

## ФОРМУВАННЯ ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПУ ТЕХНІКИ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ В ТРЕНУВАННІ ФУТБОЛІСТІВ

Віхров К.Л.

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка

Видовищність, результативність та естетичне сприйняття гри багато в чому залежать від рівня технічної підготовленості футболістів. Однак, незважаючи на те, що багато фахівців добре уявляють значення високого рівня володіння м'ячем, стикаючись з кропіткими труднощами в моделюванні і організації навчально-тренувального процесу, більше часу приділяють обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, а разом з тим клас гри футбольних команд залишається досить актуальним. У наш час все гостріше стає проблема пошуку резервів у підвищенні технічної майстерності шляхом вдосконалення методики, пов'язаної з проникненням в закономірності онтогенетичного розвитку психо-фізіологічних функцій з цілеспрямованим використанням цих закономірностей для розвитку наочно образного мислення в процесі технічної підготовки футболістів.

**Ключові слова:** динамічний стереотип, рухове вміння, руховий навик, технічна майстерність.

Під технікою фахівці зазвичай розуміють спосіб виконання рухів, що застосовуються в грі, як з м'ячем, так і під час переміщення без нього. Рухи в футболі складні, їх важко систематизувати, так як окремі рухи (елементи техніки) засвоюються в процесі гри і рідко спостерігаються ізольовано.

Таким чином, дуже важливо освоїти правильні рухи з початкових етапів навчання, так як досягнення футболістів часто гальмуються через те, що їм доводиться перевчатися [4, 13, 20].

При традиційному методі навчання, заснованому на багаторазовому повторенні вправи в одних і тих же умовах та ще без термінової інформації, тому кого навчають про правильні параметри руху, що визначають успішність виконання ним спортивної дії, відбувається закріплення багатьох помилок в техніці руху, уникнути яких на початковому етапі навчання футболісти не можуть. У багатьох випадках це відбувається тому, що відсутній об'єктивний контроль за вихованням

структури руху, в той час як саме він детермінує його зовнішній прояв [4].

**Загальні основи управління рухами.** Рівень технічної майстерності футболіста визначається його здатністю взаємодіяти з зовнішніми силами, тобто здатністю застосовувати своєчасні, оптимальні за величиною і правильні за напрямком зусилля, як фактор вирішальної значущості.

Ефективна участь футболіста в матчі може здійснюватися тільки за умови оволодіння спеціалізованими руховими вміннями та навичками володіння технічними прийомами гри [12].

Сучасний етап спортивної науки про утворення автоматизму м'язів різного призначення в підтримці рухової активності, пов'язаної з професійними рухами на основі біомеханіки та фізіології рухів, обумовлює раціональні шляхи підвищення результативності навчання (М.О. Берштейн).

Застосування цих теоретичних розробок дозволяє раціоналізувати методи організації та управління навчально-тренувальним проце-

сом при формуванні рухового стереотипу в техніці гри.

Руховий стереотип – утворення автоматизму руху синергічного розподілу активності м'язів різного призначення в підтримці рухової активності, пов'язаної з рухами в спортивній техніці (Н.А. Фомін, С.Н. Вавілов).

Формування рухового стереотипу, будучи складним процесом, включає в себе три стадії від елементарних умінь до навиків, а потім і більш досконалого рухового акту – динамічного стереотипу.

Відповідно до уявлень О.М. Крестовникова, Н.В. Зимкіна та ін. перша стадія формування характеризується генералізованою зовнішньою відповіддю, друга – концентрацією збудження, поліпшенням координації і формуванням стереотипу руху, третя – завершенням формування автоматизму і стабільності рухових актів.

**Рухове вміння** – набута можливість на основі першого досвіду, неавтоматизовано виконувати певну рухову дію, яка формується на основі певних знань про її техніку, наявності відповідних рухових передумов, в результаті спроб свідомо побудувати задану систему рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанту руху при провідній ролі свідомості.

Рухове вміння характеризується свідомим управлінням руху, концентруючи увагу на самій дії, нестабільністю, відносним розподіленням операції, відсутністю раціонального постійного шляху виконання (Є.Б. Сологуб, Є.Б. Солодков).

У процесі спортивної підготовки рухові вміння несуть допоміжну функцію, яка має подвійний прояв: по-перше формування умінь є передумовою для подальшого становлення рухових навичок; по-друге – для освоєння вправ, що підводять до подальшого розучування більш складних рухових дій [12].

В процесі освоєння різноманітних рухових умінь у футболістів виробляється здатність до творчого мислення, аналізу виконуваних рухів, засвоюється спеціалізоване сприйняття, здатність об'єднати прості рухи в більш складних рухових діях.

**Руховий навик** – закінчена складно-координаційна дія, що включає виконання закріплених в певній послідовності простих рухових актів. Руховий навик характеризується деякою автоматизацією управління рухами з концентрацією уваги на кінцевій меті, складністю рухового акту і надійністю виконання.

Найважливішим сенсом навичок є злитість рухів, що проявляється в ефективній координаційній структурі, легкості їх виконання і раціональній корекції [18].

На стадії формування рухового навиків важливий пошук найбільш ефективних рухів, необхідних для правильного виконання технічного прийому. В результаті формування рухова дія стає більш повною і точною, а м'язово-рухові відчуття і сприйняття більш чіткими й однозначними. Зоровий контроль за виконанням руху перестає бути провідним, велика роль відводиться руховим і вестибулярним компонентам контролю. Футболіст поступово звільнюється від помилкових дій, від зайвих рухів; таким чином засвоюється ряд елементів, що формують автоматичні

рухові дії. Викликається позитивна психічна реакція на навик [12].

Формування рухового навиків має наступні закономірності:

- утворення рухового навиків має прогресивно поступальний характер;
- зростання результатів в процесі формування навиків нерівномірне: на початку засвоєння технічного прийому результати зростають швидко, потім поступово їх зростання сповільнюється;
- результати зростають стрибкоподібно зі злетом і падінням;
- на стадії підвищення якості навиків виникає стійка стабілізація виконання технічних прийомів гри, але в окремі періоди формування виникає затримка результатів.

Це пояснюється тим, що моделі занять що застосовуються не забезпечують подальший розвиток процесу оволодіння технікою. У цих випадках необхідно вносити раціональні зміни в методику тренування.

Під час оволодіння технікою майстерністю слід постійно орієнтувати футболіста на сприйняття інформації тільки певного роду шляхом активного пошуку інформації (зорової, слухової, пропріоцептивної та ін.), що забезпечує рішення конкретного завдання (8.15).

**Динамічний стереотип** – відносно стійка система тимчасових нервових зв'язків (умовних та безумовних рефлексів), які утворилися у відповідь на систематично повторювані дії умовних подразників, що дозволяє виконувати певні рухові дії без напруги свідомості.

Динамічний стереотип досліджуваного рухового акту в навчально-тренувальному процесі утворюється при тривалому впливі системи моделей фізичних вправ, що реалізуються в певній послідовності.

Рухові дії футболістів характеризуються високим рівнем розвитку спеціалізованого сприйняття: почуттям темпу, швидкості, тактильного відчуття м'яча, високим ступенем надійності під впливом несприятливих чинників – виникаючих перешкод суперників, зайвого збудження, стомлення, зміни умов зовнішнього середовища (холод, спека, дощ) та ін.

Автоматизоване управління рухами є найважливішим елементом рухового стереотипу, так як дозволяє звільнити свідомість від контролю за діями руху та перемкнути його на досягнення основного рухового завдання в окремих епізодах гри для вибору та застосування найбільш раціональних для вирішення тактичних завдань, іншими словами, забезпечити ефективне функціонування вищих механізмів управління рухами [5, 12].

У навчально-тренувальному процесі футболістів виділяють головні завдання:

- досягнення високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів, прийомів, що складають основу техніки гри в футбол;
- послідовне перетворення освоєних прийомів – основ техніки в доцільні та ефективні змагальні дії;
- підвищення якості структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей футболіста;

– підвищення надійності та результативності техніки дій футболіста в екстремальних умовах матчу;

– підвищення технічної майстерності футболістів, виходячи зі спортивної практики та досягнень наукових досліджень.

Засобами практичного вирішення завдань підвищення технічної майстерності футболіста є підвідні та спеціально підготовлені вправи, спеціалізовані вправи, тренувальні форми навчальних ігор, ігрові вправи, контрольні та офіційні ігри [8].

**Основи методики технічної підготовки футболістів.** Процес становлення та закріплення технічної майстерності підрозділяється на п'ять стадій:

Перша стадія – створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на навчання.

Інформація, яку отримує футболіст на цій стадії, має бути представлена в найбільш загальному вигляді та чітко характеризувати головний механізм руху.

При застосуванні словесних та наочних методів формуються установки та основні шляхи освоєння техніки гри.

Деталі спортивної техніки, особливості її становлення в залежності від індивідуальних особливостей, на цій фазі не розглядаються.

Друга стадія – формування початкового вміння, відповідає першій фазі освоєння дії.

На цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху. Основна увага приділяється усуненню побічних рухів, зайвих м'язових напруг. Занадто часті повторення руху, що освоюється, в одному занятті не завжди доцільні, оскільки утворення нових умінь пов'язано зі швидким пригніченням функціональних можливостей нервової системи.

Процес формування початкового вміння рухової дії передбачає підбір спрощених засобів та методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику та усунення грубих помилок.

Третя стадія – формування досконалого виконання рухової дії пов'язане з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку.

Педагогічний процес спрямований на вивчення деталей дії, основна увага приділяється методам на використання рухових сприйнятих.

На цій стадії формується раціональна кінематична та динамічна структура рухів, спрямована на створення цілісної картини рухової дії, об'єднання в єдине ціле її частин.

Четверта стадія – стабілізації навичку, яка відповідає фазі закріплення рухової дії – автоматизації та стабілізації дії.

Педагогічне завдання полягає в стабілізації рухової дії, де особливу увагу слід приділити навчанню технічній майстерності при різних функціональних станах організму, в тому числі і в стані компенсованого та некомпенсованого стомлення.

П'ята стадія – досягнення варіативного навичку та його реалізація.

Охоплює весь період, де перед футболістом стоїть завдання виконання специфічних рухових дій в різноманітних умовах, навчальних, контрольних і офіційних іграх, і підвищення функціо-

нального стану організму, розвиваючи варіативний навик [18].

Облік індивідуальних особливостей футболістів і різноманітності умов, формування чуттєвої моделі (образу) цілісного руху, логічного контролю [19].

Стадії навчання технічній майстерності, описані вище, дозволяють розмежувати процес технічної підготовки на відносно самостійні і взаємозв'язані ланки і виділити в загальній структурі процесу навчання три фази: ознайомити, навчити, закріпити.

**Перша фаза** – Ознайомити. Початкове навчання. В його процесі створюється загальне уявлення про рухову дію і формується установка на володіння нею, вивчається головний механізм руху його біомеханіка, формується ритмічна структура, попереджаються і усуваються грубі помилки. Раціональним на даному етапі навчання є метод термінової інформації футболісту не про деталі допущеного помилкового рухового акту, а про правильну біомеханічну структуру досліджуваного руху. Чим менше допускається помилок на початку розучування нової рухової дії, тим швидше вона формується.

На цій фазі ознайомлення і розучування прийому проводиться без перешкод суперника, з малими зусиллями, із завданням добитися у тих, хто навчається, рухового вміння у виконанні досліджуваного прийому.

**Друга фаза** – Навчити. Поглиблене навчання. Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, освоюється її координаційна структура за елементами руху і кінематичним характеристикам, освоюється динамічна структура, забезпечується їх відповідність індивідуальним особливостям футболістів.

Ця фаза характеризується збільшенням у вправах швидкості зі зміною сили і напрямку, наданням опору суперником, виконанням прийому в русі в поєднанні з іншими руховими діями. Із завданням сприяти постійному переходу від рухового вміння виконання прийому в руховий навик.

**Третя фаза** – Закріпити. Руховий навик стабілізується, освоюється доцільна варіативність дій стосовно індивідуальних здібностей футболіста, різних умов, в тому числі і при максимальних проявах рухових якостей.

Третя фаза передбачає навчання технічним прийомом в ігрових вправах, навчальних іграх і офіційних матчах для освоєння можливості використання досліджуваного рухового навичку в швидко змінній обстановці гри і поступового переходу рухового навичку в динамічний стереотип [19].

Таким чином, перша фаза відповідає першим двом стадіям, друга фаза – третій стадії, а третя – четвертій і п'ятій стадіям [4, 6, 8].

Важливим методичним положенням, сприяючим формуванню динамічного стереотипу досконалої, стабільної і варіативної технічної майстерності футболістів, що дозволяє ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях, є використання в тренувальному процесі методів, поступового переходу і повернення від фази до фази, ускладнення і спрощення умов виконання рухових дій при різних станах організму, що ускладнюють їх виконання.

До способів, що ускладнюють виконання дії при різних станах організму, належать виконання дій на тлі значного фізичного стомлення; підвищеної емоційної напруги; відволікання, розподіленої уваги і т. д. (1,3).

**Рекомендації.** Оволодіння технікою гри в умовах значного стомлення може стати причиною розладу рухів, закріплення помилок. Однак негативні наслідки спостерігаються лише в тому випадку, якщо робота пущена на самоплив. Коли ж робота над технікою здійснюється методично правильно, з широким використанням різноманітних засобів і прийомів в суворій відповідності з поставленими завданнями і функціональними можливостями футболістів, якісним моделюванням навчально-тренувального процесу, то у них формується раціональна стабільна техніка з широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури руху.

В процесі формування динамічного стереотипу навчання і оволодіння технікою постійно виникають помилки. Їх своєчасне виявлення і встановлення причин виникнення значною мірою зумовлюють ефективність процесу технічної майстерності. Однак, поряд зі встановленням характеру помилок і труднощів необхідно визначати ефективні методичні прийоми і засоби їх усунення і подолання [4, 9, 10].

Навчання і оволодіння технікою спортивних вправ повинно бути тісно пов'язане з офіційними матчами, провідними характеристиками, що визначають досягнення високого спортивного результату. У цілісному руховому акті всі характеристики (динамічні, кінематичні і ритмічні) взаємопов'язані. Однак при навчанні та закріпленні в кожному конкретному випадку слід акцентувати увагу на підвищенні якості провід-

них для даної дії рухових характеристик техніки спортивної вправи. Тому при оволодінні спортивною технікою, її індивідуалізації та формуванні динамічного стереотипу, необхідно виходити не тільки з біомеханічної доцільності прийомів, але також обов'язково враховувати і їхні майбутні тактичні особливості, можливості застосування в доцільних і результативних змагальних діях.

Опановуючи техніку, футболіст повинен особливо приділяти увагу розвитку гостроти м'язового відчуття, зорового і рухового сприйняття, відчуттю рівноваги і специфічних якостей, пов'язаних зі змагальною діяльністю. Спеціалізоване тренування аналізаторів, яким належить провідна роль в змагальній діяльності із суперником, з партнером в процесі підвищення якостей спортивно-технічної майстерності призводить до розвитку специфічних якостей (тактильному відчуттю м'яча, часу і т. д.), що визначають досягнення високого спортивного результату. Без цього будь-яка біомеханічна доцільна техніка рухів перетворюється в формальні рухові акти і не призводить до високих і стабільних спортивних результатів.

Одним з найважливіших методичних умов раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості рівню володіння спортивною технікою, її структурі та ступеню досконалості її характеристик – найважливіше положення методики формування динамічного стереотипу техніки володіння м'ячем у футболі. Розвиток фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності і навпаки – більш досконала технічна майстерність футболіста вимагає нового рівня його фізичної підготовленості.

## Список літератури:

1. Базилевич О.П. Оптимальна підготовка футболістів на основі моделювання тренувального процесу. Футбол. Щорічник. – М., 1980. – С. 39-41.
2. Берштейн М.О. Нариси з фізіології рухів і фізичної активності. – М. Медицина. – 1961, 380 с.
3. Берштейн М.О. Біомеханіка і фізіологія рухів. – М. Медицина 1965, 180 с.
4. Вайн Х. Як навчитися грати в футбол: Школа технічної майстерності для молодих. М. Терра – спорт, Олімпія прес. 2004. – 244 с.
5. Бекіш О.Я. Медична біологія – Мінськ, Врожай – 2000. – 208 с.
6. Віхров К.Л. Ігри в тренуванні футболістів. Київ. Здоров'я 1983. – 94 с.
7. Віхров К.Л., Дулібський А.В. Розминка футболістів. Київ-Комбі ЛТД 2005. – 192 с.
8. Віхров К.Л. Футбол в школі. Київ-Комбі ЛТД-2002. – 256 с.
9. Висоцький Л.С. Збір. тв. в 6 томах. – М., 1983. – 356 с.
10. Губа Володимир, Стула Олександр, Крошка Кристоф, Підготовка футболістів у ведучих клубах Європи. – М. «Спорт» 2017. – 270 с.
11. Зеленцов А.С., Лобановський В.В., Розумовський Є.А. Техніко-тактичні дії футболістів. Футбол. Щорічник. – М. ФіС. – 1982. – С. 9-14.
12. Дьячков В.М. Удосконалення технічної майстерності спортсмена. – М. Фізкультура і спорт 1967. – 184 с.
13. Крестовников О.М. Теорія і практика фізичної культури М.НН. 1951. – 532 с.
14. Кузнецов А. «Футбол». Книга дитячого тренера. – М. Олімпія. Людина 2008. – 168 с.
15. Мазниченко В.О. Методичні передумови до розуміння сутності і механізмів рухових навичок / Теорія і практика фізичної культури. – 1981. – № 7.
16. Солодков О.С., Сологуб Є.Б. Фізіологія людини. – М., Спорт 2016. – 840 с.
17. Поддьяков І.М. дис. «Розвиток дослідницької ініціативності у дитячому віці» 2001. – 320 с.
18. Платонов В.М. Теорія спорту. – Київ «Вища школа» 1987. – 423 с.
19. Фомін Н.А., Вавілов С.Н. Фізіологічні основи рухової активності. – М. Фізкультура і спорт 1991. – 244 с.
20. Чанаді Арпад Футбол. Техніка. – М., Фізкультура і спорт 1978. – 265 с.
21. Зимкін Н.В. Фізіологія людини. – М., 1975. – 49 с.



**Вихров К.Л.**

Тернопольский национальный педагогический университет  
имени Владимира Гнатюка

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКОГО СТЕРЕОТИПА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ТРЕНИРОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ**

### **Аннотация**

Зрелищность, результативность и эстетическое восприятие игры во многом зависят от уровня технической подготовленности футболистов. Однако, несмотря на то, что многие специалисты хорошо представляют значение высокого уровня владения мячом, сталкиваясь с кропотливыми трудностями в моделировании и организации учебно-тренировочного, процесса больше времени уделяют объему и интенсивности тренировочных нагрузок, а вместе с тем класс игры футбольных команд остается весьма актуальным. В наше время все острее становится проблема поиска резервов в повышении технического мастерства путем совершенствования методики, связанной с проникновением в закономерности онтогенетического развития психо-физиологических функций с целенаправленным использованием этих закономерностей для развития наглядно образного мышления в процессе технической подготовки футболистов.

**Ключевые слова:** динамический стереотип, двигательное умение, двигательный навык, техническое мастерство.

**Vikhrov K.L.**

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University

## **DYNAMIC STEREOTYPE FORMATION IN BALL POSSESSION TECHNIQUE IN FOOTBALL PLAYER TRAINING**

### **Summary**

Audience appeal, performance and aesthetic appreciation of the game depend very much on the level of technical competence in football players. However, although many specialists imagine properly the importance of ball possession high level, have difficulties in training process modelling and organization, and devote more time to volume and intensity of training loads, the class of game in the football teams remains rather important. At the present day, the problem of reserve search in technical mastery elevation by improving methods connected with the entry into the regularities of ontogenetic development in psycho-physiological functions with unequivocal use of these regularities to develop eye mindedness in the process of technical preparation for football players becomes more drastic.

**Keywords:** dynamic stereotype, motor knowledge, motor skill, technical mastery.