісту навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки. Фахівці підкреслюють, що на даному етапі основна мета полягає у створенні стійкого інтересу до гри, формуванні вміння грати в футбол, навчанні та закріпленні технічних прийомів. Засоби і методи загальної фізичної підготовки на початковому етапі сприяють розвитку основних фізичних якостей і формуванню різних рухових навичок, які впливають на організм юного футболіста. Тому виникає необхідність активно використовувати рухливі ігри в навчально-тренувальному процесі футболіста.

Рухливі ігри сприяють не лише підвищенню фізичної підготовленості, але й закріпленню технічних прийомів. Вони також допомагають у розвитку тактичних вмінь, таких як взаємодія в команді, позиціонування на полі, стратегії атаки та оборони. Рухливі ігри створюють умови для використання вивчених технічних елементів гри на полі під час змагань. Як відмічають фахівці, використання рухливих ігор в тренувальному процесі юних футболістів допомагає навчити великій кількості рухових дій та створити ґрунтовну базу для засвоєння технічних навичок і прийомів у футболі.

Таким чином, простота рухового змісту, природність рухів, широкий вплив на формування моторики, висока емоційність дозволяє вважати рухливі ігри засобом і методом спортивної підготовки, який широко використовується в тренувальному процесі юних футболістів.

Тому метою нашої роботи є підбір рухливих ігор для впровадження в навчально-тренувальний процес футболістів на етапі початкової підготовки.

При підборі рухливих ігор на початковому етапі підготовки необхідно враховувати не тільки вікові особливості юних футболістів, їх стан здоров'я і підготовленість, але і відповідність виду спорту, спрямованості і меті тренувального заняття.

Спочатку юні футболісти знайомляться з рухливими іграми спрямованими на розвиток фізичних якостей, рівень яких впливатиме на засвоєння технічних прийомів і подальше їх закріплення. Фізичні якості повинні розвиватися в будь-якому виді спорту комплексно, але враховуючи особливості футболу, з акцентом на швидкість, спритність, силу і витривалість, не виключаючи і гнучкість.

Паралельно з розвитком фізичних якостей триває процес засвоєння основних технічних прийомів, які в подальшому можуть закріплюватися і вдосконалюватися засобами рухливих ігор, при певному рівні фізичних якостей, які впливають на результат, табл 1.

Таблиця 1 – Рухливі ігри на закріплення технічних прийомів футболістів на початковому етапі підготовки

Приклади рухливих ігор	Технічні прийоми
«Квач з м'ячем», «Марафон із м'ячем», «Лови м'яч» «М'яч ногами з кола», «Гонка м'ячів по колу», «Квадрат», «Коловий м'яч», «Колова естафета», «Старт за м'ячем», «Естафета до стінки», «Влучний футболіст», «Жонглери», «Тримання м'яча», «Контроль м'яча у колі», «Пробий стінку», «Збережи м'яч», «М'яч у воріт з квачем», «Естафета з веденням і передачею м'яча », «Точність ударів в ігровій формі», «Хто точніше?», «М'яч у русі», «Хвостики», «Руки-голова», «Охоронець», «Обхитрувати суперника», «Квач з присіданнями», «Лови по колу», «Зміна місць по колу», «Гра з капітанами», «На відкриті ворота», «Боротьба за м'яч з елементами футболу»	А) Ведення, передача, зупинка, удари, утримання, вибивання, відбір, контроль м'яча Б) Біг без м'яча по прямій і зі зміною напрямку В) Переміщення у захисті і нападі

Вибір тієї чи іншої рухливої гри залежить від рівня розвитку фізичних якостей і володіння технічними прийомами, крім вище зазначених складових.

Таким чином, рухливі ігри є основним засобом при застосуванні ігрового методу в навчально-тренувальному процесі на початковому етапі підготовки футболістів.