

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

КОШМАЙ МИКОЛА СЕРГІЙОВИЧ

**МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник:

Лаврентьєва О.О. д.пед.н., професор,
професор кафедри фізичної культури та
спорту

Рецензент:

Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

на тему «**МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**»

Виконав: студент магістратури
групи 601-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт»
Кошмай Микола Сергійович

Науковий керівник:
Лаврентьева О.О. д.пед.н., професор,
професор кафедри фізичної культури та
спорту

Рецензент:
Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної

культури та спорту, к. пед. н.,

_____доцент Оніщук Л.М.

«_____»_____2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

Кошмая Миколи Сергійовича

1. Тема роботи **«МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»** та керівник роботи – **Лаврентьєва О.О. д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту**, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015- ф,а

2. Строк подання студентом роботи «12» січня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

– аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження;

– розроблення методики розвитку фізичних якостей у юних футболістів;

– експериментальна перевірка ефективності розробленої методики.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 7 рисунків, презентація до роботи (12 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Лаврентьєва О.О. д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту	04.09.2025 р.	12.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 04.09.2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	03.09.2025 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	04.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	04.09.25-15.09.25	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	15.09.25-15.10.25	
5.	Написання 2 розділу	16.10.25-26.10.25	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	27.10.25-27.11.25	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	01.10.25-27.12.25	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	30.12.25-10.01.26	
9.	Підготовка електронної презентації	10.01.26-12.01.26	
10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	13.01.26-16.01.26	
11.	Представлення роботи на кафедрі, Захист роботи	19.01.26 р. 22.01.26 р.	

Студент _____ Микола КОШМАЙ

Керівник роботи _____ Олена ЛАВРЕНТЬЄВА

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	5
1.1. Фізична підготовка юних футболістів в умовах ДЮСШ.....	5
1.2. Технічна підготовка юних футболістів в умовах ДЮСШ.....	9
1.3. Характеристика фізичних якостей, які формуються в юних футболістів під час спортивних тренувань.....	16
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ДЮСШ	30
3.1. Форми і методи спортивних тренувань юних футболістів.....	30
3.2. Принципи спортивно-тренувального процесу юних футболістів...40	
3.3. Комплекс фізичних вправ як засобів портивного тренування юних футболістів.....	45
Висновки до третього розділу.....	51
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ...52	
Висновок до четвертого розділу.....	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми. Футбол – це одна з найулюбленіших ігор багатьох народів, незалежно від віку, статі, місця проживання та професії. Це один з видів спорту, де вимагається прояв усіх фізичних якостей в ситуаціях, які постійно змінюються. Зараз, на сучасному рівні розвитку футболу висувуються високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, а однією зі сторін підготовленості є розвиток фізичних якостей.

Фізичними якостями слід вважати вроджені морфофункціональні якості, тому фізична активність юних футболістів має свої певні прояви в доцільній руховій активності.

В деяких працях (В.В. Варюшин, А.А. Сучилин, В.Н. Шамардин) була звернена увага на вплив занять з футболу на організм юних футболістів. В них було відзначено, що на гармонійний розвиток фізичних здібностей необхідно використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості, витривалості. Тому що в спортивній грі (футболі) дитина має можливість проявити власну активність, зменшити, а згодом взагалі ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати себе, мати різні переживання та емоції.

Під час розвитку фізичних якостей юних футболістів важливе місце посідає фізична підготовка. Не менш важливі інші види підготовок. Успіх футбольних команд можливий, коли вони будуть добре підготовлені, а саме: фізичні якості кожного гравця, техніка юних футболістів та розуміння тактики гри. Всі ці фактори повинні доповнювати один одного.

У наукових працях (Л. В. Волков, 1981; Ю. В. Верхошанський, 1977; С. Голомазов, 1994; В. М. Шамардін, 2000) досліджувалися питання фізичної підготовленості, (Л. Кочані, 1984; В. М. Костюкевич, 2016) змагальної діяльності, (В. Е. Савченко, 1997; В. М. Костюкевич, 2016) питання структури та змісту багаторічної підготовки.

Гра в футбол дає змогу юним футболістам без великих затрат (матеріальних) досягти великого успіху, високого ступеня фізичної підготовленості, розвинути різні фізичні якості (швидкість, силу, спритність, витривалість, гнучкість) та виховати в собі різні риси характеру.

Мета дослідження –. Розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити методику комплексного розвитку фізичних якостей юних футболістів в умовах ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити наукову й навчально-методичну літературу щодо стану дослідження проблеми.

2. Розкрити особливості фізичної підготовки юних футболістів в умовах спортивного тренування.

3. Схарактеризувати фізичні якості юних футболістів під час спортивних тренувань.

4. Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку фізичних якостей в юних футболістів під час спортивного тренування.

Об'єкт дослідження - процес спортивного тренування юних футболістів в ДЮСШ.

Предмет дослідження – методика розвитку фізичних якостей в юних футболістів під час спортивного тренування.

Гіпотеза дослідження. Ефективність процесу спортивного тренування з футболу буде ефективним, якщо застосовувати розроблену методику розвитку фізичних здібностей в юних футболістів під час спортивного тренування, якою передбачено дотримання таких умов, а саме: використання засобів та методів спортивного тренування; застосування відповідних форм організації спортивного тренування; дотримання принципів спортивно-тренувального процесу.

Методи дослідження. При написанні даної роботи були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез, індукція та дедукція,

експеримент, узагальнення наукової педагогічної та навчально-методичної літератури,

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося в Комунальному закладі «Полтавська дитячо-юнацька спортивна школа «Молодь-2016».

Практичне значення отриманих результатів.

Апробація результатів роботи. Основні положення магістерської роботи оприлюднено на VI Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (Полтава, 2025).

Публікації.

Кошмай М.С. Розвиток фізичних якостей в юних футболістів в умовах ДЮСШ. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. С. 184-186.

Особистий внесок магістранта полягає у визначенні напрямку досліджень, мети та завдань, безпосередній організації та проведенні всього обсягу експериментальної роботи, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота викладена на 63 сторінках, складається зі вступу, 4 розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаної літератури (обсягом 58 джерел), 3 рисунки і 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Фізична підготовка юних футболістів в умовах ДЮСШ

Засобом покращення рівня здоров'я, підвищення працездатності, розвитку фізичної підготовки, росту спортивної майстерності є заняття футболом. Футбол – це командна гра, її завданням є – забити якомога більше голів, ніж суперник. Ця гра потребує всесторонньої підготовки.

Підготовка юних футболістів складається з фізичної, технічної, тактичної, психічної, теоретичної видів підготовки. Всі вони об'єднуються в комплекс, який спрямований на досягнення найкращих і найвищих спортивних результатів.

Фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності (координації) та гнучкості [1, с. 43].

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімкими прискореннями, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми [18].

Основний напрям фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання – всестороння фізична підготовка. Основні засоби – це вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, гандболу, вправи з обтяженнями, вправи для розвитку швидкоти відповідних дій, швидкісно-силових якостей, рухливі ігри, естафети тощо [2, с. 7].

Фізична підготовка є фундаментом для освоєння цього виду спорту. Вона сприяє швидкому оволодінню уміннями і навичками і їх міцному закріпленню [9].

Фізична підготовка – найважливіший розділ в навчально-тренувальному процесі. Фізична підготовка – це процес виховання фізичних здібностей, нерозривно пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком[23].

Фізична підготовка - це процес, спрямований на зміцнення і збереження здоров'я, формування якостей. Специфіка змісту фізичної підготовки юних спортсменів полягає у розвитку основних фізичних якостей- сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, необхідних для досягнення високих результатів у спорті. Фізичними руховими якостями прийнято називати окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Рівень їх розвитку визначається не тільки фізіологічними можливостями його органів і систем, але і психологічними факторами, зокрема ступенем розвитку інтелектуальних і вольових якостей [11, с. 125].

Мета фізичної підготовки в футболі - досягнення і збереження гравцями такого фізичного стану який дозволяє під час матчу здобути найвищого результату.

Фізична підготовка вирішує два основні завдання: всебічно розвивати рухову систему гравця, відповідно до вимог, що пред'являються футболістом, вдосконалити специфічні рухові здібності. Рівень фізичної підготовленості кожного юного футболіста повинен відповідати віковій категорії гравця [5, с.34].

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку юного футболіста. Загальна фізична підготовка являє собою процес всебічного розвитку фізичних якостей, не специфічних для обраного виду спорту, але так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності. Вона створює основу для спеціальної підготовки. Зміст залежить від спортивної спеціалізації.

Спеціальна фізична підготовка - це процес розвитку фізичних якостей, специфічних для обраного виду спорту.[4, с. 202].

Загальна і спеціальна фізична підготовка знаходяться в тісному взаємозв'язку між собою, доповнюючи один одного. З однієї сторони, ці види підготовки залежать від специфіки футболу, а з іншої – визначають реальні можливості гравців на змаганнях [2.2, с.36].

Метою загальної фізичної підготовки є зміцнення здоров'я, загартовування, розвиток різнобічних фізичних здібностей, підвищення працездатності організму тих, що займаються, що, в кінцевому рахунку, передбачає створення міцної бази для подальшого спортивного вдосконалення, а також для майбутньої трудової діяльності юних спортсменів. Загальна фізична підготовка – це найважливіша сторона процесу підготовки юних футболістів, та його основа, без якої немислиме якісне оволодіння технічних прийомів та тактичних дій футболу. Основними засобами загальної фізичної підготовки служать перш за все загально розвиваючі вправи з предметами і без предметів, вправи з інших видів спорту, рухливі ігри, які надають загальний вплив на організм тим, хто займається [2.2, с.35].

При проведенні занять з юними футболістами із загальної фізичної підготовки необхідно дотримуватись наступних методичних вимог: підбір вправ здійснювати з урахуванням охоплення всіх груп м'язів, постійно чергувати навантаження на окремі групи м'язів; обсяг навантаження на кожному занятті поступово підвищувати з урахуванням підготовленості тих, хто займається; помірне навантаження необхідно чергувати з більш високим[3.3, с.17].

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на базі загальної, досить високої фізичної підготовленості тих, хто займається. Вона передбачає розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Головна мета спеціальної фізичної підготовки – покращення діяльності всіх систем організму тих, хто займається, необхідних

для вдосконалення ігрових рухових навиків і умінь, які є провідними ланками основних технічних варіантів в атаці та обороні [2.2, с.35-36].

Заняття з юними футболістами із спеціальної фізичної підготовки починаються не раніше 11-12 років. Для цього використовують спеціально підготовлені вправи, схожі за своєю структурою з основними ігровими діями, вправи в техніці і тактиці гри, рухливі ігри та гра у футбол [3.3, с.17-18].

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки футболістів повинна будуватися з урахуванням:

- а) мінливості рухових засобів;
- б) складності рухів;
- в) безперервної зміни ситуацій і зусиль;
- г) нерівномірності навантажень;
- д) нерівномірного чергування праці та відпочинку;
- е) залежності інтенсивності динамічної роботи від виникнення ігрових ситуацій [12].

На початкових етапах тренування юних спортсменів паралельний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості дає позитивні результати. Загальна фізична підготовка передбачає всебічний розвиток фізичних здібностей, спеціальна – розвиток якостей і функціональних можливостей, специфічних для футболістів. Мета спеціальної фізичної підготовки – досягти виконання складних прийомів володіння м'ячем, покращити маневреність і рухливість футболіста в іграх, підвищити рівень її морально-вольових якостей [9].

Загальна фізична підготовка юного футболіста забезпечується вправами загально розвивального характеру й вправами з деяких інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту, плавання та ін.). За допомогою цих вправ досягається забезпечення всебічного розвитку рухових і швидкісно-силових якостей, зміцнюється м'язовий апарат, підвищуються витривалість та загальна тренуваність дітей [6].

Гриндлер К; Пальке Х; Хеммо Х. (1976) вказують, що у футболі важливою складовою частиною фізичної підготовки є гімнастика. У будь-якому занятті необхідно включати гімнастичні вправи, спеціально призначених для футболу. Вправи на координацію, силу, розтягнення роблять людину більш рухливою [74 ?].

Важливість гімнастичної підготовки підкреслює той факт, що у рухливого гравця з еластичною мускулатурою значно рідше трапляються травми. Гімнастичні вправи, які входять в кожне заняття, повинні заставляти працювати все тіло, особливо туловище та плечовий пояс. Вправи на розслаблення, попереджують м'язеві судоми і підготовлюють м'язи до нових навантажень [76].

1.2. Технічна підготовка юних футболістів в умовах спортивних тренувань

Однією з найважливіших складових підготовленості спортсменів у футболі є володіння технікою виду спорту. Технікою потрібно оволодіти для того щоб вміти її використовувати в змагальній діяльності. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка у футболі повинна бути стабільною і в той самий час надзвичайно гнучкою, пристосувальною. Крім того, вона повинна бути тісно пов'язана з тактикою, тобто повинна пристосовуватися для потреб вирішень ігрових ситуацій [84].

Техніка футболу – сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різноманітних поєднаннях для досягнення поставленої мети (П.Н. Казаков, 1978р.) [52, с. 7].

Техніка передбачає здатність футболіста під час гри вільно і точно виконувати рухові дії [12, с. 4].

Про технічну майстерність футболіста свідчать наступні фактори: - кількість прийомів, якими гравець досконало володіє; - стабільність і

надійність застосовуваних прийомів незалежно від факторів, що впливають (напруженість матчу, активна протидія суперників, реакція болільників) - ефективність і доцільність застосовуваних прийомів; - легкість, невимушеність і раціональна швидкість виконання прийомів[7].

Технічна підготовка в сучасному футболі характеризується цілеобразною, з точки зору біомеханіки, спеціалізованою системою одночасних і послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил. До зовнішніх сил, що діють на тіло юного футболіста, відноситься: сила тяжіння власної маси, сила реакції опори, опір середовища і зовнішніх тіл (м'яч, противник). Внутрішніми силами є: активні та пасивні сили опорно-рухового апарату (сила тяги м'язів, в'язкість м'язів та зв'язок, опір кісток і т.д.), а також реактивні сили, що виникають в процесі взаємодії частин тіла, в тому числі і сила інерції [2, с. 29].

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів футболу [1, с. 11].

Головним завданням є навчання і удосконалення техніки гри полягає в оволодінні гравцями всім різноманіттям техніко тактичних прийомів і дій футболіста і вміння ефективно застосовувати їх в умовах змагальної діяльності. Це завдання виконується за допомогою спеціальних вправ, що мають місце у футболі, багаторазовим повторенням досліджуваного прийому за умовами, що ускладнюються наближеними до змагальних [95].

Закріплюється прийом при навчально-тренувальних іграх та змаганнях. При навчанні техніці гри спочатку освоюють основні прийоми та способи ведення гри, і на їхній основі опановують більш складні технічні прийоми і дії. При навчанні польового гравця техніці гри рекомендується наступна послідовність: переміщення, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою і грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, викидання м'яча за бокової лінії. Такої системи дотримуються на початку навчання. При удосконаленні і закріпленні техніки гри відбувається

комплексно засвоєння декількох прийомів одночасно в різних поєднаннях [87].

Окремий технічний прийом розглядається як цілісний рух.

Процес навчання футбольній техніці можна умовно розділити на три етапи (фази), які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Дана класифікація в загальному вигляді представляє етапність навчальної діяльності, а також систему цілей навчально-тренувальної роботи футболістів [10, с.61-65].

Розрізняють підготовчий, основний та завершальний етапи. Вони мають чітко виражені межі і відрізняються один від одного як цільовою направленістю так і певними характеристиками рухів [2, с. 29].

Перший етап – це коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу і засвоєння широкого арсеналу рухових навичок. Етап характеризується застосуванням великої кількості одноцільових вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опору та ін., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах. Технічна підготовка – багаторічний процес, впродовж якого змінюються усі показники, як, втім, і здібності тих, які займаються. На цьому етапі закладається основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації [10, с. 61-65]. Таким чином, на початковій стадії навчання висувається варіативність, яка дозволяє охопити усю різноманітність і великий об'єм тренувальних засобів.

Другий етап відрізняється поглибленим навчанням техніці з використанням спеціальних засобів, які з урахуванням специфіки футболу мають бути максимально наближені до реальних умов гри [10, с. 61-65]. Міцне оволодіння технікою, як і руховими навичками, основне завдання етапу навчання. Чим міцніше і стабільніше виконання прийомів, тим менше футболіст приділяє увагу технічній дії в грі. До навчання складних рухових

дій слід приступати тільки тоді, коли відповідні вправи достатньою мірою засвоєні.

Третій етап – групи спортивного вдосконалення. В тренувальному процесі основною стає інтенсивність, а основним принципом є методичний зв'язок технічної підготовки з фізичною та тактичною [10, с. 61-65]. Тобто, бачимо, що на початковому етапі найбільш ефективно різнобічне тренування. Надмірне захоплення вузькоспеціалізованими вправами нерідко призводить до затримки росту майстерності на наступних етапах.

Техніка у більшості юних футболістів має ще індивідуальний характер, на який впливають структура тіла (ріст, довжина, пропорції тіла, маса тіла) та функціональні можливості. До функціональних можливостей організму, які впливають на рухові дії відносять силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та інші здібності. Зріст спортивної майстерності впливає на можливості, особливості юного футболіста, що призводить до просування індивідуальної техніки гри [2, с. 29].

Техніку поділяють на загальну та спеціальну (Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., 2005р.). Під загальною технікою розглядають зміну темпу рухів, напрямку бігу, стрибків, стартів, та зупинок. До спеціальної відносять удари по м'ячу, зупинки, приймання м'яча, ведення, обведення, фінти, відбивання м'яча у суперника, гра воротаря, гра тулубом, вкидання м'яча з бічної лінії. [83].

Головними елементами загальної техніки є біг і стрибки. Вони значно відрізняються від тих, що застосовуються у легкій атлетиці. Футболіст пересувається короткими кроками і завжди повинен бути готовий до миттєвої зупинки або зміни темпу й напрямку руху [50].

До елементів спеціальної техніки відносять різні види ударів ногами та головою [52, с. 61].

В технічній підготовці юних футболістів існує класифікація технічних прийомів. Виділяють дві основних групи, які включають в себе підгрупи, а ті в свою чергу складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються

різними способами. До основних груп відносять: техніку польового гравця і техніку воротаря. Підгрупи охоплюють: техніку пересування та техніку володіння м'ячем. Технікою пересування користуються як польові гравці так і воротар, але деякі прийоми і способи мають свої різновиди. Це загальна підгрупа для спортсменів [2,с.30].

Техніка польового гравця складається з двох підрозділів: техніки пересування і техніки володіння м'ячем [2, с. 34]. (Додаток А)

Техніка пересування містить в собі такі групи прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти. Прийоми техніки пересування мають тісний зв'язок з мистецтвом володіння м'яча польових гравців та воротарем, що дає змогу комплексному використанню прийомів техніки пересування для вирішення багатьох тактичних задач.

Найголовнішим засобом пересування у футболі є біг. Особливістю пересування футболіста є взаємодія різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Юні футболісти під час гри використовують наступні прийоми бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, схрестним кроком, приставним кроком.

Гравці звичайний біг використовують для пересування в основному по прямій лінії для виходу на вільне місце, переслідування противника та ін.. [2,с.32].

Біг спиною вперед використовується для закриття та відбирання м'яча. Для зміни напрямлення рухів при ривках з місця вліво чи вправо та після поворотів застосовують біг схрестним кроком. Це бігові кроки, які виконуються в сторону.

У футболі застосовується ще один прийом, як біг приставним кроком для прийняття тактичного доцільного положення (при закритті). [2,с.32].

Стрибки. Основну частину в техніці окремих способів ударів зупинок м'яча ногою, грудьми, головою складають стрибки. Юні футболісти за допомогою стрибків виконують деякі прийоми зупинок і поворотів. Під час

гри виділяють два прийоми стрибків: поштовхом однієї ноги і двома ногами [2, с.33].

Для зміни напрямлення рухів ефективним засобом є зупинки. Вони мають два прийоми: стрибком і випадом. Після зупинок зразу відбувається швидке переміщення в різних напрямках. Саме тому при зупинках кінцеве положення повинно бути початком (стартовою позою) для наступних дій [2,с.33].

Повороти, юні футболісти, використовують з мінімальною затратою швидкості для зміни напрямлення бігу. Після повороту відразу наступає стартова дія. Існують такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі [2,с.34].

Техніка володіння м'ячем має групу прийомів, до якої відносять: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, вкидання м'яча.

Удари по м'ячу є головним засобом ведення гри. Всі удари виконуються різними способами ногою або головою. Під час ударів по м'ячу ногою виділяють фази рухів: попередня фаза – розбіг; підготовча – замах ударною і постановка опорною ногою; робоча – ударний рух і постановка; завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступних дій. Окрім фаз, існують ще способи ударів: внутрішньою стороною стопи; середньою і зовнішньою частинами підйома; носком; п'яткою [2,с.35].

Удар по м'ячу головою користуються під час передачі м'яча партнеру або при завершальних ударах. Виконується в основному середньою частиною лоба. Також має фази: підготовча – замах; робоча – ударний рух і проводка; завершальна – прийняття вихідного положення для наступних дій [2,с.42].

Техніка зупинки м'яча існує для того, щоб погасити швидкість м'яча, який котиться (летить) для подальших дій. Ця техніка виконується ногою, головою (у грі використовується рідко тому, що цей спосіб важкий у виконанні) і тулубом. Виділяють основні фази зупинки м'яча ногою: підготовча – прийняття вихідного положення ; робоча – амортизуючий

(поступаючий) рух ногою, яка зупиняє (повинна бути трохи розслабленою); завершальна – прийняття вихідного положення для наступних дій [2,с.44].

Зупинка м'яча грудьми виконується по тих самих принципах амортизаційного і поступаючого руху. Має трьохфазну структуру руху: підготовча – доцільне положення для зупинки м'яча (стійка ноги нарізно або на ширині невеликого кроку, грудьми вперед, руки злегка зігнуті, опущені вниз); робоча фаза характеризується поступаючим рухом; завершальна – юний футболіст переміщується в напрямок до м'яча для наступних дій [2,с.48].

При техніці ведення м'яча використовують біг, ходьбу та виконують в різній послідовності і різному ритмі удари по м'ячу ногою [2, с.49].

Техніка обманних рухів (фінтів) включає такі прийоми: «відходом» (спрямована на несподівані і швидкі зміни напрямку руху), «ударом», «зупинкою» та виділяють дві фази: підготовчу (спрямована на виклик відповідної реакції суперника для протидії); фаза реалізації (властива значна варіативність) [2, с.52].

Техніка відбора м'яча. До прийомів належить: ударом ногою, зупинкою ногою, поштовхом плеча (при атаці суперника спереди, з боку або ззаду [2,с.56].

Техніка вкидання м'яча – це єдиний прийом, де польові гравці виконують його руками. [2,с.57].

Техніка воротаря. До техніки воротаря відноситься: ловля, відбивання, переводи, кидки м'яча. (Додаток Б). Під час гри воротар користується необхідним арсеналом техніки польового гравця [2,с.58].

Головним засобом техніки воротаря є ловля м'яча, який виконується двома руками знизу, зверху або з боку, в залежності від напрямку, траєкторії та швидкості м'яча. Сюди ж відносять ловлю м'яча в падінні. Виконується при перехваті передач або при відборі м'яча в ногах суперника [2, с. 62].

Відбивання м'яча відбувається, якщо неможливо використати ловлю. Може виконуватись однією або двома руками [2, с. 63].

Перекид м'яча – направлення воротарем м'яча, який летів у ворота через верхню перекладину. Виконується однією або двома руками [2, с. 64].

Кидки м'яча дають можливість воротареві направити м'яч партнеру, точніше ніж з удару ногою. Виконується однією рукою зверху, з боку, знизу (рівно двома) на місці або з кроком [2, с. 64].

1.3. Характеристика фізичних здібностей, які формуються в юних футболістів під час спортивних тренувань

Гра у футбол характеризується комплексним впливом на розвиток і удосконалення фізичних якостей. Дані про затрати енергії спортсменів дозволяють віднести футбол до тих видів спорту, які вимагають великих фізичних і нервових напружень протягом 12 тривалого часу (В. С. Фарфель, А. І. Лівшиц).

В самому футболі неможливо домогтися кінцевого результату, впливаючи на одну якусь фізичну якість. Тому потрібен комплексний підхід до тренувальних процесів, до тренувальних програм розвитку юних футболістів, потрібен постійний пошук індивідуальної роботи і зусилля тренерів

Дослідженнями З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловского, Л.В. Волкова, Ягелло В. (2000) встановлено, що фізичні якості в віковому аспекті розвиваються гетерохронно, чітко розглядається збільшення темпів розвитку, їх спад і підйом. Знання сенситивних періодів вікового розвитку окремих компонентів фізичної підготовленості дає можливість з найбільшою ефективністю використовувати їх для збільшення рухового потенціалу молодих спортсменів, здібностей і можливостей з допомогою педагогічного впливу [60].

Найбільш характерними для юних футболістів є порівняно короткочасні швидкісні навантаження, які чергуються з бігом помірної потужності і виконуються повторно з достатніми інтервалами відпочинку [12].

Провідною якістю футболіста, атакуючого плану, є швидкість, а у захисника – сила. Гравець середньої лінії є універсальним з перевагою швидкісно-силових якостей.

Однією з основних якостей в загальній і спеціальній фізичній підготовленості футболіста є швидкість. Ця фізична якість відображає рівень рухових можливостей футболіста [65].

Швидкість – у футболі є важливою, а по суті і вирішальною якістю. Розвивається на базі солідно розвинутої сили, а також на відповідному рівні розвинутої спритності та витривалості. У грі у футбол швидкість проявляється у багаточисельних різновидах: швидкості спринтерський в поєднанні зі спритністю падінь, єдиноборств, стартів, стрибків, швидкість володіння м'ячем і виконання технічних прийомів, швидкість оцінки ігрових ситуацій та виконання відповідних прийомів і дій, а також швидкість плинності психічних процесів. Для координації великих навантажень в тренуванні важливо знайти правильний вираз швидкості (постійна швидкість або зміна темпу).

Швидкість буде розвиватися при оптимальному стані організму, тобто коли немає відхилень в стані здоров'я, нервова система і руховий апарат розім'яті, м'язи розігріті і розслабленні. Іншою важливою умовою є те, щоб організм обов'язково був відпочившим, не втомленим попереднім тренуванням або грою. [2, с. 26-27].

Швидкість - це здатність виконувати в певних умовах які-небудь дії за можливо короткий час.

У футболі, де постійно змінюється інтенсивність і динаміка рухів, вимоги до швидкості і до швидкісних якостей гравця особливо високі. Передусім це стосується уміння швидко мислити і реагувати на полі, здійснювати просту і складну рухову діяльність, «знаходити» партнерів.

Швидкість реакції визначається часом від отримання імпульсу до відповіді на нього. Вона залежить від швидкості протікання нервових процесів, а також від чутливості рецепторів. Розрізняють просту реакцію - відповідь на один імпульс (старт) і складну - вибірккову реакцію на різні імпульси, що отримуються в конкретній ігровій ситуації. Для спортивної гри типова складна реакція. [1.2, с.23].

Швидкість виконання складних ігрових дій залежить від загального уміння рухатися. До цих умінь відносять комплекси рухів без м'яча, типові для будь-якої гри: комбінації стартів, поворотів і стрибків; зміни манери і напряму бігу. У рухах з м'ячем гравець демонструє координацію, ступінь володіння технікою. Саме освоєння технічної сторони ігрових дій допомагає юному футболісту показувати ритмічну і швидкісну гру [5,с.36].

Швидкісні здатності футболістів краще усього розвивати у віці від 13 до 16 років. З точки зору фізіології це пояснюється більш високою швидкістю протікання нервових процесів у молодих футболістів. Між швидкістю бігу і швидкістю реакції немає тісного зв'язку: гравець з швидкою реакцією не обов'язково повинен володіти високими спринтерськими даними [5,с.37].

Одним із компонентів структури фізичних здібностей людини є м'язова сила. Розвиток сили є складовою частиною фізичної підготовки юного футболіста.

Сила - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг.

Сила м'язів - основа рухів і біологічний фундамент всіх рухових здібностей людини. Значною мірою сила замінює швидкість рухів (у силовому єдиноборстві, при грі корпусом) і впливає на рухову діяльність гравця, зумовлену витривалістю, спритністю і витримкою[1.2,с.32-33].

Величина зусиль які виконують м'язи залежить від товщини і якості м'язевої тканини, здібності одночасно включити в роботу максимальну кількість м'язевих волокон, так звану синхронізацію [2,с.29].

Сила м'язів може виявлятися без зміни їх довжини - ізометрична (в статичному режимі діяльності), скороченням довжини - ізотонічна (в динамічному режимі). У футболі всі ці режими діяльності зустрічаються в різних комбінаціях [1.2,с.32-33].

В тренуванні футболістів ізометричні вправи краще виконувати до початку підготовчої частини занять, щоб перейти до інших динамічних форм тренування [2,с.29-30].

Виділяють три основні категорії сили: статичну силу - здатність розвивати максимальне зусилля в статичному режимі діяльності. Статична сила - основа для інших виявів сили; динамічну силу - здатність розвивати зусилля декілька разів підряд за певний час в умовах швидкого руху і динамічного режиму діяльності м'язів; вибухову силу - здатність розвинути максимальне зусилля за дуже короткий проміжок часу (в момент удару, кидка, відбивання м'яча). У основі рухів лежить разове максимальне м'язове зусилля з урахуванням підготовки до цього руху (замах) [1.2, с.32-33].

У дитячому віці силу потрібно розвивати вправами динамічного характеру (в тому числі вправами на швидкість і спритність). М'язи і кістки у дітей цього віку ще не підготовлені до великих силових навантажень статичного характеру. Тому максимальне навантаження не повинне перевищувати 30% ваги гравця. У юнаків об'єм і інтенсивність силових вправ поступово ростуть. Але і тут перевага надається динамічному режиму діяльності м'язів. Максимальне навантаження у юнаків 15-16 років не повинне перевищувати 70% ваги гравця. Саме в цей період у юних футболістів найбільш успішно розвиваються швидкісні і силові якості [1.2, с.33].

Юні футболісти можуть виконувати силові вправи починаючи з 14 років [2,с.30].

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час [3].

За визначенням В. П. Філіна, під терміном «швидкісно-силові якості» розуміють здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди рухів [75].

В спеціальній літературі цю здібність називають ще і «вибуховою силою». Прояв швидкісно-силових здібностей обумовлюється двома компонентами: швидкістю і силою. Цих два компоненти знаходяться між собою у зворотній залежності: чим більша швидкість, тим менший прояв сили і навпаки. В залежності від величини внеску кожного із зазначених компонентів, розвиток швидкісно-силових здібностей буде відбуватись в одному з трьох напрямків (є три зони різної переважної спрямованості тренувального ефекту). Для першої зони характерна висока швидкість руху з малим додатковим обтяженням. Робота в цій зоні сприяє зростанню швидкісного компоненту. У другій зоні велике додаткове обтяження супроводжується низькою швидкістю переміщення окремих частин тіла, що призводить до збільшення силового компоненту. Зазначені швидкість та величина обтяження, характерні для третьої зони, будуть сприяти комплексному вдосконаленню швидкісно-силових 20 здібностей [25].

Воснові швидкісно-силових якостей лежать функціональні властивості м'язової й інших систем, що дозволяють робити дії, у яких поряд зі значною механічною силою потрібно і значна швидкість рухів.

Найбільш розповсюдженими засобами прояву швидкісно-силових здібностей футболістів є вправи стрибкового характеру (стрибки у висоту, у довжину - під час підкату, стрибки убік у воротарів); вправи, у яких створюється "вибухова сила", викликана або в момент старту, або при різкій зміні напрямку руху під час ривків і вправи, зв'язані з подоланням сили (удари по м'ячі, укидання м'яча, опір суперників під час бігу, стрибків) [1.2, с.27].

Витривалість – це здібність виконувати роботу з малою інтенсивністю протягом тривалого часу [2,с.30].

Ступінь витривалості визначають декілька чинників: функціональний

розвиток окремих частин організму, координаційні здатності м'язів, психічний стан гравця. Як один з виявів рухових здібностей, витривалість залежить не тільки від чинників, які визначають її рівень. Вона має і свою структуру.

Тому в юних футболістів розрізняють дві форми витривалості. Загальна витривалість визначається здатністю гравця тривалий час виконувати рухи середньої інтенсивності, використовуючи функціональні можливості організму (особливо серцево-судинної і дихальної систем). Працюють всі групи м'язів, що позитивно впливає і на спеціальну витривалість.

Спеціальна витривалість визначається здатністю юного футболіста виконувати (згідно з вимогами гри) складну рухову діяльність тривалий час з високою інтенсивністю.

Така здатність залежить від можливостей організму зберігати працездатність при рухах з максимальною інтенсивністю. Її характеризують швидкість і стабільність нервових процесів. До спеціальної витривалості належить і здатність втримувати високий рівень фізіологічних процесів навіть в анаеробних умовах [5,с.37].

Силова витривалість – це здатність організму людини тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішнього опору [3].

Вправи на розвиток витривалості виконуються в кінці основної частини тренування з таким розрахунком, щоб з психологічної точки зору не закінчувати заняття інтервальним бігом [2,с.31].

Спритність - здатність точно і швидко освоювати нову рухову дію, а також успішно вирішувати рухові задачі в умовах, що змінюються. Спритність буває загальна і спеціальна. Основне завдання загальної спритності - розширити запас рухових навичок. Загальна спритність - основа всієї спритності спеціальної, яку набуває гравець у процесі систематичної підготовки з використанням різних форм фізичного виховання. Спеціальною спритністю

ми називаємо уміння гнучко, пластично «приспосовувати» свої рухи до ігрової ситуації, що міняється, зберігаючи цілеспрямованість, точність і високий рівень рухової діяльності [1.2, с.30-31].

Спритність - є важливою руховою якістю юного футболіста, оскільки сприяє точно, економно і швидко виконувати нову невідому рухову задачу. Основою спритності є нервово – м'язова координованість створена на сукупності різносторонніх рухів якими оволодів гравець. Спритний футболіст легко оволодіває новими технічними прийомами, краще пристосовується до різних ігрових умов. Така залежність між технікою і спритністю в футболі впливає із характеру самої гри, де техніка є своєрідною «спеціальною спритністю». Спритність, як і швидкість повинна пронизувати всі тренування[2,с.28].

Для розвитку спритності кращою є підготовча частина тренувального заняття. В основній частині тренування, спритність виступає тільки як спеціальний елемент пов'язаний з технікою, швидкістю та ін.. [2,с.29].

Спеціальна спритність - не абстрактна «чиста» спритність, а основа технічної сторони ігрової діяльності. Вона завжди виявляється через техніку в можливо більшому числі варіантів. Різноманітність варіантів дозволяє гравцеві впоратися з незначними змінами зовнішньої ситуації (політ м'яча, метеорологічні умови) - із змінами ситуації на полі. Ступінь спеціальної спритності міняється з розширенням рухового арсеналу із зростанням досвіду гравця: чим багатший цей арсенал, чим більше гравець засвоїв різних комбінацій, тим легше він буде орієнтуватися в ігровій ситуації.

Розвиваючи спритність, розширюється арсенал спеціальних рухів, необхідних футболісту в грі. У процесі розвитку спритності велике навантаження випадає на центральну нервову систему, і гравець швидко стомлюється. Як і вправи на швидкість, вправи на спритність не треба починати без попередньої розминки. Футболісту треба бути в хорошому фізичному і психічному стані (втома заважає рухатися пластично і координовано, гальмує засвоєння нових рухових навичок і веде до помилок в

гри). Спритність потрібно розвивати на всіх етапах підготовки футболістів [1.2, с.30-31].

Координація рухів є основним компонентом спритності. Розвиток координації обумовлює ефективність ігрових дій та якість вирішення різних завдань [10].

Координація - процес узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухового завдання.

На початковому етапі спортивної підготовки юних футболістів відбувається формування правильного уявлення щодо ігрового прийому, його техніки, як найбільш ефективного способу виконання рухової дії.

Тому важливо, щоб показ ігрового прийому був досконалим і доповнювався його демонстрацією в ігрових та змагальних умовах. Свідоме оволодіння руховою дією потребує термінологічно точного пояснення прийому гри, якісного його аналізу, в тому числі й з точки зору офіційних правил, розкриття суттєвих ланок виконання, визначення причин можливих помилок та шляхів їх усунення [11].

Необхідний рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє швидше і якісніше опанувати техніку будь-яких фізичних вправ [9].

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Форми прояву: активна, пасивна.

Активна гнучкість - це максимально можлива рухливість у суглобах, що може виявити футболіст у результаті власних м'язових зусиль, без сторонньої допомоги.

Пасивна - виявляється в русі при додатку до частини тіла, що рухається, зовнішніх сил (зусилля партнера, снаряд, різні обтяження) [1.2, с.34].

Гриндлер К; Пальке Х; Хеммо Х. (1976) вказують, що у футболі важливою складовою частиною фізичної підготовки є гімнастика. У будь-якому занятті необхідно включати гімнастичні вправи, спеціально призначених для футболу. Вправи на координацію, силу, розтягнення роблять людину більш рухливою.

Також, вони зазначають, що футбол вимагає від спортсменів значної рухливості у суглобах і еластичності м'язів. Систематичні і ціленаправлені заняття гімнастикою крім чисто фізичного впливу викликають і розвивають у спортсменів розуміння і відчуття рухів [18].

Важливість гімнастичної підготовки підкреслює той факт, що у рухливого гравця з еластичною мускулатурою значно рідше трапляються травми. Гімнастичні вправи, які входять в кожне заняття, повинні заставляти працювати все тіло, особливо туловище та плечовий пояс. Вправи на розслаблення, попереджують м'язеві судоми і підготовлюють м'язи до нових навантажень [76].

Висновок до першого розділу

Аналіз і узагальнення наукової літератури дав змогу з'ясувати, що одним з найважливіших завдань підготовки юних футболістів є розвиток швидкісно-силової витривалості і стартової швидкості. У зв'язку з цим, розглядаючи методику фізичної підготовки футболістів, мається на увазі, перш за все, методи підвищення швидкісно-силової витривалості і швидкості бігу.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом дій, які виконуються в змаганні, а також за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

При написанні магістерської для вирішення певних поставлених завдань застосовували такі методи наукового дослідження:

- аналіз, синтез та узагальнення наукової педагогічної та навчально-методичної літератури;
- педагогічний експеримент (використання тестів для визначення рівня розвитку фізичних здібностей юних футболістів в умовах спортивного тренування);
- методи математичної статистики.

Аналіз літератури проводився з метою вивчення проблеми розвитку фізичних здібностей юних футболістів в умовах спортивного тренування, а також обґрунтування методики розвитку фізичних здібностей в юних футболістів.

При використанні цих методів вияснили проблематику, визначили об'єкт, предмет дослідження та вказали мету, завдання та гіпотезу дослідження.

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення рівня розвитку фізичних здібностей юних футболістів за допомогою тестів, які використовувалися з урахуванням наявних в літературі рекомендацій.

Тестування проводилося для визначення рівня розвитку фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, координації рухів, швидко-силових здібностей.

Для проведення дослідження застосовувались такі тести: біг на 30 метрів; біг на 1000 метрів; човниковий біг 3x10 метрів; стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту з місця; нахил тулуба вперед в положенні сидячи.

Біг на 30 метрів. За допомогою цього тесту характеризуємо швидкісні здібності. По команді «На старт!» юні футболісти підходять до старту і займають положення високого старту. Одна нога стоїть попереду в напівзігнутому положенні. Протилежна нозі рука знаходиться спереду зігнута, інша ззаду. По команді «Увага!» учасники нахиляють корпус тіла під невеликим кутом вперед і після команди «Руш!» починають бігти до лінії фінішу по своїй доріжці. Пробігти потрібно якомога швидше. Результатом є час, за який вони подолали відстань, з точністю до секунди.

Біг на 1000 метрів. Застосовується для визначення витривалості. Юні футболісти по команді «На старт!» підходять до лінії старту і займають положення високого старту. По команді «Увага!» учасники корпус тіла нахиляють вперед, а по команді «Руш!» починають стартувати і намагаються якнайшвидше пробігти відстань по своїй доріжці. Результатом тесту є час (з точністю до секунди), за який подолали дистанцію.

Човниковий біг 3×10 метрів передбачає собою подолання дистанції 10 метрів 3 рази. Користуючись цим тестом, оцінюємо спритність. Дане дослідження проводиться на біговій доріжці довжиною 10 метрів з паралельними лініями (на кожній лінії стоїть фішка). По команді «На старт!» юний футболіст підходить до лінії старту і займає положення високого старту. По команді «Увага!» корпус тіла нахиляє вперед. По команді «Руш!» повинен пробігти 10 метрів, доторкнутися до лінії (фішки), зразу ж повертається до лінії (старту) і зробити дотик до фішки і на третьому відрізку виконати прискорення. Результатом є час, з точністю до секунди, за який юні футболісти подолали відстань.

Стрибок у довжину з місця. Тест проводиться з метою визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Проводиться на рівній, не слизькій поверхні з лінією і розміткою в сантиметрах. Юний футболіст під час дослідження стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхується ногами і стрибає якомога далі. В цьому

тестуванні дається три спроби. Вибирається кращий результат з трьох спроб, який визначається в сантиметрах.

Стрибок у висоту з місця використовується для визначення координаційних здібностей. Юний футболіст змащує кінчики пальців рук крейдою, стає обличчям до стіни (на ній зроблена розмітка). Вихідне положення - ноги на ширині плеч, руки опущені. По команді «Можна!» спортсмен піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Після чого опускає руки донизу, трішки присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхуючись ногами стрибає у висоту та знову торкається кінчиками пальців розмітки. На виконання тесту дається три спроби. Результатом є відстань між відмітками, зробленими на стіні до і після стрибка, яка вимірюється в сантиметрах. Обирається кращий результат з трьох показників.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи. За допомогою цього тесту визначається така якість, як гнучкість. Юний футболіст сідає на підлогу босоніж, щоб п'яти торкались лінії. На підлозі розташована перпендикулярна розмітка. Відстань між п'ятами - 20-30 сантиметрів. Ступні повинні бути вертикально до підлоги, а руки лежати на підлозі між колінами долонями донизу. Інший футболіст тримає ноги учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. Юний футболіст по команді «Можна!» нахиляється вперед, намагається дотягнутись руками якомога далі і при цьому не згинає ноги в колінах. Виконання нормативу проводиться плавно. В такому положенні потрібно утриматися протягом декількох секунд. На виконання тесту дається дві спроби. Спроба не зараховується, якщо учасник згинає ноги. Результатом є позначка на розмітці, до якої дотянувся юний футболіст кінчиками пальців і вимірюється в сантиметрах. Обирається кращий результат з двох спроб.

По закінченню використання даного методу дослідження застосовували методи математичної статистики для обробки результатів та їх отримання, що дає можливість опрацювати до точної кількісної міри.

Під час обробки результатів дослідження були використані методи математичної статистики.

Базуючись на спеціальній літературі, обробка результатів проводилась з обчисленням таких показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середнє квадратичне відхилення (S); похибка середнього арифметичного ($\pm m$) [36,с. 367].

Визначення середнього арифметичного здійснювалося за такою формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

де $\sum_{i=1}^n$ - сума всіх значень x , коли i набуває значення від 1 до n ;

n – об'єм вибірки.

Обчислення середнього квадратичного відхилення відбувалося за формулою:

$$S = \frac{x_{max} - x_{min}}{k}$$

де x_{max} – найбільше значення вибірки;

x_{min} - найменше значення вибірки;

k – коефіцієнт кількості випадків (визначався за даними таблиці С.І. Єрмолаєва) [30].

Стандартна похибка середньої арифметичної величини характеризує її коливання і обчислюється коли $n \leq 30$ за такою формулою:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n-1}}$$

де S – стандартне відхилення результатів вимірювання;

n – об'єм вибірки.

2.2. Організація дослідження

При написанні даної роботи було поведено експериментальне дослідження серед юних футболістів віком 12-14 років комунального

закладу Полтавської дитячої юнацької спортивної школи «Молодь - 2016» в період з жовтня 2024 року по грудень 2024 року (Додаток А).

Педагогічний експеримент магістерської роботи проводився поетапно:

на першому етапі (вересень 2024 р.) проводили теоретичний аналіз наукової педагогічної та навчально-методичної літератури з обраної проблематики, сформувавши мету, яка конкретизована в завданнях, висунути гіпотезу, складено план дослідження, підібрані раціональні методи дослідження.

На другому етапі (жовтень 2024 р.) був проведений педагогічний експеримент. У цьому експерименті брало участь 11 юних футболістів комунального закладу ПДЮСШ «Молодь -2016» Спочатку було визначено стан фізичної підготовки юних футболістів (січень). Друге тестування проводилося з метою визначення фізичної підготовленості після карантину. Тренування в період карантину в ДЮСШ «Молодь – 2016» не проводилися. Тому кожен юний футболіст проводив своє тренування індивідуально в домашніх умовах.

Третє дослідження поводити для визначення рівня розвитку фізичних здібностей після тривалих тренувань та порівняння всіх показників за період експерименту, щоб виявити які якості піддаються більш суттєвому впливу.

На третьому етапі (листопад 2024 р.) проводилася математична обробка отриманих даних, було виконано узагальнення результатів дослідження.

Четвертий етап (грудень 2024 р.) був присвячений формулюванню висновків та остаточному оформленню тексту кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ДЮСШ

3.1. Форми, засоби та методи спортивних тренувань юних футболістів

Спортивне тренування в футбол - це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Цей процес відображає спортивну підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу [2, с.4].

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю [2, с. 4].

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів [2, с. 4].

Формами спортивних тренувань є:

- тренування (тренувальний урок),
- самостійні заняття,
- спортивні змагання.

Проведення тренування є обов'язковим для будь-якої футбольної команди при організації навчально-педагогічного процесу.

Тренувальний урок на відміну від звичайного більш тривалий, варіативний і залежить від особливостей виду спорту, що є етапом тренування, спрямованості роботи. На початку тренувального уроку повідомляється його завдання. Підготовча частина (розминка) проводиться для мобілізації

організму футболіста до майбутньої діяльності. Ця частина уроку скорочує період адаптації, впливає на всю подальшу роботу, підсилює вегетативні процеси, сприяє досягненню оптимальної збудливості центральної нервової системи. Також відбувається позитивний вплив на м'язово-зв'язковий апарат і кровоносну систему: під час роботи розкриваються резервні капіляри, що поліпшує кровопостачання м'язів, а підвищення температури тіла прискорює, що відбуваються в них, хімічні процеси. Розминка – це гарна підготовка до роботи, а також зменшує.

Умовно розминка ділиться на дві частини: загальну і спеціальну. Загальна розминка підвищує працездатність організму футболіста. Її засобами є тривалі, але помірні по інтенсивності вправи з пересуванням, а також комплекси вправ, що мають схожість з основними рухами. Ці засоби служать для «опрацювання» і «розігрівання» м'язів. Завдання спеціальної розминки - підготовка футболіста до виконання тренувальних вправ в основній частині уроку. Під час спеціальної розминки виконуються як спеціальні фізичні вправи, так і частини руху, що є предметом навчання. Мета двох частин розминки - створення необхідної готовності спортсмена до навчання. Якщо тренувальний урок триває кілька годин, то на початку його можна обмежитися загальною розминкою, а кілька спеціальних розминок провести безпосередньо перед кожним досліджуваним вправою.

Основна частина тренувального уроку пов'язана з навчанням рухам або їх вдосконаленням, вихованням фізичних, моральних і вольових якостей. Залежно від періоду тренування, ступеня підготовленості що займаються, їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей зміст цієї частини уроку може досить сильно коливатись.

Завдання заключної частини тренувального уроку - створити в організмі умови для протікання відновних процесів. Тому навантаження в цій частині уроку поступово знижується. У ній застосовуються вправи середньої і малої інтенсивності, а також вправи на розслаблення. Вся робота ведеться у спокійному темпі. Після тренування проводиться її короткий аналіз.

Тренувальний урок тісно пов'язаний і з іншими формами організації занять (лекціями і кіно, теоретичними заняттями, роботою з книгою).

Самостійні тренувальні заняття проходять без безпосередньої участі тренера, але під його контролем. Педагог спільно з футболістом визначає мету, методи та засоби тренувальних занять, а проводить і займається самостійно.

Спортивні змагання як форма тренувальних занять мають важливе педагогічне значення. Вони стимулюють тренувальний процес, сприяючи поліпшенню навчальної роботи, виховують у футболістів волю до перемоги, товариство, патріотизм, колективність дій, привчають до організованості та дисципліни. Змагання є важливим засобом пропаганди спорту і одним зі способів обміну досвідом тренувальної роботи.

Існують власне спортивні змагання та змагання навчально-тренувального характеру. Перші проводяться за офіційними правилами в умовах боротьби за перемогу, суддівство. В цих змаганнях є один з видів педагогічного впливу; інші змагання направлені на виявлення фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової готовності спортсменів. Систематично беручи участь у змаганнях, футболісти здобувають необхідний досвід, який сприяє більш повному прояву їх здібностей.

Засобом називається те, що використовується для вирішення певних завдань. Комплекс засобів спортивного тренування складають: фізичні та ідеомоторні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори [12, с. 17].

Фізичні вправи - рухові дії, використовувані для вирішення певних завдань. Фізичні вправи - основний і специфічний засіб спортивного тренування. Для вирішення основних завдань тренувального процесу - навчання, виховання фізичних якостей і вдосконалення в обраному виді спорту - застосовують різноманітні вправи. Ці вправи поділяють на чотири групи.

До першої групи відносять змагальні вправи, властиві даному виду спорту. Змагальні вправи є предметом спеціалізації і виконуються у відповідності з умовами змагань. Змагальні вправи юні спортсмени починають

застосовувати тоді, коли дітям і підліткам необхідно вперше виступати на змаганнях, тобто на етапі початкової спортивної спеціалізації (після одного - двох років занять).

До другої групи відносять спеціально-підготовчі(специфічні) вправи, призначені для навчання та розвитку фізичних і вольових якостей. Ці вправи відбираються стосовно до вимог обраного виду спорту. Крім того, спеціальні вправи повинні бути подібними за формою і структурою рухів з елементами обраного виду спорту [12, с. 17].

Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів.

Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості) [5, с. 57].

Третя група – загально-підготовчі фізичні вправи. Засоби для всебічного фізичного розвитку (наприклад, нахили, присідання, розмахування, вправи з предметами і та ін.) [12, с. 17].

Засоби загальної фізичної підготовки мають бути: - різнобічними, що дозволяють у комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей; - вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок [5, с. 57].

Четверта група – допоміжні (напівспеціальні) вправи, які спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної діяльності [6, с. 8].

Додатковими тренувальними засобами, є технічні засоби і тренажери, необхідні для загальної і спеціальної підготовки спортсмена. Тренажери, обладнані пристроями контролю і управління, є в даний час новим засобом, ще більш спеціалізованим, спрямованим на вдосконалення спортивної

підготовки. Застосування технічних засобів та тренажерів сприяє швидкому формуванню рухових навичок, розвитку необхідних фізичних якостей і різноманітний навчально-тренувальний процес.

Ідеомоторні вправи являють собою багаторазове уявне відтворення рухової дії з концентрацією уваги на вирішальних фазах перед його фактичним виконанням. Їх ефект заснований на рухових функціональних реакціях, що виникають у людини в момент уявлення про рух.

Повторне уявне виконання фізичної вправи, її частини, елемента, зв'язки дозволяє швидше опанувати технікою та тактикою, розвинути творчу ініціативу, успішно застосовувати техніко-тактичні прийоми в новій ситуації, налаштовує на майбутнє виконання рухової дії, сприяє більш повного прояву фізичних і вольових якостей [12, с. 18].

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму [6, с. 8].

Метод - спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Метод дає відповідь на питання, як треба застосовувати засоби в процесі тренувального заняття.

Методи спортивного тренування необхідно вибирати і визначати відповідно до завдань та умов занять: часом, місцем, складом групи, етапом спортивної тренування, станом здоров'я спортсменів, іншими обставинами [12, с.18-19].

Методи - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд [4, с.5].

Умовно методи поділяють на словесні, наочні та практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, які зумовлені особливостями підготовки. Під час вибору методів треба враховувати відповідні завдання,

загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості футболістів та їх кваліфікацію [4,с.5].

За допомогою словесних методів повідомляються теоретичні відомості, ставляться конкретні завдання, формується ставлення спортсменів до виконання тренувальних завдань. Ці методи використовують при керівництві діяльністю, аналізі та оцінці досягнутих результатів, допущених помилок, вихованні моральних, вольових та інших особистісних якостей спортсменів. Основними методами слова, які застосовують для передачі теоретичних відомостей по техніці, тактиці, правилам змагань і іншим питань, є: лекція, розповідь, опис, вказівки, пояснення, бесіда, завдання, розбір та ін. Для керівництва тих, що займаються, в процесі заняття застосовуються: розпорядження, накази, команди, підрахунок, словесна сигналізація. Для оцінки та стимулювання діяльності використовують судження, оцінку, схвалення [1.2,с.19].

Методи забезпечення наочності застосовуються для створення зорових, слухових, рухових образів, уявлень в процесі технічної, тактичної, фізичної підготовки [1.2,с.20].

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести практичний показ окремих вправ та їх елементів у відповідності до сучасних методичних розробок та надбань, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування тактичних схем, комп'ютерні ігри [4,с.5].

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: перша група включає методи, переважно спрямовані на засвоєння техніки й тактики футболу, тобто на формування рухових умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту; друга група містить методи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей [4,с.5-6].

Важливими показниками, які визначають структуру практичних методів тренування, є те, чи має вправа в процесі одноразового використання даного методу

безперервний характер, чи дається з інтервалами відпочинку, виконується в рівномірному (стандартному), чи змінному (що варіюється) режимі.

В процесі спортивного тренування вправи використовуються в рамках двох основних методів – безперервного і інтервального.

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи; інтервальный – передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку [8, с. 3].

При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному, так і в змінному режимах. Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування, тренування може носити узагальнений (інтегральний) і вибірковий (переважний) характер. При узагальненій дії здійснюється паралельне (комплексне) вдосконалення різних якостей, що обумовлюють рівень підготовленості спортсмена, а при вибірковій – переважний розвиток окремих якостей. При рівномірному режимі використання будь-якого з методів інтенсивність роботи є постійною, при змінному – варіюється. Інтенсивність роботи від вправи до вправи може зростати (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варіативний варіант).

Метод безперервної вправи. Характерною особливістю методів безперервної вправи, є тривале виконання одного тренувального завдання без інтервалів відпочинку. В якості засобів можуть бути застосовані як циклічні фізичні вправи, так і багаторазове повторення без пауз відпочинку однієї і тієї ж ациклічної вправи, чи різних ациклічних вправ.

Метод безперервної стандартизованої вправи. Характерною ознакою даного методу є незмінність величини тренувального впливу (швидкість пересування, величина зусиль, ритм, темп, 4 амплітуда рухів тощо) від початку до кінця вправи. Цей метод застосовується переважно для розвитку загальної витривалості та спеціальної витривалості до роботи в зонах помірної і великої потужності. Він також сприяє розвитку вольових якостей.

До недоліків цього методу належать: швидка адаптація організму при тривалому застосуванні (зменшується тренувальний ефект); монотонність, низький емоційний фон при виконанні тренувального завдання.

Метод безперервної варіативної вправи. Характерною ознакою цього методу є багаторазова зміна швидкості пересування або величини зусиль, ритму, темпу чи амплітуди рухів. Методом безперервної варіативної вправи можна розвивати загальну витривалість, спеціальну витривалість до роботи в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності [8, с. 4].

Метод безперервної прогресуючої вправи. Його характерною ознакою є поступове (від початку до кінця конкретного тренувального завдання) збільшення швидкості або величини зусиль, темпу або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Найбільш широкого застосування цей метод набув для розвитку спеціальної витривалості.

До недоліків методу безперервної прогресуючої вправи відносять: значний тренувальний вплив досягається лише наприкінці вправи; надмірне підвищення інтенсивності роботи в кінці тренувального завдання може призвести до перенапруження систем енергозабезпечення [8, с. 5].

Метод безперервної регресуючої вправи. Характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку вправи і поступовим її зниженням до кінця вправи. Цей метод вправи досить ефективно впливає на розвиток загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності. Основним його недоліком є падіння інтенсивності роботи по ходу виконання тренувального завдання, що негативно впливає на психічний стан.

Метод інтервальної вправи. Характерною ознакою цієї групи методів вправи є наявність робочих фаз та інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому заздалегідь планується тривалість робочих фаз і режим їх виконання, тривалість і характер відпочинку між ними. 6 В залежності від режиму навантаження, у процесі виконання одноразового тренувального завдання, інтервальний метод вправи може мати чотири різновиди:

1) *Метод інтервальної стандартизованої вправи.* Характерною особливістю цього методу вправи є незмінність усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватися для розвитку усіх рухових якостей. До суттєвих недоліків відносять одноманітність, монотонність вправи, а також відсутність стимулів до творчої активності при її виконанні.

2) *Метод інтервальної варіативної вправи.* Його характерною ознакою є хвилеподібна зміна величини тренувального впливу у процесі виконання відповідного тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатися, як ритмічною зміною тривалості (об'єму) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

3) *Метод інтервальної прогресуючої вправи.* Характерною ознакою цього методу вправи є прогресивне збільшення сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку. Прогресивного зростання навантаження можна також досягти за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

4) *Метод інтервальної регресуючої вправи.* Характерною особливістю цього методу вправи є висока інтенсивність тренувального впливу на початку виконання відповідного тренувального завдання і поступове його зниження до кінця завдання [8, с. 5-7].

У режимах безперервної і інтервальної роботи на спортивному тренуванні використовується і круговий метод, спрямований на виборче або комплексне вдосконалення фізичних якостей.

Круговий метод - один з комбінованих методів вправи. Основу його становить послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ з використанням ряду методів. Спортсмени переходять від однієї вправи

до іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись як би по колу. Виконавши останню вправа в даній серії, вони знову повертаються до першої, замикаючи коло [12, с. 20].

Недоліки методу: при великому числі повторень, надмірних навантаженнях, високому темпі швидко настає стомлення нервових центрів, знижується чіткість виконання вправ, допускаються помилки в техніці, які потім поступово закріплюються [12, с. 22].

Як самостійні практичні методи також виділяють ігровий і змагальний [8, с. 7].

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язано з рішенням задач в ситуаціях, що постійно змінюються, ефективно за наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають в процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають прояву ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, уміння управляти своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень. Все це зумовлює ефективність ігрового методу для вирішення завдань, що відносяться до різних сторін підготовки спортсмена.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка виступає як оптимальний спосіб підвищення результативності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язане з виключно високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних і психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечуючи інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена [8, с. 8].

3.2. Принципи спортивно-тренувального процесу юних футболістів

Спортивне тренування здійснюється на основі загально педагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту [2, с. 7].

Успішне вирішення тренувальних завдань можливе за умови додержання принципів, що поділяються на три групи: загально педагогічні (дидактичні), специфічні та методичні принципи [6,с.9].

До загально дидактичних принципів відносять: принципи науковості, доступності, систематичності і послідовності, свідомості і активності, наочності тощо [1,с.2].

Принцип доцільності і практичності. Головною метою навчання будь-якій вправі є просування до певних граничних, технічно більш досконалих вправ та прийомів, оволодіння якими у майбутньому визначить майстерність спортсмена. Робота над вправою має бути прикладною [1,с.2].

Принцип готовності. Стосується всіх учасників процесу підготовки. Тренер має бути достатньо підготованим до роботи з конкретним спортсменом (спортсменами), до роботи над конкретною вправою, володіти певними знаннями (спеціальна теоретична підготовленість), вміннями та навичками (професійно-спеціальна та професійно-практична підготовленість). Спортсмен, в свою чергу, повинен мати достатню та необхідну готовність для досягнення успіху [1,с.2].

Принцип керованості та підконтрольності. Будується як система із зворотними зв'язками між тренером та юним спортсменом. Необхідним компонентом управління процесом навчання є поточний контроль. Навіть коли дозволяється елемент спонтанності, результати навчання мають контролюватися тренером та спортсменом [1,с.2].

Принцип позитивної мотивації. Успішне навчання неможливе без відповідного психічного стимула до роботи (мотиву). Підтримання зацікавлення та відповідне виховання юних футболістів – важливе завдання тренера, особливо в підготовці спортсменів, які дорослішають, у житті котрих

обов'язково виникають мотиви поведінки, що можуть перешкоджати успішним заняттям спортом [1,с.3].

Принцип систематичності. Полягає у раціональному чергуванні навантажень і відпочинку, відповідно до закономірностей адаптації та тренувальних ефектів [1,с.3].

Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Включає в себе як змістовну, так і сенсомоторну інформацію [1,с.3].

Принцип планомірності і поступовості. Доцільним є крокоподібне планування, що передбачає просування після засвоєння попереднього кроку. Найвищою формою такого планування є програмоване навчання за системою завдань [1,с.3].

Принцип методичного динамізму та прогресування. Причиною відсутності зростання результатів може бути не лише невірний підбір засобів і методів підготовки, але і їх одноманітність, використання методичних прийомів, що вже не є ефективними і застосовуються «за звичкою». Процес підготовки вимагає не лише адекватної методології, але і вчасної ротації методів, засобів, прийомів навчання [1,с.3].

Принцип функціональної надмірності та надійності. Навчання рухам передбачає їх ефективність в умовах мобілізації моторних та психічних можливостей організму [1,с.3].

Принцип міцності і пластичності. Намагання досягнути міцності навички має супроводжуватися збереженням пластичності.

Принцип доступності та спонукальної складності. Вправа має бути достатньо доступною, щоб забезпечити невимушену роботу, але й достатньо складною, щоб кинути виклик здібностям спортсмена, стимулювати мобілізацію його рухових, психічних та інтелектуальних можливостей [1,с.4].

Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Колективна взаємодія має не лише виховне значення, але й сприяє обміну інформацією, дозволяє використання групових методів навчання та взаємної допомоги. Суперництво, що виникає у колективі спортсменів, також позитивно впливає

на їх ставлення до роботи, стимулює працездатність. Навчання в колективі передбачає врахування особистісних потреб юного спортсмена: прояви доброзичливості, уваги, чуйності; впевненість та внутрішній спокій; статус; досягнення успіху; групові (колективні) взаємодії; визнання та схвалення; самоповага; бажання випробувати себе [1,с.4].

До специфічних принципів відноситься - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості [6,с.9].

Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів і методів тренування, постійній інтенсифікації тренувального процесу і змагальній діяльності, оптимізації режиму життя, застосуванні спеціальної системи живлення, відпочинку і відновлення. Постійне використання цього принципу у вказаних і подібних напрямках може забезпечити досягнення результатів сучасного рівня, успішний виступ в найбільших змаганнях. Наслідком реалізації цього принципу є поступове зростання майстерності спортсменів і спортивних рекордів [3,с.2].

Спрямованістю до вищих досягнень значною мірою зумовлюються всі відмінні риси спортивного тренування: їх цільова спрямованість і завдання, склад засобів і методів, структура різних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів), система комплексного контролю і управління, змагальна діяльність.

Саме цей принцип зумовлює постійне удосконалення спортивного інвентарю і устаткування, умов місць проведення змагань, вдосконалення правил змагань, тобто діяльність в напрямках, які істотним чином впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності [3,с.3].

Принцип поглибленої спеціалізації спрямований на розвиток здібностей та якостей які потрібні для обраної спортивної спеціалізації (футболу).

Схожим до цього принципу є принцип індивідуалізації тренувального процесу. Він потребує не лише розвиток здібностей та якостей що потрібні у обраній спортивній спеціалізації, а також врахування індивідуальних особливостей кожного при побудові тренувального процесу.

Принцип безперервності тренувального процесу полягає у тому, що постійно потрібно збільшувати резерви систем організму. Це можливе лише за умови постійного та безперервного тренування.

Завдяки цьому принципу спортивна підготовка планується на декілька років в яких усі періоди взаємопов'язані між собою. Кожне тренування повинне нашаровуватись на попереднє та надавати свої переваги і закріплювати результати попередніх тренувань. Завжди потрібно враховувати періоди роботи та відпочинку у тренувальній діяльності так щоб забезпечити максимальну користь від тренувального процесу.

Принцип єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень має важливе значення в процесі підготовки юних футболістів. Він полягає у необхідній відповідності між об'ємом та інтенсивністю тренувального навантаження у відповідності до можливостей. З часом навантаження повинні поступово збільшуватись щоб їх ефект мав більше значення для юних спортсменів і давав ще більші перспективи при наступних тренуваннях.

Під час тренування повинне бути постійне прагнення до досягнення максимального тренувального навантаження, що у подальшому призведе до отримання максимального навантаження у змагальній діяльності.

Хвилеподібність і варіативність навантажень. Хвилеподібність навантажень дозволяє виявити у різних структурних одиницях тренувального процесу залежність між об'ємом та інтенсивністю роботи, співвідношення роботи різного примусового напрямку, залежність між періодами напруженого тренування та відносного відновлення, між різними за величиною та напрямком навантаженнями окремих тренувальних занять.

Хвилі об'єму тренувальної роботи та її інтенсивності протилежно спрямовані. Великі величини об'єму роботи супроводжуються відносно невисокою її інтенсивністю; зростання інтенсивності зі збільшенням частини засобів спеціальної підготовки неминуче призведе до зменшення об'єму роботи.

Хвилеподібність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, які визначають рівень спортивних досягнень, а також їх окремих компонентів. Вона сприяє підвищенню працездатності при виконанні окремих вправ, програм занять та мікроциклів, збільшенню сумарного об'єму роботи, інтенсифікації відновлювальних процесів та профілактиці явищ перевтоми та перенапруження функціональних систем.

Циклічність тренувального процесу. Циклічність - це відносно закінчений кругообіг певних занять, етапів, періодів, характерних для всієї структури тренувального процесу.

Одним з основних принципів тренувального процесу є його циклічність, тобто "щодо завершений кругообіг стадій, що мають часткову повторюваність окремих вправ, занять, етапів і цілих періодів в рамках певних циклів".

Мікроцикли - охоплюють кілька днів, не більше тижня. Прийнято характеризувати мікроцикли за структурою і спрямованістю. Структура мікроциклів буває різною - 6: 1,5: 2,4: 1,3: 1,2: 1 (співвідношення днів тренувань і відпочинку). По спрямованості мікроцикли бувають: розвивальні, ударні, втягуючі, підтримуючі, розвантажувальні, адаптаційні, спеціалізовані, контрастні та ін.

Мезоцикл - система декількох послідовно з'єднаних мікроциклів, в ході яких вирішується досить велике смислове завдання підготовки. Типові мезоцикли включають від 3 до 6 мікроциклів.

Макроцикл - це закінчений цикл спортивної підготовки, обов'язково включає велике змагання або групу змагань. Бувають річними або піврічними.

Циклічність спортивного тренування органічно пов'язана з іншими принципами. [5,с.193].

Єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості. Цей принцип обумовлений закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної та тренувальної діяльності юного футболіста. В першу чергу це стосується побудови тренувального процесу, яка має бути спрямована на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Цим принципом необхідно керуватися при розробці програми підготовки спортсменів на довготривалий період [2, с. 10].

Методичні – випередження (випереджаючий відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань – поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі) [6, с. 9].

3.3. Комплекс фізичних вправ як засіб спортивного тренування юних футболістів

При підготовці юних футболістів включають вправи, спрямовані на розвиток спеціальних якостей спортсмена. Також враховуються особливості ігрової діяльності юних футболістів.

В залежності від рівня підготовки та вікових особливостей вихованців визначається тривалість та інтенсивність вправи, співвідношення загальної та спеціальної фізично підготовки.

Під час підготовки юних футболістів приділяють увагу швидкості, силі, спритності, швидко-силовим здібностям, витривалості, спритності, координації і гнучкості.

При проведенні тренувального уроку з юними футболістами використовуються різноманітні вправи: прості – біг, стрибки, силові вправи, удари по нерухомому м'ячу, передача м'ячі у парах та складні: ігрові вправи з рішенням складних ігрових завдань, координаційні вправи аеробіки і акробатики.

У футболі здійснюється планування контролю навантажень з використанням наступних характеристик:

перша – спеціалізованість вправ, які діляться на дві групи: специфічні (ігрові) і неспецифічні (неігрові). Специфічні (футбольні) вправи в свою чергу поділяються на: командні, групові та індивідуальні;

друга – спрямованість вправ в розвитку фізичних якостей футболістів. Розрізняють вправи змішаної спрямованості, під час яких вдосконалюється відразу кілька проявів різних фізичних якостей футболістів. Може відбуватися і під час командних, і під час групових вправ. Також розрізняють вправи виборчої спрямованості, під час яких вдосконалюється якась одна фізична якість (неспецифічні вправи).

Ці способи фізичної підготовки виконуються в межах тренування. Форма проведення занять:

- розминка, яка складається з двох частин. Перша – ігрові вправи, поєднуються зі стретчингом (3 хвилини гри, 2–3 хвилини стретчингу) або спеціальні вправи для футболу (передача м'яча у парах, трійках тощо) у поєднанні зі стретчингом. Можна використовувати різні відповідні вправи (біг підтюпцем, пересування по полю гравців, узгоджені за часом і простором) у поєднанні зі стретчингом. Замість стретчинга можна використовувати махові рухи. Друга частина розминки – це координаційні, бігові і прижккові вправи;
- групові вправи, під час яких вирішуються конкретні ігрові завдання;
- командні вправи, застосовувані і освоєні тактичною схемою гри;

- вправи фізичної підготовки;
- вправи розминки.

Покращення фізичної підготовленості відбувається при виконанні змагальних і тренувальних вправ.

Змагальні вправи проводяться за єдиними для всіх команд правилами футболу і тому їх термінові тренувальні ефекти можна досить точно прогнозувати завчасно. При великій кількості ігор можна наперед прогнозувати рівень впливу навантаження змагальних ігор на розвиток фізичних якостей.

Величина і спрямованість термінових тренувальних ефектів залежить від створення низки причин, а також і від методу виконання тренувальних вправ.

Для розвитку необхідних швидкісних якостей у юних футболістів необхідно використовувати цілий взаємозалежний комплекс занять, що забезпечують поступове нарощування фізичні кондиції й збереження оптимальної форми протягом максимально довгого часу. Швидкісні вправи містять у собі програми по розвитку реакції, прискорення та ін. [1, с. 14].

Під час гри юні футболісти починають ривок не із статичного положення, а при пересуванні, і Тому при проведенні тренування потрібно використовувати біг з прискореннями. Важливо робити стартові ривки в усіх напрямках - вперед, в сторони, назад, бо переміщення юного футболіста по полю мають велику різноманітність. Вправи, які можна застосувати: біг схресним кроком; біг із зміною напрямів по зоровому сигналу; біг спиною вперед; біг приставними кроками; біг з поворотами направо і наліво; зигзагоподібний біг з оббіганням предметів; швидкісний біг на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м. Відпочинок між вправами повинен бути достатнім для відновлення (1-2 хв.). Основою методики розвитку швидкості є вправи, що виконуються з максимальною граничною інтенсивністю протягом 10-15 с.

До швидкісних вправ також відносять: човниковий біг, біг на короткі дистанції 60 і 100 метрів, біг з перешкодами.

Вправи для розвитку швидкості потрібно включати в тренування відразу після розминки, коли організм добре розігрівся, а ознаки стомлення ще не наступили.

Для розвитку швидкісних здібностей юних футболістів використовуються різні вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю. Ці вправи мають відповідати основним вимогам: - техніка вправ повинна забезпечувати їх виконання на граничних швидкостях; - вправи мають бути добре вивчені і засвоєні, щоб під час їх виконання вольові зусилля були скеровані не на спосіб, а на швидкість виконання; - тривалість вправи має бути такою, щоб наприкінці її виконання швидкість не знижувалася внаслідок стомлення. Тривалість вправи для юних футболістів не повинна перевищувати 10 с.

Вправи на силу містять в собі програми на розвиток витривалості, фізичної сили (ніг) [1, с. 14].

Під час тренувального уроку футболістів використання один раз на тиждень комплексу вправ зі штангою значно покращує показники станової сили, силової витривалості та стрибків, вважав П.П. Терзі (Терзі, 2015) [3, с. 42-47].

Силу здатність виховують у 10-12 років за допомогою швидкісносилових динамічних вправ: бігу, стрибків, метання легких предметів на дальність, кидання м'яча [11, с. 29].

Силова підготовка юних футболістів у віці 13-15 років поступово набирає обертів. Структура і зміст силових вправ та умови, за яких вони виконуються, поступово ускладнюються. До загально-розвиваючих вправ, які виконуються з подоланням ваги власного тіла, додаються вправи з подоланням опору партнера (акробатичні, парні та групові вправи), вправи з експандерами, гумовими та пружинними амортизаторами, з набивними м'ячами (до 3-5 кг), стрибки. Виконання стрибкових вправ можливе з додатковими обтяженнями (1-3 кг), поступово ускладнюючи смуги перешкод, рухливі і спортивні ігри (вправи) виконуються з набивними м'ячами, естафети - з набивними м'ячами,

з різними предметами. У силовій підготовці футболістів 12 років тренувальні завдання силової спрямованості виконуються протягом 10-20 хв., у віці 13-15 років - 25-30 хв [11, с. 30].

До силових вправ також відносять: кроси від 1 до 5 км (з різними навантаженнями); біг на довгі дистанції; заняття на тренажерах, з різними снарядами; класичні вправи на розвиток сили й витривалості; присідання, стрибки з гантелями, м'ячами; біг вгору по сходинках; силові ігри (перетягування, вправи на відбивання м'яча; гра головою у стрибку).

Сполучення у вправах силових і швидкісних рухів впливає на виховання швидкісно-силових здібностей. Для стимулюючого розвитку швидкісно-силових якостей здібностей вправи потрібно виконувати в основній частині тренувань.

До засобів, що впливають на ці якості відносять: вправи з гантелями в русі та на місці; вправи з обтяженням в руках; естафета з відкидуванням і ловлею м'яча; біг угору, з гори; спринтерські вправи в парах (зі стартами, зміною напрямку, положення та ін.); ігри з контролем м'яча і протидією суперника; ігри на льоду; метання; стрибки; біг на короткі дистанції [4, с. 10].

Виховувати в юних футболістів таку здібність, як витривалість, означає розвивати у спортсменів здатність виконувати безперервну динамічну роботу визначеної потужності протягом тривалого часу. Гарним засобом для розвитку загальної витривалості можна вважати повільний біг. Для розвитку спеціальної витривалості застосовують ігрові вправи.

Спритність юного футболіста виявляється в здатності швидко і красиво виконувати рухові дії в ігрових умовах, які постійно змінюються. Спритність починати розвивати потрібно ще з дитинства тому, що ця якість розвивається повільно [21].

При виборі вправ для розвитку витривалості звертають увагу на різноманітність.

На тренувальних уроках більше застосовуються добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних

поєднаннях, вправи по техніці і тактиці гри. Вправи, які застосовують для розвитку витривалості слід виконувати на початку заняття.

До таких вправ відносять: перекиди вперед і назад з упору сівши без м'яча та з ним; підкинути м'яч руками вгору, зробити перекид вперед, зловити м'яч, що опускається; опорні стрибки: ноги нарізно і зігнувши ноги через "козла"; стрибки між стійками (перешкодами); стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди; стрибки вгору, вперед після розгону і поштовху з трампліну і лов м'яча під час польоту - м'яч кидається партнером; жонгливання м'ячем ногами, стегном, головою; ведення м'яча між перешкодами на різній швидкості та ін. [31].

На розвиток координації впливають різні рухові дії (ходьба, біг, стрибки, метання, катання на лижах, біг на ковзанах, плавання та ін.) [9].

Добре розвинена рухливість в суглобах сприяє виконанню рухів з великою амплітудою. Тому необхідним для юних футболістів також є розвиток такої якості, як гнучкість. Гнучкість в кожного різна і залежить від розтяжності м'язів і зв'язок та форми суглобових поверхонь. Хоча ця якість надає значний вплив на інші якості (силу, швидкість, спритність, витривалість).

До вправ, які застосовуються для розвитку гнучкості відносять: обертання рук; ривки руками в різних площинах; вправи з палицями; нахили з різних вихідних положень; махи ногами; різні випадки; вправи біля гімнастичної стінки.

У футболі необхідно не прагнути до усе більше позахмарних вершин і встановлення нових рекордів, треба бути в достатньому ступені підготовленим, щоб витримати навантаження однієї гри. Інше повинна вирішити техніка й тактика.

Немаловажну роль грає й харчування футболіста. Зайва вага - лютий ворог гравця, практично у всіх професійних командах передбачається великий штраф за "обжерливість". Для правильної організації харчування й формування раціону гравців необхідно враховувати безліч факторів - поточну

форму гравця, що пропонують йому навантаження, етап тренувального процесу, пора року, витрати на тренуваннях й у грі (для цього після кожного тренування й після кожного матчу проводиться зважування, по якому й визначаються втрати). Раціон повинен містити в собі багату вітамінами й мінеральними речовинами продукти, білки, вуглеводи, мати чітко сплановану енергетичну цінність [1, с. 14-15].

Висновки до третього розділу

Під час дослідження з'ясовано, що при підготовці юних футболістів обов'язково потрібно включати вправи, спрямовані на розвиток спеціальних якостей спортсмена, а також враховувати особливості ігрової діяльності юних футболістів.

В залежності від рівня підготовки та вікових особливостей вихованців визначається тривалість та інтенсивність вправи, співвідношення загальної та спеціальної фізично підготовки.

Під час підготовки юних футболістів приділяють увагу швидкості, силі, спритності, швидко-силовим здібностям, витривалості, спритності, координації і гнучкості.

При проведенні тренувального уроку з юними футболістами використовуються різноманітні вправи: прості – біг, стрибки, силові вправи, удари по нерухомому м'ячу, передача м'ячі у парах та складні: ігрові вправи з рішенням складних ігрових завдань, координаційні вправи аеробіки і акробатики.

Змагальні вправи проводяться за єдиними для всіх команд правилами футболу і тому їх термінові тренувальні ефекти можна досить точно прогнозувати завчасно. При великій кількості ігор можна наперед прогнозувати рівень впливу навантаження змагальних ігор на розвиток фізичних якостей.

РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

З метою визначення ефективності впроваджені методики побудови тренувального процесу протягом підготовчого періоду річного циклу, поданої у розділі 3, було проведено порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості юнаків, які займаються у секції футболу на етапі спортивного вдосконалення.

Для об'єктивізації порівняльного аналізу рівня підготовленості юних футболістів двох груп, що тестувалися, проведено педагогічне тестування до і після головного експерименту.

Порівняльний аналіз отриманих показників фізичної підготовленості футболістів на початку та наприкінці педагогічного експерименту показав, що:

Таблиця 4.1

Зміна показників швидкісно-силових якостей у футболістів контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	Початок	Кінець	Приріст	Початок	Кінець	Приріст
Швидкість 15 м зі старту (м / с)	5.31	5.38	0.07 (1.3%)	5.36	5.60	0.23
Швидкість 30 м зі старту (м / с)	5.79	5.88	0.09 (1.55%)	5.99	6.13	0.14 (2.34%)
Стрибок у довжину (см)	190	192	2 (1.05%)	190	200	10 (5.26%)

Стрибок у висоту (см)	37.2	38.4	1.2 (3.2%)	35ю4	43.1	7.7 (21.75%)
Потрійний стрибок (см)	5.73	5.75	2.0 (0.35%)	5.77	5.93	16 (2.77%)

У результаті тестування на початку експерименту було виявлено, що відмінностей швидкісних і швидкісно-силових якостей у футболістів контрольної та експериментальної груп не спостерігається. Так, швидкість бігу на 15 м зі старту на початку експерименту у контрольної групи в середньому дорівнювала 5,31 м / с, в експериментальній групі - 5,36 м / с.

Швидкість бігу на 30 і зі старту відповідно була дорівнює 5,79 і 5,99 м / с. Відзначено відмінність на користь футболістів експериментальної групи. У стрибках у довжину, висоту й у потрійному стрибку результати, як у контрольній, так і у експериментальної груп були практично однакові. Відмінності по всій показниками були недостовірними.

На підставі дослідження швидкісних і швидкісно-силових якостей у футболістів в кінці експерименту було виявлено, що в значній мірі зросли показники швидкості бігу на 15 м зі старту у футболістів експериментальної групи. Приріст склав 4.49%. У футболістів ж контрольної групи швидкість бігу зросла всього на 1.3%.

Приріст показників швидкості бігу на 30 м зі старту в експериментальній групі був також вище, ніж у футболістів контрольної групи; відповідно - 2.34% і 1.55%. У тренувальному процесі під час експерименту по суті не застосовувалися вправи, в яких доводилося б виробляти ривки на 30 м, що і не призвело до позитивних зрушень швидкості бігу на цій дистанції.

Як показали дослідження, результати в стрибках у довжину з місця, у висоту й у потрійному стрибку значно збільшилися до кінця експерименту у футболістів експериментальної групи в порівнянні з футболістами контрольної групи.

Спеціальна фізична підготовленість учнів ДЮСШ, які займаються у секції футболу контрольної та експериментальної груп оцінювалася за результатами ведення м'яча на 30 метрів, ударами на дальність та точність.

Результати тестування свідчать про високу ефективність застосовуваної методики та позитивний її вплив на рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів (Таблиця 4.2). В експериментальній групі виявлено достовірний приріст результатів ведення м'яча на 30 м ($p < 0,05$), дальності ударів ($p < 0,01$) та їх точності ($p < 0,01$).

Таблиця 4.2

Зміна спеціальної підготовленості футболістів

Контрольні вправи	№	ЕГ $X \pm m$	t, p	КГ $X \pm m$	t, p
Біг 30 м з веденням, с	1	$5,33 \pm 0,08$	2,242	$5,35 \pm 0,08$	1,599
	2	$5,06 \pm 0,09$	$< 0,05$	$5,18 \pm 0,07$	$> 0,05$
Удар на дальність, м	1	$72,8 \pm 1,2$	3,563	$70,4 \pm 1,3$	1,763
	2	$78,6 \pm 1,1$	$< 0,01$	$73,9 \pm 1,5$	$> 0,05$
Удар на точність, кількість раз	1	$5,9 \pm 0,15$	3,123	$5,7 \pm 0,16$	1,455
	2	$6,5 \pm 0,12$	$< 0,01$	$6,0 \pm 0,13$	$> 0,05$

У футболістів контрольної групи також спостерігалася позитивна динаміка результатів, проте їхній приріст був не достовірний. Приріст результатів у бігу на 30 метрів із веденням м'яча в експериментальній групі становив 0,27 с (5,2 %), тоді як у контрольній - 0,17 с (3,2 %).

Приріст результатів удару на дальність у футболістів експериментальної групи становив 5,8 м (7,7 0 про); у контрольній групі він був значно нижчим і становив 3,5 м (4,9 %).

Показники ударів на точність у футболістів експериментальної групи зросли на 0,6 виконання (9,7%); у контрольній групі приріст становив 0,3 (5,1 %).

Проведені дослідження засвідчили, що у юнаків, які брали участь у дослідженні, вже через 8 тижнів від початку секційних занять футболом відбулося достовірне покращення середніх значень стартової та загальної швидкості.

Таблиця 4.3

Вплив секційних занять футболом на фізичну підготовленість

Тести	Середнє значення, $x \pm m$		
	на початку дослідження	через 8 тижнів від початку дослідження	через 16 тижнів від початку дослідження
Біг 15 м з місця, с	2,75±0,03	2,72±0,03	2,68±0,02*
Біг 30 м із високого старту, с	5,4±0,03	5,3±0,03*	5,1±0,08*
Біг 60 м із високого старту, с	10,5±0,10	10,2±0,08*	9,9±0,08*
Біг 300 м, с	58,4±1,23	57,9±1,2	57,7±1,19
Човниковий біг 3x10 м, с	9,5±0,3	9,3±0,2	9,0±0,1*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,7±1,02	11±0,9	11,9±1,02
Стрибок у довжину з місця, см	158,83±2,12	160,35±2,09	164,9±2,06^
Стрибки вгору 3 місця, см	26,8±0,12	27,3±0,1	27,5±0,1*
Потрійний стрибок із місця, см	473,43±4,23	479,05±4,12	485,47±4,26*
5-кратний стрибок, см	792,15±4,12	801,5±4,1	816,5±4,12*
Піднімання тулуба в сід, разів	16,8±1,12	17,4±1,08	18,2±1,08
Станова динамометрія,	64,5±1,34	65,6±1,3	67,8±1,26

Так, результат бігу 30-метрової дистанції покращилися на 1,85%

($p < 0,05$), а 60-метрової - на 2,86% ($p < 0,05$). На нашу думку, це пояснюється тим, що у заняттях футболом тренери раціонально застосовували різноманітні вправи для розвитку такої фізичної якості як швидкість.

Результати тестування показали, що через 16 тижнів від початку експерименту відбулося покращення більшості показників фізичної підготовленості юнаків секції футболу.

Висновки до четвертого розділу

Під поняттям педагогічного експерименту розуміємо комплекс методів, що забезпечує об'єктивну й доказову перевірку правильності, обґрунтованої на початку дослідження, а також «цілеспрямований дослід, певну систему впливів і дій, що дають змогу втручатися в процес, змінювати й кілька разово повторювати особливості його перебігу, стежити за особливостями вияву та змінами певних соціально-психічних якостей особистості» у процесі дослідження проаналізовано дві групи футболістів.

Оброблення результатів дає змогу констатувати що на етапі попередньої базової підготовки юні футболісти своїм віком входять до сенситивних періодів розвитку різних фізичних якостей, тому дуже важливо при плануванні навчально-тренувального процесу у ДЮСШ у повній мірі розвивати фізичні якості та здібності юнаків, які займаються футболом. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що включення експериментальної методики у тренувальний процес юних футболістів покращив їх фізичну підготовленість, де абсолютно всі показники засвідчили приріст.

Після того, як було впроваджено експериментальну програму за показниками фізичної підготовленості можемо спостерігати, що у розвитку показників у футболістів експериментальної групи результати значно зросли, що свідчить про ефективність запропонованої програми фізичної підготовки на етапі підготовки.

Темп приросту результатів експериментальної групи по відношенню до контрольної групи був статистично значущим.

ВИСНОВОК

1. Основною роботою тренерів у ДЮСШ є спортивна підготовка юнацтва, надання їм додаткової освіти, спрямованої на здобуття знань, умінь та навичок у спорті, а також забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації та організації змістовного дозвілля, залучення дітей та юнацтва до занять спортом, як важливого чинника здорового способу життя. Засоби футболу використовують на всіх етапах фізичного виховання, оскільки цей вид спорту дуже популярний і задовольняє різноманітні фізкультурно-оздоровчі інтереси юнаків та вимоги освітньої програми.

2. Аналіз наявної науково-методичної літератури дозволив встановити, що найважливішим і найефективнішим засобом залучення молоді до здорового способу життя, зміцнення їх здоров'я, профілактики шкідливих звичок, а також підвищення їх рухової активності є заняття різними видами спорту, зокрема футболом. Аналіз навчальної програми з футболу дозволив констатувати, що протягом підготовчого періоду річного макроциклу тренери ДЮСШ більше уваги приділяють покращенню рівня загальної фізичної підготовленості, а підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості приділяється втричі менше часу. Юнаки відвідують секційні заняття футболом 6 разів на тиждень. Серед фізичних якостей, які є головними для футболістів, виділяють швидкість, спритність і витривалість. Саме розвитку даних якостей приділяється особлива увага тренерів.

3. Проведений аналіз дозволив виявити не тільки найважливіше використані у грі дії з м'ячем, але й показники загальної рухової активності юних футболістів, які відрізняють захисників конкретних амплуа один від одного. Їх порівняння зробило можливим визначати структуру найзначущіших дій з м'ячем, для захисників конкретних амплуа, що визначають ефективність їх змагальної діяльності у складі команди. Найсуттєвіше в показниках техніко-тактичної спрямованості у юних футболістів відрізняються кількість виконання довгих передач. Кількісний показник техніко-тактичних дій також залежить від амплуа захисника. Крайні

захисники виконують в середньому на 10 - 12 техніко-тактичних дій більше ніж центральні. Найбільший процент виконання техніко-тактичних дій у юних футболістів припадає на передачі - 30-35%, відбір - 13-18% та перехоплення - 11-15%.

4. Для подолання нестач в техніко-тактичній підготовленості і виходу на рівень модельних характеристик необхідно усунути недоліки у виконанні таких технічних прийомів як короткі, середні передачі, довгі передачі, відбір м'яча, обвідка і удари по воротах.

5. У індивідуальних планах підготовки раціонально збільшити час на вдосконалення технічних прийомів.

6. Успішність змагальної діяльності футболістів багато в чому залежить від реалізації педагогічного контролю, що включає: виявлення вихідної інформації на техніко-тактичному рівні команди і окремих гравців, визначення цільових установок і прогнозування модельних характеристик змагальної діяльності, здійснення контролю за результатами виступів у змаганнях, порівняння отриманих результатів з модельними характеристиками прогресивних команд і внесення коректив у навчально-тренувальний процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Г. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко, О. Е. Бобарико, В. І. Гончаренко та ін.. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, ЗАТ “Броварська друкарня», 2003. – 105 с.
2. Балабан Б. А. Особливості підготовки студентських збірних команд з футзалу до короткострокових змагань / Б. А. Балабан, В. Г. Лунін // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – № 11. – С. 8–10.
3. Батечко Д. П. Футбол / Д. П. Батечко, С. В. Овчаренко // Учебнометодическое пособие. – НГУ : Дніпропетровськ, 2012. – 94 с.
4. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2004. – 224 с.
5. Базильчук В.Б., Жданова О.М. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у вищому навчальному закладі : Методичні рекомендації. – Хмельницький: ХНУ, 2004. – 42 с.
6. Базильчук В. Визначення підходів до вивчення проблем активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., Вип. 6. 2002. – Т.1. – С. 146-148.
7. Базильчук В.Б. Організаційна модель активізації спортивно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 8. – Л., 2004. – Т.3. – С.14-18.

8. Базильчук В.Б. Зміни стану фізичного здоров'я студенток під впливом експериментальної програми занять фізичним вихованням студентів // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали міжрегіон. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 120-123.

9. Базильчук В. Проблема удосконалення організаційних форм фізкультурної діяльності студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали IV Міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. Х., 2002. – С. 20-21.

10. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти / Н. О. Белікова // Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту імені М. П. Драгоманова. – К.: вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 9–14.

11. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. / О. І. Бичук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.

12. Білокопитова Ж.А. Основи теорії шейпінгу / Ж.А. Білокопитова. – К.: Науковий світ, 2000. – 32 с.

13. Віхров К. Л. Футбол у школі : Навч.-метод. посібник / К. Л. Віхров. – К.: КОМБІ ЛТД, 2004. – 256 с.

14. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 240 с.

15. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навч. посібник. / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.

16. Готовцев П. І. Самоконтроль на заняттях з дисципліни «Фізична культура» / П. І. Готовцев, В. І. Дубровський – Київ : Фізична культура і спорт, 2010. – 168 с.

17. Дубенчук А. І. Футбол : Навчальний посібник / А. І. Дубенчук. – Харків. : Ранок, 2010. – 128 с.

18. Зінченко О. О. Уроки з футболу в школі : Навч. посібник / О. О. Зінченко, А. Г. Васильчук. – К. : КНТЕУ, 2003. – 213 с.
19. Келлер В. С. Індивідуальне тренування футболіста / В. С. Келлер, В. В. Соломонко. – Київ : Здоров'я, 1975. – 78 с.
20. Когут І. Роль держави у розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами / І. Когут // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : [зб. наук. ст. з проблем фіз. вих. і спорту та фіз. реабілітації неповносправних]. – Львів : Ахіл, 2003. – Вип. 1. – С. 50–54.
21. Костюкевич В. М. Спортивні ігри : курс лекцій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Костюкевич, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук. – Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. – 240 с.
22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : «Планер», 2014. – 616 с.
23. Костюкевич В. М. Футбол : Навч. посібник для студ. фак. фіз. виховання / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ВАТ Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
24. Лазорко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу // Молода спортивна наука України : Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., – Вип.5. – 2001. – Т. 2. – С. 142-143.
25. Маринич В. Л. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах / В. Л. Маринич, І. О. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 44–49.
26. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Л. Маринич ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2014. – 23 с.

27. Маринич В. Л. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах освіти міста Києва: стан та перспективи розвитку / В. Л. Маринич, І. О. Когут // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2013. – № 26 (1). – С. 43–49.
28. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. ; за заг. ред. О. М. Пехоти. – К. : А. С. К., 2001. – 256 с.
29. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури [Текст] : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів : рек. МОНУ / Н.Є. Пангелова. – 2-ге вид. – К.: Освіта України, 2010. - 294 с.
30. Петренко, Лариса Борисівна. Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. спорту / Л. Б. Петренко. — Ніжин : Лисенко М. М., 2011. — 541 с. : іл., табл., [4] арк. фотоіл. — Бібліогр.: с. 534-535.
31. Пітин, Мар'ян Петрович. Теоретична підготовка в спорті / Мар'ян Пітин. — Львів : ЛДУФК, 2015. — 370 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 311–370.
32. Попов А. Урок футболу - веління часу / А. Попов // Фізичне виховання в школі. - 2000. - № 2. - С. 2.
33. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк - Київ: «Просвіта», 2008. - 501 с.
34. Про тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення. Наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-761F18BCC1961/list-D4A04AF326>.
35. Наумчук В. І. Теорія і методика спортивних ігор. Тестові завдання : Навчально-методичний посібник. / В. І. Наумчук – Тернопіль : ТНПУ, 2013. – 112 с.

36. Ніколаєнко В. В. Футбол : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР. / В. В. Ніколаєнко, Г. А. Лисенчук, Н. Ф. Повисший. – Київ : М-во України у справах молоді і спорту, 1995. – 117 с.
37. Овчаренко С. В. Футбол : методика навчання техніці гри / С. В. Овчаренко, А. В. Яковенко, О. П. Куниця // Методичні рекомендації ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. – 69 с.
38. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / Під ред. В. М. Костюкевича. – В. : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 216 с.
39. Самчук О. Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді / О. Самчук, Н. Захожа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 2 т. – Луцьк : РВВ
40. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 15–21.
41. Сущенко Л. П. Про підготовку фахівців фізичного виховання та спорту як один з найважливіших чинників політики української держави /Л. П. Сущенко, С. М. Кравченко // Наукові записки Тернопільського держ. пед. ун-ту. – Серія: Педагогіка. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – № 7. – С. 138–140.
42. Соломонко В. В. Футбол : Підручник для студ. вузів фіз. вих. і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – 286 с.
43. Спортивні ігри з м'ячем : правила / упоряд. А. І. Дубенчук. – Харків : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
44. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : у 2 т. / за ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1 :

Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток : мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». – Харків, 2010, Точка, 2010 р. – 200 с.

45. Троцько Г. В. Теоретичні та методичні основи підготовки студентів до виховної діяльності у вищих педагогічних навчальних закладах : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня д-ра пед. наук / Г. В. Троцько ; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПНУ. – К., 1997. – 54 с.

46. Тимошенко, О. В. Моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті : [метод. посіб.] / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна. — Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. — 194 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 192-194.

47. Фролова Л. С. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота : навч. посіб. / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін. – Черкаси : вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2013. – 278 с.

48. Футбол. Навчальна програма з футболу для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / Авт.-уклад. В. Г. Авраменко, О. Е. Бабарико, О. М. Джус та ін. – К., 2003. – 105 с.

49. Чернобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів [Навчально-методичні рекомендації] / Ігор Чернобай. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2007. – 60 с.

50. Чепіль М. Педагогічні технології : навч. посіб. / М. Чепіль, Н. Дудник. – Дрогобич : ред.-вид. від. ДДПУ імені Івана Франка, 2009. – 244 с.

51. Шалар О. Г. Діагностика професійної майстерності вчителів фізичної культури / О. Г. Шалар // Фізичне виховання в школах України. – 2009. – № 2. – С. 15–18.

52. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – Ч. 1. – 271 с.

53. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 252 с.
54. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. -184 с.
55. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак. – Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2010. – 312 с.
56. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посіб. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с.
57. Bangsbo S. The physiology of soccer-with special referens to intermittent exercise. Copenhagen, NO +stomi, 1993, 155 p.
58. Golomazov S., Shirva B. Futebol. Treino da qualdlade do movimento para atetas jovens. FMU flam faam – Londrina – Parana – Brasil, 1996.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**Комунальний заклад Полтавська дитячо-юнацька спортивна
школа «Молодь – 2016»**





ДОДАТОК Б

Комплекс вправ ,спрямований на розвиток швидкості

Назва вправи	Опис вправи	Значення у грі (футболі)
Біг схресним кроком	Махова нога рухається схресно попереду опорної ноги.	Специфічний засіб пересування, використовується в поєднанні з іншими видами бігу.
Біг спиною вперед	Виконується короткими, але частими кроками на носках. Не потрібно відхиляти тулуб назад (втрачається рівновага).	Використовується гравцями захисту, які приймають участь у відборі м'яча та відборі позиції.
Біг приставним кроком	Виконується на злегка зігнутих ногах. Перший крок робиться в бік ногою, яка ближче до напрямку руху. Іншою ногою робиться приставний крок. Зусилля при поштовхах та махових рухах повинні бути спрямовані в бік.	Специфічний засіб пересування.