

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

Пимоненко Юрій Олексійович

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ В.О. Лапицький
доцент, кафедри теорії та методики
спорту

«_____» _____ 2020 року

Виконавець

_____ Ю.О. Пимоненко

«_____» _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП		4
РОЗДІЛ I	СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	8
	1.1.Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів	8
	1.2. Технічна підготовка юних футболістів	16
	1.3.Зв'язок між фізичною і технічною підготовленістю спортсменів	22
	Висновки до 1 розділу	23
РОЗДІЛ II	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	25
	2.1. Методи досліджень	25
	2.2.Документальний метод	26
	2.3.Педагогічне спостереження	26
	2.4.Контрольні випробування	27
	2.5.Педагогічний експеримент	29
	2.6.Методи математичної статистики	30
	2.7.Організація дослідження	31
РОЗДІЛ III	ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	33
	3.1.Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки	33
	3.2.Зміст експериментальної програми технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки	34
	3.3.Зміни показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки за час педагогічного експерименту	49
	Висновки до III розділу	53
	Висновки	54
	Практичні рекомендації	55
	Список використаних джерел	56
	Додатки	66

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ТТД - техніко-тактичні дії

КЕ - коефіцієнт ефективності

ННІФК - навчально - науковий інститут фізичної культури

ВСТУП

Актуальність теми. Пошук обдарованих, здібних, перспективних дітей, здатних надалі досягати високих спортивних результатів на вітчизняному та міжнародному рівні, є одним з напрямків вдосконалення системи підготовки в сучасному спорті вищих досягнень. Це розглядається як актуальна науково-практична проблема з чітко визначеними організаційними, педагогічними, соціально-економічними та етичними аспектами [30]. У тренуванні юних спортсменів використовуються різноманітні засоби і методи, які широко представлені застосуванням засобів різних напрямків у спорті, з переважанням ігрового методу виконання вправ [35].

Початкова підготовка – це перший етап, на якому починаються заняття спортом. Дидактичною метою даного етапу навчання є створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на більш пізніх етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру [80].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На цьому етапі В.В. Соломонько, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонько (1998) визначають: «Головне в тренуванні – оволодіння загальнотеоретичними і спеціальними знаннями, формування рухових навичок і умінь у спорті». Доцільність зосередження уваги на формуванні фізичної підготовленості і основ техніки на даному етапі визначається також В.Н.Платоновим (2004), який вказує, що «це є основою для подальшого спортивного вдосконалення, що підтверджується дослідженнями у футболі» (В.Н.Платонов) [25].

Значна кількість науково-методичних робіт спортсменів присвячена вивченню технічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки. Наявні наукові дані з проблем підготовки початківців спортсменів у

волейболі Е. А. Сергєєв, (1979); В. М. Поповський, (1980), баскетбол Л. Ю. Поплавський, (2004), гандбол В. Г. Ткачук, (1989) та інші.

При вирішенні основних завдань підготовки початківців-футболістів визначено кілька методичних підходів. У першому випадку розвиток технічних навичок відбувається послідовно [88].

Однак у загальній теорії підготовки спортсменів існує підхід, заснований на методі комплексних дій, при якому вдосконалення фізичних якостей і вивчення основ технічних елементів відбувається паралельно [44].

В. Куліба, В. Мунтян, В. Трошкінта інші вказують на те, що «управління ефективним тренувальним процесом початківців-футболістів охоплює широке коло організаційних, методичних і наукових питань» (1997). А. Г. Лисенчук, В. Гугадайло, В. Колотов говорять, що «ці напрямки логічно взаємопов'язані з постановкою завдань, що вирішуються на етапах багаторічної підготовки, адекватністю використовуваних там засобів, методів і форм організації навчального процесу».

Одночасно зі зростанням вимог до фізичної підготовленості початківців футболістів необхідно вдосконалювати програму технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на даному етапі багаторічної підготовки [80].

Отже, стає актуальним визначення оптимального методичного підходу до технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження: розробити програму технічної підготовки футболістів з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань.

Завдання роботи:

1. Визначити структуру і зміст технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.
2. Розробити програму технічної підготовки, засновану на комплексному підході до вирішення тренувальних завдань.
3. Експериментально перевірити доцільність проведення методики на початковому етапі спортивного тренування.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів
Предмет дослідження: технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел і емпіричних даних.
2. Документальний метод матеріалів.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна:

Доповнено знання про технічну підготовленість на початковому етапі багаторічної системи підготовки.

Доповнено знання про ефективність науково-методичних підходів у спортивній підготовці футболістів на етапі початкової підготовки.

Підтверджена ефективність застосування комплексного тренувального підходу у підготовці футболістів-початківців.

Практична значимість. Вона полягала в розробці тренувальної програми для футболістів початкового етапу підготовки з використанням засобів тренування комплексного спрямування. Результати проведеної роботи були впроваджені в навчально-тренувальний процес ОДЮСШ ФЦ "Барса".

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано відповідно до наукової теми кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (державний реєстраційний номер 0116U000898).

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Технічна підготовка футболістів на етапі початкової підготовки. Стан і перспективи сучасного туризму. Матеріали VI всеукраїнської науково-практичної конференції (26 - 27 листопада 2020 р., м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2020.

Структура і обсяг дипломної роботи: Робота складається із переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури. Вона викладена на **51** сторінках друкованого тексту, містить таблиці, рисунки та додатки. Список використаної літератури містить **79** джерел.

РОЗДІЛ 1

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів.

У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічна підготовка спортсмена як сукупність відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); навчально-тренувальні заняття [35].

Удосконалення наукових основ спортивної підготовки, досягнення передового досвіду призвели до значного збільшення тривалості виступів спортсменів на рівні вищих досягнень. Це характерно для більшості олімпійських видів спорту, в тому числі і для таких популярних, як легка атлетика – В.В. Михайлов (1983), плавання – Н.Ж. Булгакова (1987), різні види боротьби, бокс – В.М. Романов (1957), а також футболу – В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О.В. Соломонко (2005).

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних факторів:

- індивідуальні та статеві особливості спортсменів, швидкість їх біологічного дозрівання і, в більшості випадків, пов'язані з ними темпи зростання спортивної майстерності [60]

- вік, в якому спортсмен розпочав тренуватися, а також вік, в якому він приступив до спеціальної підготовки [47];

- структури змагальної діяльності та фізичної підготовленості спортсменів, що забезпечують високі спортивні результати [82];

- закономірності формування різних аспектів спортивної майстерності та формування адаптивних процесів у функціональних системах, що ведуть до даного виду спорту [64];

- зміст тренувального процесу, склад засобів і методів, динаміка навантажень, побудова різних структурних моделей тренувального процесу, використання допоміжних факторів (тренажери, спеціальне харчування та ін.) [66].

Матвєєв Л.П.(2005) вважав що ці «фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, необхідний для досягнення найвищих спортивних результатів, і оптимальні вікові зони, в яких спортсмени досягають цих результатів»[46]. (Матвєєв Л.П., 2005).

Рациональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових обмежень. Як правило, виділяють три основні вікові зони: перші великі успіхи, оптимальні можливості і підтримка високих результатів [65].

У багаторічній системі підготовки В. Н. Платонов (2004) виділяє 8 етапів:

- 1) початкова підготовка;
- 2) попередня базова підготовка;
- 3) спеціалізована базова підготовка;
- 4) підготовка до вищих досягнень;
- 5) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
- 6) підтримання найвищої спортивної майстерності;
- 7) поступове скорочення досягнень;
- 8) відхід зі спорту високих досягнень.

Структура і зміст етапів багаторічної підготовки спортсменів наступні.

Початковий етап навчання спрямований на зміцнення здоров'я дітей, всебічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ, а також основам тактики. На цьому етапі ми повинні зосередитися на різнобічному руховому розвитку, де переважали б веселі і

цікаві ігри з бігом, естафети з упором на розвиток спритності, ігри з м'ячем [80].

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням вправ з різних видів спорту і рухливих ігор, а також використанням ігрового методу. Для технічного вдосконалення необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різних підготовчих вправ. Ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, прагнути до формування стійких рухових навичок для досягнення певних спортивних результатів [35].

У науково-методичній літературі вказується, що навчальні заняття на цьому етапі повинні проводитися не частіше 2-3 разів на тиждень, а їх тривалість повинна бути в межах 60 хвилин [35].

На етапі попередньої базової підготовки основним завданням тренування є різнобічний розвиток фізичних характеристик організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в їх фізичному розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу для оволодіння руховими навичками. На цьому етапі технічне вдосконалення вже відбувається більшою мірою, ніж на попередньому етапі, на основі різних матеріальних вправ обраного виду спорту. Особливу увагу слід приділити розвитку різних форм швидкості і гнучкості [80].

На етапі спеціалізованої базової підготовки основна роль відводиться спеціальній та допоміжній підготовкам, так як найбільш широке використання вправ в суміжних видах спорту, вдосконалення техніки у другій половині цього етапу навчання стає більш спеціалізованим. Тут визначається майбутня спортивна спеціалізація. На цьому етапі вирішального значення набуває індивідуалізація тренувального процесу по відношенню до фізичних і психічних якостей, властивих особистості спортсмена [47].

При плануванні функціональної підготовки на даному етапі необхідно враховувати майбутню спеціалізацію спортсмена [66].

На етапі підготовки до високих досягнень основною метою є максимальне використання засобів, здатних викликати значний потік адаптаційних процесів. Загальний обсяг і інтенсивність тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягати 15-20 і більше, різко зростає змагальна практика і обсяг спеціальної, психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачає досягнення максимальних результатів у видах спорту і програмах, відібраних для поглибленої спеціалізації. Основним завданням даного етапу є максимальне використання тих засобів навчання, які можуть викликати інтенсифікацію адаптаційних процесів. Обов'язковою умовою поліпшення результатів на даному етапі тренування є хороше самопочуття спортсменів, тут необхідно визначити наявність захворювань, здатних істотно уповільнити цей приріст [60].

Важливим моментом цього етапу є забезпечення умов, при яких період максимального прагнення спортсмена до досягнення найвищих результатів збігається з періодом найбільш інтенсивних і координуючих комплексних тренувальних навантажень [48].

Л. Латишкевич, В. Погорелов, Л. Бухтий, Л. Миронов, З. Хромаєв (2000) відзначають: «шлях до більш високої спортивної майстерності в спортивних іграх, багатоборствах, де рівень спортивних результатів визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного і психічного компонентів, особливо довгий».

Ознакою етапу підтримки досягнень є поглиблення індивідуалізації підходу до кожного спортсмена. Цей етап характеризується спробою зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при тій же або навіть меншій тренувальній роботі [35].

Етап поступового зниження досягнень. Важливим моментом підготовки на даному етапі довгострокового підвищення кваліфікації може стати перехід

до системи побудови річного навчання з меншою кількістю циклів. Це, з одного боку, полегшує процес, а з іншого – дозволяє сконцентрувати в задані періоди максимальну кількість специфічних ефектів як фактор стимулювання адаптаційних ресурсів і доведення спортсмена до найвищого рівня до моменту проведення основних змагань року [66].

Етап відходу зі спорту вищих досягнень. Специфіка кожного з видів спорту обумовлює необхідність розробки конкретних програм фізичної активності, медико-біологічного контролю та управління адаптаційними реакціями на даному етапі. У разі його раціональної побудови можливий ефективний перехід спортсмена до продовження життя, при якому нейтралізується негативне ставлення до здоров'я спортсмена в результаті занять спортом високих досягнень, або реалізуються більш сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість продовження життя. Якщо спортсмен різко кидає спорт і переходить на пасивний спосіб життя, це негативно позначається на його здоров'ї в майбутньому [66].

Початковий етап є найбільш важливим з перерахованих вище [80], оскільки на цьому етапі тренування, працюючи над розвитком однієї якості, одночасно розвиваються інші, і формується універсальна базова техніка даного виду спорту. Також передбачається освоєння значного обсягу і комплексу технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових та інших функцій дитячого організму. Такий підхід є основою для подальшого фізичного вдосконалення [86].

При побудові багаторічної підготовки необхідно забезпечити, щоб навчальний процес був організований таким чином, щоб він істотно ускладнював завдання навчальної програми від одного етапу підготовки або від одного макроцикла до другого. Дуже важливо дотримуватися принципу поступового збільшення тренувальних навантажень з паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [60].

Необхідно домогтися систематичного підвищення фізичних можливостей спортсмена, збільшення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому необхідно чітко визначити напрямок, в якому інтенсифікація тренувального процесу повинна слідувати по всьому шляху спортивного вдосконалення [35].

Стратегія специфічного педагогічного і тренувального впливу в багаторічній підготовці юних спортсменів базується на знанні закономірностей росту і розвитку організму дітей і підлітків [30]. Тільки у взаємозв'язку вікового, біологічного, психічного розвитку і навчально-тренувального впливу може бути досягнутий успіх у спортивній підготовці підростаючого покоління, поліпшенні працездатності та здоров'я [25].

Як відмічають дослідники [24, 27, 32, 37, 38, 51] технічна підготовка спортсменів, у тому числі і юних, формує одну із найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спортивного тренування.

Відомо, що основний зміст технічної підготовки на початковому етапі підготовки заснований на гармонійному розвитку і вдосконаленні також всіх інших якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей [5].

Вибіркове збільшення тренувальних навантажень на всіх етапах спортивної підготовки дітей і підлітків визначаються закономірностями розвитку фізичних здібностей.

Високий рівень і приріст розвитку у юному віці оцінюється як сенситивний період і є основним для збільшення засобів дії на конкретну фізичну якість [85].

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].

У футболі на початковому етапі, слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом,

естафети з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем (веденням, передачами, ударами в ціль) [47].

Навчаючи дітей окремим прийомом техніки, перед ними треба ставити і певні вимоги, але підходити до цього слід з великою обережністю. Важливо вміло обирати і застосовувати відповідно до віку фрагменти гри, що трапляються на змаганнях. Їх відпрацьовують на заняттях з дітьми на обмежених просторах і в малих групах, що збільшує частоту контакту дітей з м'ячем. Внаслідок цього у вправах часто повторюються необхідні елементи техніки. Не слід зловживати тривалими словесними поясненнями, краще вдаватися до чіткого виконання запропонованих вправ.

Паралельно з початком навчання, спрямованого на точність та чіткість виконання прийомів техніки, тактики, велике значення надається вихованню поведінки у грі, спортивних взаємовідносин з партнерами по команді, суперником, повага до суддів, власному підпорядкуванню виконанню визначених функцій і завдань команди [80].

Управління у процесі багаторічної підготовки футболістів може розглядатися як комплекс заходів, які включають: планування, контроль, елементи прогнозування, цілеспрямоване використання різних засобів, методів і способів організації тренувального процесу з метою його оптимізації. Критеріями ефективності управлінням тренування можуть служити показники підготовленості і ефективності змагальної діяльності футболістів.

Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005), вказують: «Футбол на даному етапі розвитку передбачає розподіл спортивної підготовки на три етапи: початкової підготовки, основної і спеціальної. Кожен етап має свої плани, а це дає змогу поглиблювати зміст і диференціювати завдання на весь процес підготовки. Зміст і завдання цього процесу визначаються та узгоджуються з особливостями кожного періоду» [80, 81].

Початкова підготовка - перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу – створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що

у подальшому сприятиме адаптації під час виконання інтенсивних завдань спеціального характеру. На цьому етапі навчання спортсмен оволодіває загальнотеоритичними та спеціальними знаннями, у нього формуються рухові навички [86].

Досягнення дидактичної мети визначається за показниками виконання вимог: результати, досягнуті на змаганнях, є важливим контрольним показником, за допомогою якого можна оцінювати ефективність тренувань на даному етапі. Їх оцінюють позитивно, якщо 25% гравців, які відвідували тренування, вважатимуться найкращим; критерієм показників має стати фактичний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки. Під час тренувань потрібно вести контроль, щоб знати, чи забезпечують заняття необхідну підготовку для проведення роботи на наступному етапі.

Тут для виконання визначених завдань встановлюються контрольні нормативи; критерії оцінки рівня засвоєння рухових навичок невідрізняються від тих, що засвоюються в інших видах спорту. За одержаними даними переконуються, чи досконало у кінцевій фазі тренувань футболіст оволодів основними прийомами техніки; для оцінки оволодіння якістю тактичних дій користуються показниками, що визначають рівень грамотності та вміння гравця застосовувати ці дії в умовах гри; показники антропометричних даних та лікарського контролю свідчать про рівень розвитку молодого організму і рівень його підготовленості до сприйняття відповідних тренувальних навантажень; показники, якими оцінюють ставлення спортсмена до тренувальних занять, його дисциплінованість, старанність під час виконання індивідуальних завдань.

Початкова підготовка, крім окремих специфічних завдань, завжди передбачає загальний розвиток, що розглядається як етап подальшої підготовки футболістів до високих спортивних результатів.

Провідний у досягненні спортивної майстерності другий етап тренування, коли спортсмен отримує спеціальні завдання з великими навантаженнями. Характерним є перехід від занять, що сприяють загальному розвитку, до

спеціальних, оскільки їх метою є оптимальне використання всіх можливостей для формування рухових якостей [47].

Головним напрямком тренувань на основному етапі—змістовний розподіл засобів, що сприяють всебічному фізичному розвитку і забезпечують найвищий рівень спеціальної підготовки. Тренувальні заняття мають бути насичені вправами з інших спортивних дисциплін і чітко спрямовані на виконання власних тренувальних завдань [80].

Спеціальне тренування—останнє у загальному процесі тренувань, де всі методи, засоби націлені на досягнення найвищого спортивного рівня. Мета цього періоду тренування— виховання такого гравця, фізичні та техніко-тактичні досягнення якого проявлялися б у високих результатах на змаганнях.

Усі три етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету— підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень [89].

1.2. Технічна підготовка юних футболістів

Досягнення високого рівня результатів можливі тільки при залученні обдарованих спортсменів та створення відповідних умов для оптимального планування багаторічної підготовки [52, 65, 68, 73, 75].

Успіх футбольної команди в основному визначається трьома факторами: технікою гравців, їхнім розумінням тактики гри і фізичним станом кожного гравця. [16]. Виключно в тому випадку, коли ці фактори гармонійно доповнюють один одного, можна говорити про команду високого рівня [24, 39].

Гравець, який майстерно володіє технічними елементами ніколи не зможе в повній мірі їх продемонструвати за поганої спортивної форми, або у випадку, коли він рідко володіє м'ячем.

Дуже часто поняття «спортивна форма» трактується односторонньо. Під нею зазвичай розуміють тільки фізичний стан футболіста, включаючи швидкість, координаційні здібності, витривалість, силу, гнучкість, але сюди

необхідно віднести також психологічні фактори. Їх не можливо досягнути в результаті тренувань, але вони тісно пов'язані з фізичною підготовкою [48, 81].

Фізичний стан і технічна майстерність на етапі початкової підготовки об'єднується в єдине ціле, що є запорукою успіху [1].

У науково-методичній літературі розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка футболіста направлена на виконання вимог, які диктуються грою. Ця підготовка повинна допомогати розвивати такі важливі в сучасному футболі якості, як швидкість реакції, рухливість, гнучкість, витривалість і стійкість. Важливе значення мають природні задатки футболіста [76].

Загальна фізична підготовка спрямована на всесторонній фізичний розвиток спортсмена [2], зміцнений відповідними морфологічними і функціональними змінами у організмі. Вона зміцнює якість виконання вправ і дій по суті у двох напрямках.

Перший напрям спрямований на розвиток окремих рухових якостей і в широких варіантах їх прояву. Це означає, що кожна рухова якість повинна розвиватися всесторонньо, що позитивно відображається на швидкому розвитку спеціально спрямованої фізичної якості [56].

Другий напрям впливає з форм всестороннього розвитку рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібностей зміцнюються й інші рухові навички, які по суті означають тренування техніки. Це відобразиться в швидкому і досконалому оволодінні прийомами і навичками техніки. Обидва напрями допомагають створити солідну основу загальної підготовки гравця [80].

Деякі тренери вважають, що загальна фізична підготовка футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, а інші, що частина роботи проводиться без м'яча [16]. Проте це слід уточнити, враховуючи, що загальна теорія підготовки спортсменів, передбачає як основні засоби для загальної

фізичної підготовки – різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів [35].

Технічна підготовка включає в себе не тільки вправи, які використовуються під час гри з м'ячем, але і ті які необхідні для взаємодії гравців. Всестороння підготовленість спортсменів під час гри зуміє використати всі свої фізичні можливості.

Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них [35].

Спеціальна фізична підготовка, заснована на загальному розвитку, ставить перед собою мету технічного розвитку гравців з допомогою ігрових вправ з м'ячем, зробити їхню гру швидкою, спритною, рухливою.

Спрямованість спеціальної фізичної підготовки повинна повністю відповідати ігровим вимогам. Це відображається в тому, що всі використані в цьому процесі вправи повинні добиратися так, щоб структура, зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів і дій [56].

Всі засоби відповідно до їх впливу на організм можна розподілити на кілька рівнів.

Найбільш впливовим засобом спеціальної фізичної підготовки футболіста безумовно є різноманітні форми ігор, які сприяють розвитку цілого комплексу спеціальних рухових здібностей.

Із інших засобів, в яких спеціальні рухові якості розвиваються в єдності, можна назвати вправи з м'ячем. В таких вправах рухові якості розвиваються в комплексній формі безпосередньо в спецефічних рухових структурах.

Загальну фізичну підготовку рекомендується проводити всією командою, а спеціальну частину- по групам, підібраних по силі [89].

Співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення різне.

Таблиця 1.1

Співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (Платонов В.Н., 1997)

Етапи підготовки	Початкової	Попередньо базової	Спеціалізованої базової	Максимальної реалізація індивідуальних можливостей	Збереження досягнень
Річний об'єм роботи	100-250 годин	250-600 годин	600-900 годин	900-1400 годин	1400-1100 годин
Спеціальна підготовка	10%	16%	45%	60%	65%
Допоміжна підготовка	45%	50%	45%	25%	20%
Загальна підготовка	45%	34%	10%	15%	15%

Проаналізувавши етапи багаторічної підготовки ми бачимо, що на етапі початкової підготовки 45% відводиться загальній підготовці, тому що на цьому етапі формується різностороння фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку і навчання техніки з обраного виду спорту і техніки різних допоміжних і спеціальнопідготовчих вправ.

Спеціалісти Гриндлер К; Пальке Х; Хеммо Х. (1976) вказують: «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 значно рухливішою» [74].

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.

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, 80].

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 [84]. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. 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.

Про технічну майстерність футболіста свідчать наступні фактори [7]:

- 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.

Навчання й удосконалення техніки футболу відбувається в тісному взаємозв'язку з фізичною, тактичною і морально-вольовою підготовкою. 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].

Закріплюються прийоми у 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, вкидання м'яча з-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].

Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005) розділяють техніку на загальну (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки, стрибки) і спеціальну (удари по м'ячу, зупинки, прийом м'яча, ведення, обведення, фінти, відбирання м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, вкидання м'яча з бокової лінії) [49].

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 спеціальної техніки відносяться різновиди ударів головою та ногами. Виконати прийоми техніки гри в футбол не можливо володіти відповідною силою і швидкістю. Так само як і без витривалості наші навички в техніці гри не мали б великого значення [52].

Сила відіграє основну роль у виконанні елементів техніки; вона необхідна в однаковій мірі і при виконанні ударів ногою, головою, при обманних рухах, стрибках, гри корпусом для відбору м'яча. Гравець може бути здібним у тому випадку, коли доблесно застосовувати обманні рухи під час ведення м'яча на значній швидкості виконує повороти, зміну напрямку і зупинки.

Зв'язок між витривалістю і технікою теж об'єктивний: футболіст зі слабкою витривалістю і втомленими м'язами не здібний на точні рухи. Недостатня витривалість породжує помилки в техніці. Взаємозв'язок техніки зі швидкістю, координацією, гнучкістю існує в такій залежності [81].

1.3. Зв'язок фізичної підготовки з технічною підготовленістю спортсменів

Підвищений рівень фізичних якостей не завжди забезпечує покращення фізичних можливостей під час виконання характерних для певного виду спорту прийомів і дій. Це пояснюється відсутністю необхідного взаємозв'язку між фізичними якостями та конкретними проявами техніки. А як відомо, кінцевим завданням фізичної підготовки спортсменів є досягнення високих показників сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей які є характерні для певного виду спорту. Тому в фізичній підготовці виділяється розділ, пов'язаний з підвищенням здатності спортсменів до реалізації у змагальній діяльності наявного потенціалу всіх якостей [20, 35].

А.В. Крутиков (1992) вважає, що метод комплексного впливу позитивно впливає на підготовленість спортсменів. Зокрема у його варіанті використання цього методу відбувається на основі застосування спеціального тренажерного пристрою. Також він стверджує, що внаслідок використання цього методу у тренуванні баскетболістів 11-13 років підвищуються не тільки показники швидкісно-силової підготовленості м'язів верхніх кінцівок, але й показники техніко-тактичної та інтегральної підготовленості.

Приклади вивчення взаємозв'язків загальної та спеціальної фізичної підготовленості з технічними діями не є поодинокими. Ґрунтовні дослідження проводилися впродовж останніх двадцяти років у різних видах спорту. Зокрема, окрім вищезазначених, праці В.П. Крупського (1998), В.Г. Олешка (1999), Р.Я. Проходовського (2002), Г.Г. Хохлова (2003), С. Савчина (2000), О.В. Ханікянц (2005), В.В. Шаленко (2004), Ші Дунліна (2006) розкривають окремі аспекти взаємозв'язку та співвідношення фізичної підготовленості з технічною, тактичною, окремими показниками змагальної діяльності у лижних перегонах, легкій атлетиці, атлетичних видах спорту, гімнастиці тощо. Так, В.Г. Богуславський, (1987) вивчаючи ефективність комплексного методу розвитку спеціальної витривалості та технічної майстерності, виявив значущість концентричних навантажень на організм боксера [6].

Поруч з розробками В.Г. Богуславського (1989), А.В. Крутікова (1992), пов'язаними із урахуванням істотності та ефективності комплексного методу вдосконалення технічної підготовки у традиційних видах спорту, виявлено відсутність досліджень, в яких вивчався б вплив комплексного методу тренування на підготовленість футболістів.

Виявлено значну кількість робіт з вивчення впливу комплексного методу тренування у різних видах спорту. Проте, у науковій літературі не виявлено відомостей щодо доцільності використання засобів в межах цього методу технічній підготовці юних футболістів, які б ураховували специфіку рівня їх підготовленості та спрямованість етапу початкової підготовки.

Актуальність та вірогідність більшості досліджень із інших видів спорту є переконливою. Однак зазначені дослідження та виявлені актуальні наукові напрями вказують на необхідність розробки ефективної навчально-тренувальної програми з використанням комплексного методу тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки для розвитку технічної підготовки.

Висновки до розділу 1

Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність врахування початкового етапу у різних видах спорту як одного із головних тому, що на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функцій організму дитини.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що у футболі усі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету - підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

Висока значущість технічної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності, що спеціалізуються в ігрових видах спорту розкриті в численних

дослідженнях, проте дані щодо підходу у вирішенні завдань фізичної підготовки юних футболістів мають протиріччя.

У науково-методичній літературі відсутні науково-обґрунтовані дані щодо використання комплексного підходу у підготовці юних футболістів, де б ураховували специфіку рівня їх підготовленості та спрямованість етапу початкової підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

За результатами фундаментальних наукових досліджень встановлено, що основою підготовки спортсменів є спортивне тренування, що включає у себе фізичну, тактичну, технічну, теоретичну, психічну та інтегральну підготовку [35, 60, 66].

Враховуючи специфічність фізичної підготовки футболістів-початківців та особливості змагальної діяльності футболістів, доцільно впроваджувати адекватні зміни та розробляти нові методичні прийоми вдосконалення фізичної підготовленості та впровадження нових методик.

Для оптимального розв'язання завдань дослідження використовувалися:

1. Загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення літературних джерел;
2. Документальний метод матеріалів;
3. Педагогічне спостереження;
4. Педагогічний експеримент;
5. Контрольні випробування;
6. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити: закономірності побудови тренувального процесу з розвитку та вдосконалення фізичних, технічних, тактичних якостей футболістів-початківців; наявні засоби і методи розвитку та удосконалення фізичних якостей футболістів на етапі початкової підготовки.

Використання методів теоретичного рівня дозволило чітко визначити проблематику, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, сформулювати його гіпотезу, мету та основні завдання.

2.2.Документальний метод матеріалів

Документом в соціології називається спеціально створений людиною предмет, який призначений для передачі або зберігання інформації.

Багато сторін фізичного виховання і спорту знаходять своє відображення в різних документах (планах і щоденниках тренувань, протоколах змагань, керівних матеріалах і зведених звітах спортивних організацій, матеріалах інспектування, навчальних планах і програмах, лікарсько-фізкультурних картках і ін.).

У нашому дослідженні використано документальний метод для аналізу навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР з футболу. За способом фіксування інформації документ є друкованим, за типом авторства – суспільний, за статусом – офіційним, за способом отримання – природній, за ступінню близькості до емпіричного матеріалу – повторним, за часом дії – діючим.

2.3.Педагогічне спостереження

У дослідженні використовувалося за обсягом тематичне – що велося за технічною підготовленістю футболістів-початківців; за програмою – основне, чіткою програмою та способом фіксації отриманих даних; за часом проведення безперервне, що відповідає дослідженому тривалості явищу; за стилем проведення – не включене, спостерігали зі сторони і не брали особистої участі у занятті; а також відкрите – мета та завдання спостереження були достатньо розкриті учасникам [5]. Педагогічне спостереження проводилось з метою визначення технічної підготовленості.

Спостереження з метою визначення рівня технічної підготовленості проводилося після відпочинку впродовж двох тренувань: 26 - 28 жовтня та 17-19 лютого 2019-2020 навчального року. Спостереження тривали з 16-00 до 18-00 години.

2.4. Контрольні випробування

Визначення рівня технічної підготовленості футболістів-початківців проводилось за допомогою тестів. За мету було поставлено отримати дані щодо рівня технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

Для рівня технічної підготовленості були підібрані такі тести: жонглювання, ведення по прямій 30 м., обвід стійок, відстань 15 м, удари по м'ячу на дальність, ведення м'яча із ударом по воротах.

Нами був проведений пошук методів та засобів контролю у науковій літературі, що дало нам змогу відібрати для визначення технічної підготовленості дані контрольні тести.

Для контролю технічної підготовленості юних футболістів нами були обрані такі тести, які вказані у додатку.

Жонглювання м'ячем. Щоб виконати цей тест учаснику потрібно було якомога більше зробити дотиків ногами м'яча у повітрі. Учаснику надавалося дві спроби і підраховувалися кількість дотиків ногами м'яча.

Ведення м'яча по прямій на відстань 30 м. Щоб провести це тестування необхідно було мати виміряну відстань в 30 м і мати два прапорці на старті і на фініші. За сигналом тренера учасник якомога швидше намагався подолати дистанцію (з кількістю дотиків - не менше 10). Результат фіксувався з точністю до 0,1 с.

Обвід стійок, відстань 15 м. Стійки розташовувалися 2 м одна від одної на відстані 15 м. Учасник тестування знаходився біля першої стійки, за сигналом тренера він як найшвидше намагався подолати вказану відстань. Учасникам надавалося три спроби, час зафіксований з точністю до 0,1 с.

Ведення м'яча із ударом по воротах. Учасник тестування розташовувався на відстані 20 м від воріт, перед ним знаходилися стійки на відстані 10 м (2 м одна від одної). За сигналом тренера учасник якомога швидше намагався обвести стійки і виконати удар по воротах з 10 м відстані. Учасникам надавалося три спроби, точність фіксації результату до 0,1 с.

Удари по м'ячу на дальність. Учасник тестування намагався якомога сильніше і подальше ударити м'яч. Результат кількість метрів, які м'яч подолав у повітрі.

Запропоновані вправи виконувались у одній, двох і трьох спробах, що відповідає загальним вимогам тестування. Це дозволило спортсменам максимально реалізувати свої технічні можливості під час тестування.

Виконання тестів проводилось після стандартної розминки, яка включала в себе:

- повільний біг навколо стадіону;
- біг із зміною напрямку руху;
- біг з одночасним виконанням оберту на 360°;
- біг з-за киданням гомілок назад;
- біг з підніманням стегна;
- біг приставним кроком правим, лівим боком;
- загально-розвиваючі вправи для різних груп м'язів;

Загальний час розминки юних футболістів склав 20 хв.

Всі тести виконувалися впродовж двох послідовних тренувальних днів з 16 год. після вищезазначені стандартної розминки.

У перший день футболісти-початківці виконували:

- біг 30 м з м'ячем;
- Жонглювання м'ячем

На другий день виконувались такі тести:

- обвід стійок, відстань 15 м,
- удари по м'ячу на дальність,
- ведення м'яча із ударом по воротах.

Експериментальний фактор полягав у використанні засобів тренування в межах ігрового методу, що передбачають комплексний вплив на технічну підготовленість футболістів початківців.

2.5. Педагогічний експеримент

Проводився з метою апробації та експериментальної перевірки авторської програми розвитку технічних якостей за допомогою комплексного підходу. Педагогічний експеримент був за метою проведення формулюючим, що передбачав розробку нових теоретико-методичних положень підготовки юних футболістів; за умовами – природним, що не передбачав значних змін звичних умов проведення процесу підготовки спортсменів; за характером – закритим, за спрямованістю – порівняльний, передбачав вивчення питання фізичної підготовки футболістів контрольної та експериментальної груп. Різниця у підготовленості спортсменів визначалась згідно обраних контрольних вправ для даного контингенту учасників експерименту. Отримані результати педагогічного експерименту доповнюють теорію та практику підготовки юних футболістів при дослідженнях у напрямі технічної підготовки футболістів-початківців за допомогою комплексного впливу. Однак, у подальшому вони можуть стати підґрунтям для порівняльних експериментів [5].

Для експериментальної групи було розроблено програму технічної підготовки з використанням комплексного підходу.

Програмою було задано параметри навантаження: інтенсивність тренувальних впливів, їх тривалість, тривалість і характер відпочинку між вправами, їх співвідношення та дозування.

Експериментальний вплив полягав у використанні комплексного підходу для футболістів-початківців з метою підвищення рівня технічної підготовленості.

Експеримент проводився впродовж п'яти місяців з 24 жовтня 2019 року до 28 березня 2020 року. Футболістам, що входили до експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано вправи і комплекси вправ та подано методичні рекомендації щодо їх використання в умовах тренування команди. На даному етапі експерименту тренувальний вплив був помірний та здійснювався в умовах триразових тренувальних занять впродовж тижня.

Впродовж педагогічного експерименту було заплановано, у відповідності з річним календарем шістдесят тренувальних занять, що об'єднувались у двадцять тижневих мікроциклів.

2.6. Методи математичної статистики

Для об'єктивної оцінки ступеня надійності і достовірності отриманого матеріалу дослідження, виявлення закономірностей і змін показників, що вивчалися, при обробці цифрових даних педагогічного експерименту нами був використаний метод математичної статистики – метод середніх чисел [5]. Він полягав у обчисленні середньої арифметичної величини (\bar{X}) та середнього квадратичного відхилення (δ). Для порівняння результатів до та після експерименту було використано обчислення змін показників у відсотковому відношенні. Так, у тестах, пов'язаних з переміщенням гравців, де величина змінювалась у сторону зменшення часу, обчислення проводилось за формулами

Середню арифметичну величину (\bar{X}) визначали за формулою:

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

де x – значення окремого виміру;

n – загальне число вимірювань у групі;

i – кількість варіантів.

Середнє відхилення визначали за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i\max} - x_{i\min}}{K}$$

де $X_{i\max}$ – найбільший показник;

$X_{i\min}$ – найменший показник;

K – коефіцієнт таблиці.

$$\eta_o = \frac{x_D - x_{II}}{x_D} \times 100\%,$$

де x_D – значення до експерименту;

x_n – значення після експерименту.

Для кількісних тестів, де відбувалися зміни у сторону підвищення результату, формула виглядала наступним чином:

$$\eta_k = \frac{x_{II} - x_D}{x_D} \times 100\%,$$

Методи математичної статистики використовувались відповідно до задач дослідження і передбачали отримання максимально можливої інформації про досліджувані явища. Обрахунки проводились на ПК за допомогою пакету Microsoft Excel.

2.7. Організація дослідження

Дослідження проходили в декілька етапів: **Перший етап (вересень-листопад 2019 року)** . Присвячено вивченню і теоретичному узагальненню відомостей за тематикою дослідження, аналізу літератури та інформаційних джерел з проблематики магістерської роботи, що дозволило обґрунтувати мету й основні завдання, розробити методологічно доцільну схему дослідження.

Другий етап (листопад-грудень 2019 року). Спрямовано на проведення педагогічного спостереження. Завдання полягали у вивченні технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Одним з проміжних завдань був вибір та модифікація контрольних вправ для оцінки рівня технічної підготовленості футболістів. На підставі отриманих результатів та математично-статистичної обробки результатів педагогічного спостереження було розроблено експериментальну програму вдосконалення технічної

підготовленості футболістів-початківців, що за своєю структурою та змістом відповідають їхнім віковим особливостям.

Одним з проміжних завдань був вибір тестів для оцінки рівня технічної підготовленості футболістів-початківців.

Третій етап (січень 2020 року-серпень 2020 року) – проведено формуючий педагогічний експеримент впродовж січня 2020 року по серпень 2020 року із залученням дітей зФЦ ОДЮСШ «Барса» м Суми. У дослідженнях прийняло участь КГ 20 ЕГ 20 юних футболістів віком 6-8 років. З метою з'ясування ефективності розробленої комплексної програми та впровадження результатів дослідження у спортивну практику. Здійснено математично-статистичну обробку результатів.

Четвертий етап (вересень–листопад 2020 року) – був присвячений узагальненню результатів дослідження, формулюванню основних висновків за матеріалами проведених досліджень, розробці практичних рекомендацій з удосконалення системи технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки, оформлено текст магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки

Технічна підготовка футболістів може включати засоби спрямованого розвитку окремих технічних елементів, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, які використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить, в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсмену потенціал своїх можливостей.

Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. (2005) у тренуванні футболістів на етапі початкової підготовки пропонують застосовувати вправи, які «виконуються з малою та середньою інтенсивністю». Важливим у системі спортивного тренування спортсменів є контроль різних сторін підготовленості. Проте у вимогах щодо технічної підготовленості спортсменів на цьому етапі зазначено [86], що він повинен відбуватися у напрямі загального, гармонійного розвитку. Педагогічне спостереження за рівнем технічної підготовленості футболістів виявило наступні показники їх підготовленості.

При визначенні технічного прийому жонглювання середній показник становив 6 разів, мінімальний результат становив 4 рази, а максимальний 8 разів. Кількість спортсменів, які перевищили середній показник, становила 5 осіб, 8 футболістів мали нижчий за середній результат і 7 спортсменів, показали середній показник.

При тестуванні технічного елементу ведення м'яча по прямій на відстань 30 м середній показник становив 7,1, максимальний результат 6,2 — 7,8 склав мінімальний. Перевищили середній результат 8 осіб, 2 показали середній

показник і 10 спортсменів мали результат, нижчий за середній. Порівнюючи отримані дані з літературними [53] можна відмітити, що отримані дані є суттєво нижчими за літературні. Це може бути зумовлено тим, що варіант тесту який нами було обрано передбачав зарахування тільки у тому випадку, коли футболісти зробили не менше 10 дотиків під час виконання ведення.

Згідно результатів контрольного тестування щодо ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с) середній показник склав 8,7 с., мінімальний показник 11с. і максимальний 7,1с. Кількість юних футболістів, які перевищили середній показник, становила 5 чоловік, двоє спортсменів мали середній показник і решта мали нижчі за середній результати. Прирівнюючи отриманий показник у процесі педагогічного спостереження з даними норм вказаних у науково-методичній літературі тестувань [53] нами виявлено, що отримані нами дані не мають суттєвих розбіжностей з літературними.

При визначенні контрольного нормативу удар по м'ячу на дальність (м), мінімальний показник склав 16 м, максимальний 23 м, а середній показник становив 19 м. Спортсмени які перевищили середній результат 12 і 6 мали нижчий за середній показник і лише 2 показали середній результат.

Під час прийому контрольного нормативу обвід стійок, відстань 15 м. (с), середній показник становив 9,5. Мінімальний результат 10,4, максимальний — 8,6 с. Футболісти-початківці, які перевищили середній показник — 7 осіб і у 8 чоловік був нижчий результат за середній, у 5 був середній показник. Цей тест також було взято з науково-методичної літератури [80], але як і в тесті передачі м'яча між стійками не було наведено еталонних результатів з якими можна було б порівняти отримані дані.

3.2.Зміст експериментальної програми технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки

Зростання конкуренції у змаганнях з футболу на національному та міжнародному рівнях вимагає подальшого узагальнення передового досвіду та всебічного наукового обґрунтування системи підготовки футболістів на етапі

початкової підготовки. Важливою складовою удосконалення спортивної підготовленості футболістів в навчально-тренувальному процесі та підвищення ефективності змагальної діяльності є належний рівень технічної підготовленості. Лише систематичне тренування за раціонально розробленою програмою технічної підготовки на всіх етапах багаторічної підготовки футболістів може забезпечити ефективний розвиток технічних якостей [80].

Слід зазначити, що обґрунтування авторської програми було проведене після ґрунтовного аналізу програми ДЮСШ для футболістів на обраному етапі підготовки.

Так, характеристика загальноприйнятої навчальної програми полягає у тому, що у відповідності з існуючою навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики. Це підтверджено також даними наукової літератури [35].

Підготовка юних футболістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ різних видів спорту (легкої атлетики, плавання рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного удосконалення у відповідності з програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Існує необхідність стабілізації техніки рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база – такий підхід є засадою для наступного технічного

удосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучити юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках) та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

Метою змагань і підготовки до них на етапі початкової підготовки є визначення вихідного рівня спортивних результатів, результатом таких змагань — це виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях. Зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки і розвиток фізичних якостей є напрямом підготовки на цьому етапі багаторічного удосконалення.

Період занять футболом для більшості спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку. Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занять.

У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті. Під час навчання і виконання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення. Навчання техніки у футболі у цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу.

Метою підготовки футболістів у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять футболом, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я.

Згідно програми у навчально-тренувальному процесі приділено увагу всім сторонам підготовки: технічна підготовка - оволодіння засадами гри у футбол; фізична підготовка — всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів загальної фізичної підготовки, формування рухових функцій; психологічної підготовки — посилення мотивації до занять футболом і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги тобто творчих здібностей; тактична підготовка - створення загального уявлення про

індивідуальні та групові тактичні дії у футболі; теоретична підготовка – створення уявлення про систему футболістів.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень – кількість:

Тренувальних днів на рік – 165-200;

Тренувальних занять на рік – 165-200;

Змагань на рік – 15-20;

Тренувальних днів на тиждень – 3-4;

Занять на день – 1.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною – планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у них.

Головним принципом побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є: універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно всіх футболістів, дотримання вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного учня.

Метою планування та змісту занять у річному циклі підготовки є створення умов для успішного початкового навчання гри у футбол.

Завдання: комплектування навчальних груп, оволодіння засадами техніки гри у футбол, гармонійний фізичний розвиток юних футболістів, підвищення їх функціональної підготовленості та мотивації до занять у спортивній школі.

Основні програмні матеріали за видами підготовки передбачають для фізичної підготовки: мета – сприяння всебічному фізичному розвитку учня, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах, елементи акробатики, рухливі та спортивні ігри (баскетбол, гандбол) за спрощеними правилами, естафети з футбольними м'ячами, медицинболами (вагою 1 кг), легка атлетика, вправи загально розвиваючого характеру та на координацію.

Технічна підготовка на цьому етапі ставить перед собою таку мету: оволодіння основними прийомами техніки гри, термінологією, що використовується у футболі, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань. Навчання: ведення м'яча різними частинами стопи з різною швидкістю та у різних напрямках, ударів і зупинок м'яча різними частинами стопи, ударів головою, фінів, жонглювання, укидання м'яча руками.

Тактична підготовка (1-3-й роки навчання). Рухливі ігри, за характером схожі з ігровою діяльністю футболістів, ведення та зупинки м'яча за зоровим сигналом, передачі м'яча в парах, трійках, ігрові вправи з нерівно чисельною кількістю учасників із завданням відкривання, закривання суперника, рівномірною кількістю учасників у команді, ознайомлення з фазами (атаки, захисту) гри, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях на зменшених полях.

Психологічна підготовка. Метою є формування психологічного налаштування на тренувальну та змагальну діяльність. Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічне навіювання, моделювання змагальної ситуації.

Теоретична підготовка має на меті вивчення спрощених правил, індивідуальних групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників, на малих ігрових майданчиках, самостійне вирішення простих ігрових ситуацій. Основними методами теоретичної підготовки є: бесіди, демонстрації наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів.

Проте, у педагогічному експерименті нашого дослідження вирішувалась мета – експериментально перевірити програму технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань. Методологічною основою авторської програми технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки було використання інтегрального методу.

При розробці програми технічної підготовки футболістів ми керувалися фундаментальними положеннями щодо структуризації тренувального процесу

на етапі початкової підготовки [35, 66]. А саме – річний макроцикл повинен складатися з тривалого підготовчого періоду. Побудова підготовчого процесу в мезоциклі дала змогу організувати його у відповідності до головних завдань етапу початкової підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки [35].

Підготовчий період включав в себе чотири повторюваних мезоциклів, які склалися із п'ятих мікроциклів. Перший мікроцикл за спрямованістю був втягуючим, інтенсивність якого не перевищувала 60% і він застосовувався на початку кожного мезоциклу. Основним напрямком засобів і методів цього мікроциклу відповідав загальному спрямуванню тренувального процесу на етапі початкової підготовки [80].

У другому, третьому і четвертому мікроциклах, які були формуючими, використовувалися різноманітні засоби такі як: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання прискорення, ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3 x 10 м., передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках та ін.

В цих мікроциклах використовувалося багато рухливих ігор і естафет, адже на початковому етапі підготовки футболістів ігровий метод є дуже важливою складовою.

Рухливі ігри для дітей 6-8 років:

1. «Пінгвіни з м'ячем»

Дві команди шикуються в колони за лінією старту. На відстані 10м від неї—прапорці. Після сигналу перші номери затискають між колінами один волейбольний м'яч, другий тримають у руках і рухаються до прапорця (діти перехиляються з ноги на ногу, як пінгвіни). Коли перший учасник дістанеться прапорця, він передає у свою команду два м'ячі: один—ударом ноги, другий — кидком руками. Сам стає у кінець своєї команди. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» виконають завдання, а м'ячі знову повернуться до першого номера.

Порушенням вважається втрата м'яча під час бігу і прийом м'яча гравцем, який заступив за лінію старту.

2. «Повітряний міст»

Команди шикуються колонами за зростом (попереді—найменші) паралельно одна одній. На відстані 4-5 м від них малюють лінію, до якої виходять капітани команд з волейбольними м'ячами в руках. Після сигналу кожний капітан кидає м'яч першому гравцю своєї команди і той ловить його, а потім швидко повертається назад і присідає. М'яч від капітана летить до другого гравця, який робить те саме і т. д. Гра закінчується, коли останній гравець передає м'яч капітану і той піднімає його вгору. Гру повторюють 2—3 рази; Якщо м'яч упав на землю, його можна підняти і продовжити гру. Виграє та команда, яка швидше побудує «повітряний міст».

3. «Снайпери»

Склад команди 5-8 чоловік. Команди вишикувані у шеренги за 1,5—2 м перед лінією кидання, у кожного учасника в руках по два тенісних м'ячі. На відстані 6-8 м від лінії кидання знаходиться мішень.

Після сигналу гравці по чергово виходять вперед і виконують по два кидки в ціль. Виграє команда, яка влучила більшу кількість разів і витратила при цьому меншу кількість м'ячів.

Рухливі ігрові тести:

1. «Мисливці та качки»

Підготовка. Учасники гри діляться на дві команди, одна з яких — «мисливці», стає по колу (перед лінією), інша — «качки» — входить у середину кола. У «мисливців» волейбольний м'яч. Зміст гри. По сигналу «мисливці» починають вибивати «качок» з кола. Кожен учасник може сам кидати м'яч або передавати його для кидка партнеру по команді. «Качки», бігають усередині кола, рятуються від м'яча, вивертаючись та підстрибуючи. Підбита «качка» покидає коло. Гра закінчується, коли в колі не лишається жодної «качки», після чого гравці міняються ролями. Перемагає та команда, яка зуміє підстрелити усіх «качок» за менший проміжок часу. Керівник гри може встановити час для

метання м'яча в «качок». Тоді підсумок підводиться по кількості «качок», вибитих за цей час.

Правила гри

1. Під час кидка м'яча забороняється заступати за лінію.
2. Учасники гри, які знаходяться в колі не мають права ловити м'яч руками.
3. Гравці не рахуються вибитими, якщо м'яч потрапив у них після відскакування від підлоги.

2. «Часові та розвідники»

Для гри потрібен великий м'яч. Гравців діляться на дві команди («часові» та «розвідники») та вистроюються один проти одного. По середині майданчика малюють коло і в нього кладуть м'яч. Розвідники повинні забрати м'яч, а часові стерегти його. По сигналу судді 2 гравці вибігають на середину площадки: один – розвідник, другий – часовий (розпочинають гру перші гравці з лівого прапора кожної команди). Розвідник робить різні рухи, щоб відволікти увагу часового і забрати м'яч в свій табір. Часовий повторює всі рухи розвідника і в той же час слідкує за м'ячем. Якщо розвідник схопив м'яч, часовий намагається його спіймати і взяти «в полон». Якщо часовий не спіймає розвідника до того, як він добіжить до свого лагера, то сам потрапляє в полон. Всі «полонені» стають поряд з «переможцями» по правий бік шеренги. В кінці гри рахують полонених. Виграє команда, у якої їх більше. Часовий повинен обов'язково повторити всі рухи розвідника, інакше він програв. Якщо розвіднику не вдалося забрати м'яч, то його змінює інший гравець. Ловити втікача розвідника можна до лінії його лагера. Якщо він загубив м'яч не добігши до лінії, то вважається спійманим.

3. «Боротьба за мяч»

Гравців ділять на дві рівні команди. Одна команда повинна відрізнитися від іншої пов'язками, майками і т.д. Вибирають капітанів команди. Вони йдуть на середину, інші розходяться по майданчику і стають парами: один гравець з однієї команди, інший – з протилежної.

Суддя кидає м'яч вгору між капітанами. Капітани намагаються впіймати або відбити м'яч кому-небудь із своїх гравців. Той хто впіймав м'яч, дає пас гравцям своєї команди. Гравці іншої команди намагаються відбити м'яч у противників в свою чергу, заволодіти ним, перекидаючи між своїми гравцями. В якій команді м'яч знаходився довше, та і є переможцем.

Виривати м'яч не дозволяється, тільки вибивати та перехвачувати. Бігати з м'ячем по майданчику не дозволяється. Можна вести м'яч, вдаряти його об землю. За грубу гру (виривання м'яча, штовхання гравців і т.д), суддя передає м'яч гравцям іншої команди.

4. «Бігуни-скакуни»

Беруть участь дві команди – бігуни і скакуни. Позначається лінія, біля якої розташовані скакуни. За 15-20 м від неї – зона завширшки 1,5-2 м – “канава”. За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибують через неї, а бігуни – наздогнати і захопити стрибунів.

Естафети з колективними діями

1. «Хто швидше?»

Команди вишикувані в шеренги. Перед кожною командою поставлено по дві стійки висотою 55—60 см, між ними «дверний проміжок». Після сигналу гравці кожної команди по чергову швидко пробігають «двері» і перешиковуються у свою шеренгу на протилежному боці майданчика.

2. «Парні гонки»

Команда вишикувала в колону по одному. Направляючі — перший і другий номери - стоять у парі. Після сигналу перша пара рухається умовленим способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за партнером і т. д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до

одного, тримаючись за руки; те саме, стоячи один за одним, тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного. [21; 24].

Основною задачею цих мікроциклів являється стимуляція адаптаційних процесів в організмі юних футболістів. П'ятий мікроцикл носив відновлюючо - підтримуючий характер інтенсивність якого не перевищувала 45%. Відновлювальні мікроцикли застосовувались в кінці кожного мезоциклу. Основним завданням таких мікроциклів було забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлення організму футболістів на етапі початкової підготовки [35].

Футболісти двох груп (контрольної та експериментальної) тренувались в режимі 7-денних мікроциклів з трьома тренувальними заняттями.

Тренувальні заняття тривали 60 хв., проводилися на базі футбольного центру «Барса» м. Суми. 1-2 тренувальні дні – носили розвиваючий характер і передбачали різноманітні форми змагальних вправ та рухливих ігор. Тренувальні навантаження в цих днях коливалися від 75% до 85%. 3-ій тренувальний день мікроциклу – відновлюючий, який передбачав активізацію відновлювальних процесів після перенесених навантажень в попередніх тренувальних заняттях і створення сприятливих умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій. Окрім того, в авторській програмі запропоноване співвідношення різних розділів підготовки в тренувальному процесі футболістів-початківців. Проте, кількісне співвідношення цих показників відповідало програмі ДЮСШ для спортсменів даного етапу підготовки.

За час педагогічного експерименту у авторській програмі співвідношення видів підготовки у першому мікроциклі склало: фізична - 30%, що характеризується різноманітним розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями органів і систем організму, злагожденістю їх прояву у процесі м'язевої діяльності [35]. На технічну підготовку у першому мікроциклі було виділено 45%. Це пов'язано з тим, що від рівня технічної підготовленості гравців залежить реалізація стратегічних планів команди [7].

15% відведено на тактичну, тому що на початковому етапі перш за все потрібно оволодіти фізичними якостями і технічними прийомами, а вже пізніше оволодівати сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту. Завданнями психологічної підготовки на цьому етапі багаторічного вдосконалення є виховання спортсмена і шляхи вдосконалення психічних якостей необхідних спортсмену в тренуванні. Теоретична підготовка зайняла 5% тому, що юним футболістам потрібно розказати і створити уяву про той чи інший технічний елемент чи фізичну якість. Інтегральна підготовка становила 5%.

У другому мікроциклі нами збільшено обсяг фізичної підготовки на 5% на відміну від першого. Це зумовлено тим, що фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин у тренуванні футболістів. Технічна підготовка може здійснюватися футболістами тільки за умови оволодіння ними довільними спеціалізованими руховими вміннями та навиками, специфічними для даного виду спорту. Тактична підготовка разом з необхідним арсеналом технічних прийомів лежить в основі майстерності футболіста і включає в себе безкінецьні варіанти і уміння найбільш ефективно використовувати індивідуальні та групові можливості футболістів під час гри [89]. Теоретична підготовка на цьому етапі багаторічного удосконалення мала на меті ознайомити футболістів з спрощеними правилами гри. Інтегральна підготовка становили лише 3% тому, що перш за все на етапі початкової підготовки потрібно розвивати фізичні якості і технічну майстерність футболістів. Як зазначають Келлер В.С., Платонов В.М. (1993), на етапі початкової підготовки не слід планувати тренувальні заняття із значними психологічними навантаженнями, тому їх обсяг у нашій програмі склав в межах 4% від загального.

У третьому мікроциклі фізична підготовка становила 40%, тому, що постійна зміна рухових режимів і велика варіативність в характері нервовом'язових навантажень в ряді ігрових моментів спряжені з комплексом прояву деяких фізичних якостей, що пояснює високий рівень вимог

запропонованих грою [89]. Техніка у футболі це мистецтво застосовувати у грі найбільш ефективні, ціленаправлені засоби, прийоми володіння м'ячем у різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Тому технічній підготовці у цьому мікроциклі було надано 40%. При сучасному високому рівні спортивних досягнень у боротьбі рівних суперників тактична підготовка окремих футболістів і команд, в цілому набуває першочергового значення (моделювання тактичних дій). Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем свого збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне передстартове збудження є позитивним фактором, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж [66]. Метою теоретичної підготовки було вивчення, індивідуальних групових та командних дій в іграх із меншим складом учасників. Інтегральна підготовка становила 3%.

Метою фізичної підготовки у четвертому мікроциклі було досягнення високої працездатності, злагодженості в діяльності різних органів і систем організму атлетично розвинутого спортсмена. Футболісти впродовж 90 хв. виділених на змагальну діяльність володіють м'ячем в середньому 2-3 хв. і відповідно для кожного гравця володіння м'ячем і демонстрація своєї техніки, настільки виняткове явище, що гравець зобов'язаний використовувати його з максимальною користю для своєї команди. Тому для технічної підготовки було надано 42% у цьому мікроциклі. Особливе місце в процесі навчання юних футболістів відведено процесу виховання індивідуальної та командної "тактичної грамотності" гравців. Адже вдало обрана тактика поряд з досконалою технікою і фізичною підготовленістю створює передумови для досягнення високих спортивних результатів. Під психологічною підготовкою у цьому мікроциклі слід розуміти систему заходів, що виробляють у спортсмена уміння показувати свої кращі спортивні результати на відповідних змаганнях незалежно від несприятливих факторів. Теоретична підготовка мала на меті самостійне вирішення простих ігрових ситуацій під час навчальної двохсторонньої гри у даному мікроциклі. На інтегральну підготовку було відведено 3%.

У п'ятому мікроциклі технічна підготовка склала 43%, тому, що здатність до утворення чітких уявлень про рухи обумовлює ефективність реалізації засвоєних вмінь та навиків. Загальна фізична підготовка у цьому мікроциклі направлена на виконання вимог, що диктуються умовами гри (42%). Тактична підготовка є важливим фактором, який при рівних показниках фізичної, технічної і психологічної підготовленості двох команд забезпечує перемогу одній із них. (5%). Метою психологічної підготовки було управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння спортивної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги у змаганнях (3%). На теоретичну підготовку було надано 2%, і на інтегральну 5%.

Основним чинником впливу в експериментальній програмі було використання засобів тренування, поєднували комплексний розвиток фізичних якостей та вдосконалення технічної майстерності юних футболістів. Тому, більш детально слід розглянути саме засоби, що використовувалися у педагогічному експерименті.

Велике значення у цьому мезоциклі мають тренувальні форми змагальної вправи тому, що саму змагальну вправу можна розглядати як найбільш вигідну показову модель резервних можливостей спортсмена.

До загально-підготовчих засобів у даному мезоциклі відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Допоміжні вправи припускають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення.

Спеціально-підготовчі вправи носять допоміжний характер при оволодінні спортивною технікою, також використовувалися імітаційні вправи. У авторській програмі нами були використані такі відмінні засоби як: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання прискорення, ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3 x 10 м., передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках та ін.

Використовувалися вправи на розвиток спритності:

1. Стрибки вперед по одній лінії, на одній, двох ногах;
2. Біг по одній лінії;
3. Акробатичні вправи (кувирки, перекати, перевороти) в різних групуваннях и напрямках;
4. Жонглювання мячем однією і двома ногами;
5. Ходьба по колу з глибокими нахилами вправо й вліво на кожний крок, на два, три і чотири кроки;

Вправи з мячем:

1. Спеціальні вправи для контролю м'яча:

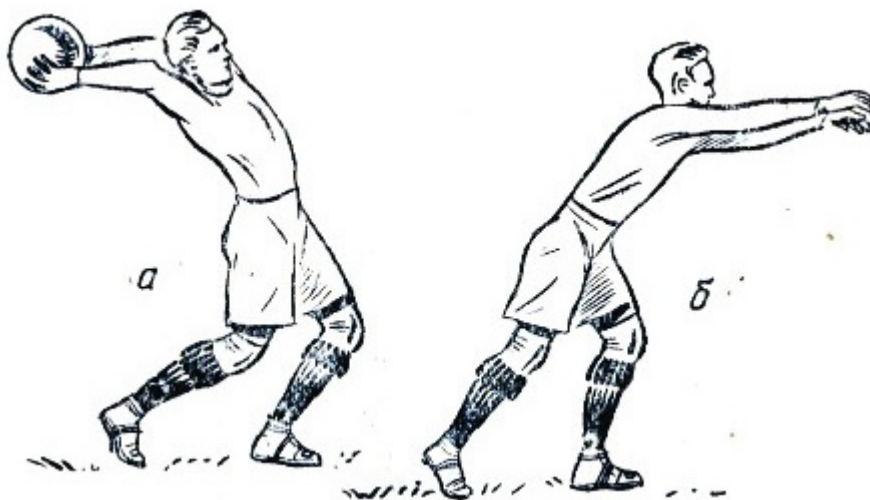


Рис. 3.2.1.

- а) наступити на м'яч правою (лівою) ногою, катати його вперед-назад під ступою;
- б) те саме, але катати м'яч ліворуч - праворуч перед собою правою (лівою) ногою;
- в) те саме, але катати навколо себе ліворуч (праворуч);
- г) те саме, стрибком змінюючи положення ніг;



Рис.3.2.2.Вкидання м'яча із-за бокової лінії на дальність: вкидання м'яча з місця, вкидання м'яча з 3 — 4 кроків.



Також використовувалися спортивні та рухливі ігри «мисливець і звір», ігрова вправа «6 х 6», естафета від «кола до кола», рухлива гра «слалом з ударом по воротах», ігрова вправа «вітряний млин», «Навчальна двохстороння гра» на майданчику розмірами 20х40 м. та ін.

Комплекси підготовчої частини заняття для футболістів експериментальної і контрольної групи відповідали загальноприйнятій програмі.

Що ж стосується заключної частини заняття, то комплекси вправ були однаковими для всіх учасників групи і включали різноманітні вправи спрямовані на відновлення спортсменів після виснажливих тренувань, а зокрема: ходьбу, легкий біг, різноманітні потягування та дихальні вправи.

Для обґрунтування ефективності розробленої програми технічної підготовки ми вивчали темпи приросту показників технічної підготовленості футболістів експериментальної та контрольної груп по завершенні педагогічного експерименту.

Типовий формуючий мікроцикл для футболістів-початківців контрольної групи та план формуючого мікроциклу для футболістів-початківців експериментальної групи наведено у додатку 3(Додаток 3.)

Таким чином основні особливості авторської програми з використанням комплексного підходу містяться у наступних положеннях:

1. Використання у експериментальній програмі інтегрального методу дало нам змогу оптимальніше використовувати час занять, що затратався окремо на фізичну та техніко-тактичну підготовку у загальноприйнятій програмі, який був ефективно використаний у підготовці юних футболістів.

2. Підбір різних ігор для розвитку технічних елементів (ведення, ударів, зупинок м'яча), дав нам змогу підібрати ефективні рухливі ігри для розвитку фізичних якостей і технічних елементів. І на відміну від загальноприйнятої програми конкретизувати їх і збільшити кількість часу на використання ігрового методу.

3. Використання у авторській програмі під час виконання вправ тривалості та характеру відпочинку, що дало нам змогу оптимальніше підібрати до кожної конкретної вправи активний або пасивний відпочинок і дивлячись якого характеру ця вправа, тривалість цього відпочинку.

4. Застосовування 30 % від обсягу основного навантаження, що є відмінністю від загальноприйнятої програми засобів тренування (ігри та змагальні вправи, спрямовані на паралельний розвиток сторін підготовленості) – це дало нам змогу в одній вправі поєднувати розвиток фізичних якостей з технічними елементами.

3.3. Зміни показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки за час педагогічного експерименту

За час педагогічного експерименту зі спортсменами контрольної та експериментальної груп було проведено 46 тренувальних занять тривалістю 60 хвилин кожне, у тому числі 31 заняття розвиваючого спрямування і 15 – відновно-підтримуючого спрямування.

Зміни показників технічної та фізичної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп під впливом авторської програми (n=20)

Таблиця 3.3

№	Тести	ЕГ(n=20)		Зміна у %	КГ(n=20)		Зміна у %
		$\bar{x}_{n \pm m_n}$	$\bar{x}_{n \pm m_n}$		$\bar{x}_{n \pm m_n}$	$\bar{x}_{n \pm m_n}$	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заклучне тестування	
1	Жонглювання (кількість разів)	5,8±1,1	8,8±1,6	25	5.8±1,0	6,7±1,6	12
2	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.	7,3±0,5	6,6±0,7	10	7,3±0,5	6,8±0,6	5
3	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	8,7±0,9	8,1±1,0	8	8,8±0,7	8,6±0,6	3
4	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,8±2,0	21,0±2,3	6	19,8±2,0	20,8±2,0	4
5	Обведення стійок, відстань 15 м. (с)	9,7±0,6	9,1±0,7	5	9,4±0,4	9,2±0,4	3

Статистично значущими є зміни у рівні прояву технічного елементу жонглювання, під час якого можемо спостерігати, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 25 %, тоді як у спортсменів контрольної групи – лише на 12 %. Це приріст у експериментальній групі може бути зумовлено тим, що багато уваги приділялося цьому технічному елементу під час складання авторської програми з використанням комплексного підходу.

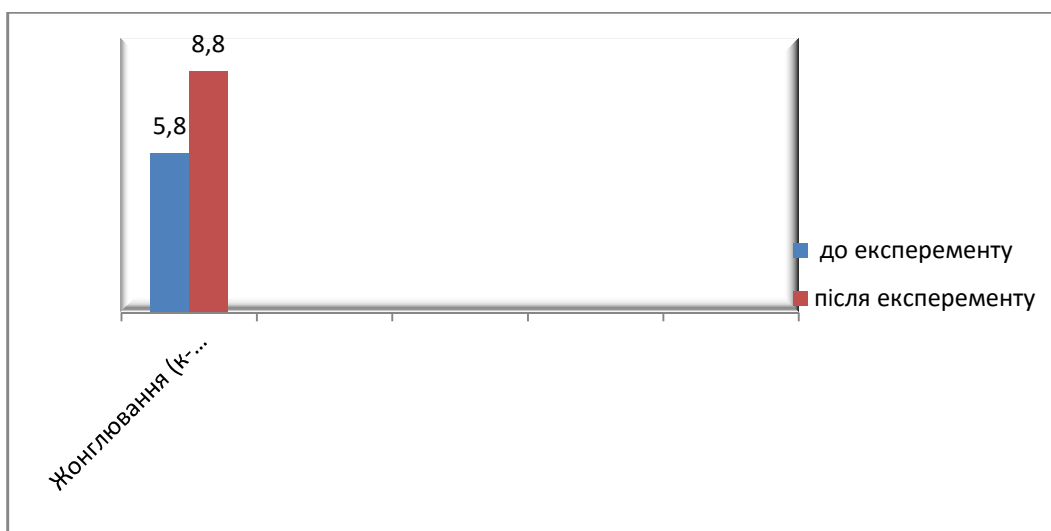


Рис 3.3.1 Динаміка змін показника «жонглювання м'яча»

За показниками ведення м'яча по прямій (30 м) експериментальна група має позитивні зміни, що складають 10%, також і у контрольної групи спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 5%. Також у веденні, обведенні стійок удар по воротах футболісти експериментальної групи переважають футболістів контрольної групи, але ця перевага не є суттєвою і складає лише 1%. Також незначна перевага помічається експериментальною групою над контрольною в ударі по м'ячу на дальність, яка складає теж 1 %.

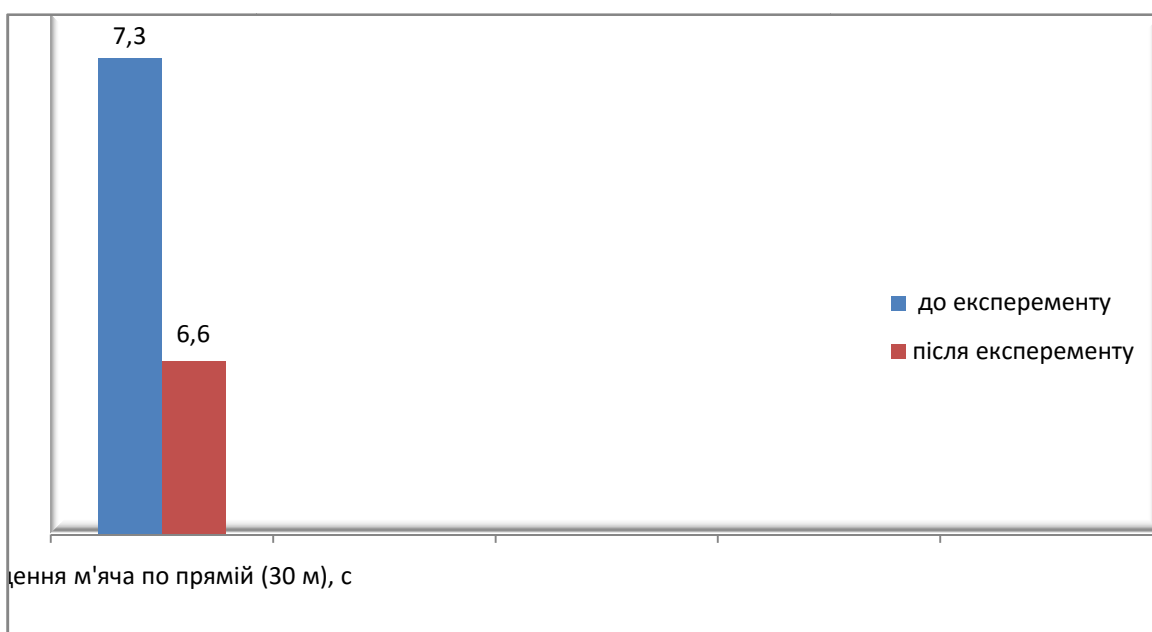


Рис 3.3.2 Динаміка змін показника «Ведення м'яча по прямій (30 м) (с)»

Що ж стосується обведення стійок на відстань 15м., то і в експериментальній і в контрольній групі спостерігається позитивна тенденція, але в експериментальній групі вона більш виражена (8%), ніж у контрольній (3%).

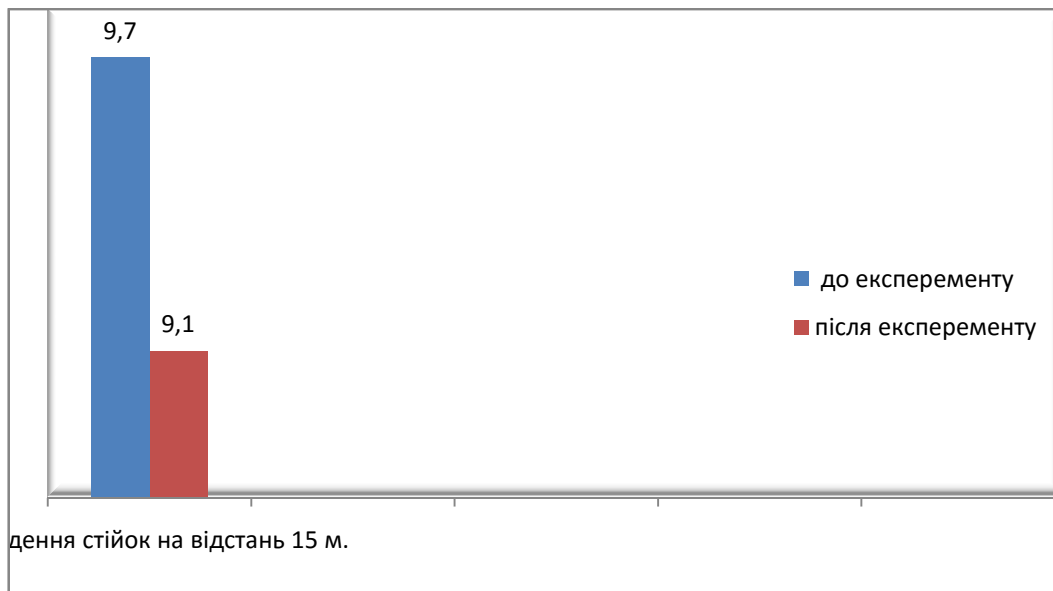


Рис 3.3.3 Динаміка змін показника «Обведення стійок на відстань 15м.»

За показниками ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах експериментальна група має позитивні зміни, що складають 8%, також і у контрольної групи спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 4%.

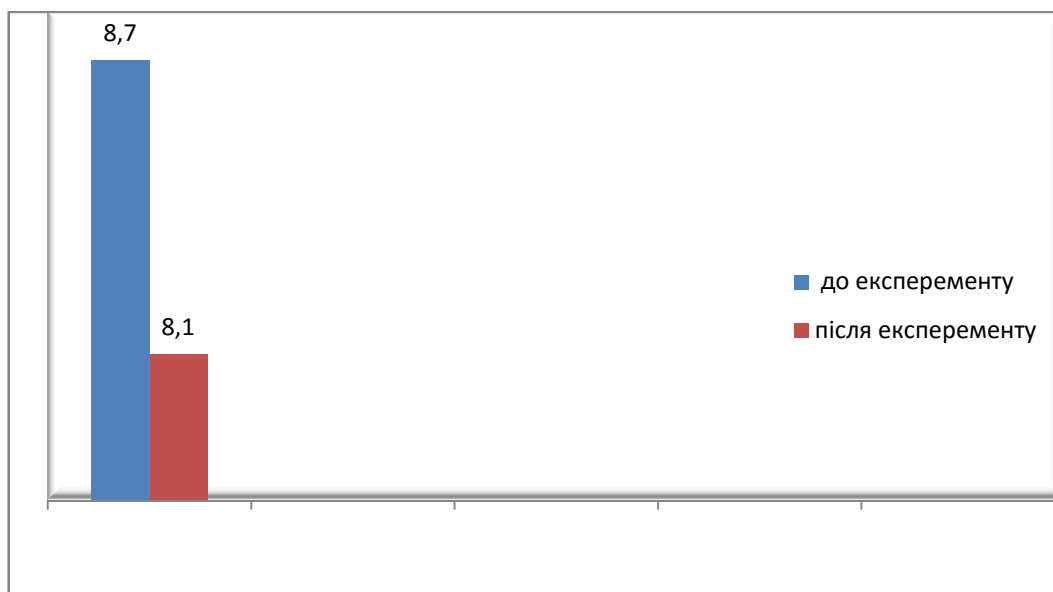


Рис 3.3.4 Динаміка змін показника «ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах»

Також перевага помічається експериментальної групи над контрольною в ударі по м'ячу на дальність, яка складає теж 3 %.

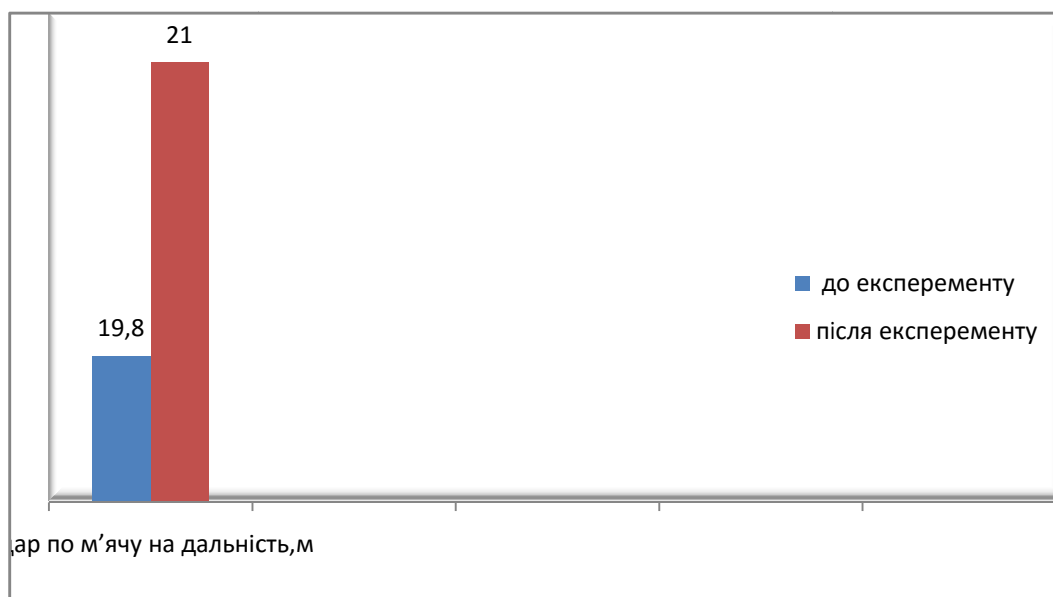


Рис 3.3.5 Динаміка змін показника «удар по м'ячу на дальність»

Висновки до розділу 3

До основних засобів контролю технічної підготовленості на етапі початкової підготовки віднесено: ведення м'яча, жонглювання, удари м'яча на дальність, обведення стійок.

У юних футболістів на етапі початкової підготовки рівень фізичної підготовленості є несформованим. Фізичні якості розвинулися у більшості завдяки періодичним та несистемним впливам у попередньому руховому досвіді.

Після впровадження експериментальної програми за показниками технічної підготовленості можемо спостерігати, що у розвитку показників тестів у футболістів експериментальної групи показники значно зросли, що свідчить про ефективність запропонованої програми технічної підготовки на етапі початкової підготовки.

ВИСНОВКИ

Період життя дітей від 6 до 8 років називають молодшим шкільним віком. Доведено, що при правильній методиці спортивні заняття в дитячому віці позитивно впливають на формування організму. Цей вплив виявляється підвищеним приростом антропометричних ознак і функціональних зрушень, а також підвищенням працездатності.

Одним з найголовніших, найпріоритетніших завдань на етапі початкової підготовки спортсменів, на нашу думку, є процес утворення у дитини бажання займатися спортом, формування стійкого потягу до систематичних тренувань, важливу роль у цьому процесі відіграє тренер, який починаючи з самого першого дня тренувань повинен жити не лише своїм життям, а й життям своєї групи.

Визначено структуру і зміст підготовки футболістів на етапі початкової підготовки, що передбачає: зміцнення здоров'я дітей, різнобічну та гармонійну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, початкове навчання техніці і тактиці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально - допоміжних вправ.

Впровадження авторської програми технічної підготовки з використанням комплексного підходу дала достовірний приріст у порівнянні з традиційною програмою у показниках технічної підготовленості

Програма технічної підготовки з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з існуючою програмою підготовки юних футболістів засвідчила більшу ефективність з врахуванням комплексного підходу, що відображено у прирості показників технічної підготовленості. Перспективи подальших досліджень можуть передбачати з'ясування впливу програм з використанням комплексного підходу на інших етапах багаторічного вдосконалення футболістів та порівняння його з вибіркоким підходом до вирішення тренувальних завдань.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Зважаючи на важливість технічної підготовки в системі тренування футболістів на етапах багаторічної підготовки слід дотримуватися наступних рекомендацій щодо їх організації на етапі початкової підготовки.

1.Річний макроцикл на етапі початкової підготовки повинен складатися з тривалого підготовчого періоду та відносно коротким змагальним періодом.

2.Тренувальні заняття доцільно проводити за семиденними мікроциклами в яких три тренувальні дні (1-2 тренувальні дні розвиваючі тренувальні навантаження, третій тренувальний день мікроциклу відновлюючий, а інші чотири дні відпочинку. Такий розподіл днів є раціональним, тому що організм кожного спортсмена потребує більше часу для відновлення функцій усіх своїх систем порівняно зі старшими більш кваліфікованими спортсменами.

3.Тривалість тренувального заняття не повинна перевищувати 60 хвилин, оскільки перевищення цієї межі може негативно позначитися на здоров'ї юних спортсменів.

4. У технічному вдосконаленні необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різноманітних підготовчих вправ.

5. Річний обсяг тренувань у юних спортсменів повинен становити 120-150 годин.

6.У дітей віком до 10 років слід зосереджуватися на різнобічному розвитку, де б переважали змагальні вправи, розважальні ігри та естафети.

7.На цьому етапі великого значення потрібно надавати вихованню поведінки у грі, спортивних взаємовідносин з партнерами, суперниками, поваги до суддів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев С. Н. Мини-футбол : многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин // Советский спорт.— . 2003.-214 с.
2. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособ. для слушателей ВШТ / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. — М : — 1980. — 128 с.
3. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артим'юк. Мар'ян Пітин // Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. – Вінниця, 2010 – С. 5-8
4. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Н., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. – Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. – С.3- 7.
5. Артим'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. — Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. — С.117—119.
6. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки / Артим'юк Н., Пітин М. // Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. - С 3-7.
7. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978.— 222 с.
9. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі / Т.С. Боднар Х. : Ранок, 2008. — 192с.— ISBN 978-966-08-3671-6
10. Бондарев Д. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання спецефічних вправ футбол (ігри на зменшеному полі) / Д. Бондарев, Р. Сіренко, В. Гальчинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2009. — Вип 13, т. 1. — С. 48—53.

11. Борщ М. К. Исследование состояния нервно-мышечного аппарата у юных футболистов различного амплуа в возрастном аспекте / М. К. Борщ, Н. М. Траносьян // Подготовка спортсменов в современных социальноэкономических условиях : материалы 9 Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. — Минск., 2006. — С. 17—22.
12. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова // М. : Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.
13. Веселовська Л. Розвиток прудкості в учнів 7-9 років на уроках футболу / Любов Веселовська., Ігор Чорнобай // Актуальні проблеми розвитку руху « Спорт для всіх » у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар.наук.- практ. конф. — Т., 2004. — С. 315—318.
14. Витковски З. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет / З. Витовски, В. Н. Лях// Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2008. - №6. — С.34—39.
15. Вихров К. Разминка футболистов :метод.пособ. / К. Вихров, А. Дулибский, К. : Комби ЛТД, 2005. — 192 с.
16. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / К. Віхров // Фізичне виховання в школі. — 2007.-№2. — С. 10—13.
17. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В Волков. —К:Олимпийская литература, 2002. — 267 с. — ISBN 966-7133-50-8
18. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- 230 с. 101
19. Демчишин А.А. Рухливі ігри / А. А Демчишин, Р. С Мозола. — К. : Рад. школа, 1985. — 190с.
20. Діхтяренко З. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу / З Діхтяренко // Фізичне виховання в школі. — 2005. — №3. — С. 16—22.
21. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырёхлетних олимпийских циклах / В. А. Дрюков. — К. : Наук. світ, 2002. — 241с. — ISBN 966-675-123-2

22. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. — Л : ЛДІФК, 2000. — Вип. 4. — С. 216—219.

23. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз.культури і спорту. — Л.: ЛДІФК, 2000. — Вип. 4. — С. 216–219.

24. Дулібський А. В. Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А.В Дулібський// Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр/ под ред. Ермакова С. С. – Х. : ХХПИ, 1999. — № 10. – С. 31—35.

25. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів / А. В Дулібський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХХПІ, 1999. – № 16. – С. 3–8. 102

26. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов / Журид С. Н // Слобожанський науковоспортивний вісник : зб. наук. ст. – Х.: ХДАФК, 2001. – № 4. – С.44–46.

27. Запорожанов В. А. Комплексная система оценка перспективных возможностей юных спортсменов /В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте. – К.,1994. – С. 30–36.

28. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // К. : Здоров'я, 1988. – 144 с.–ISBN 5-311-00125-9 32. Золотарев А. П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений : метод, пособ. / Сост. А. П. Золотарев, А. И. Шамардин. Волгоград. 1991. – 32 с.

29. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. :Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

30. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико – тактических действий юных футболистов 8-12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 3. – С. 88–93.

31. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико тактических действий юных футболистов 8-12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 1. – С. 99–102.

32. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико- тактических действий юных футболистов 8-12 лет / Коваль С. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2 – С. 39–43.

33. Козловский В. И. Подготовка футболистов/ В.И Козловский.–М.: Физкультура и спорт, 1987.–173 с.

34. Коломоець Г. Футбол у школі – розвиток рухових якостей та джерело здоров'я школярів / Г. Коломоець // Футбол в Україні : витоки, традиції, перспективи : матеріали наук. конф. – Л.–К., 2004. – С. 271–275.

35. Концептуальні основи формування здоров'я школярів засобами фізкультурної освіти у Великобританії / Турчик І.Х., Шиян О.І., Пітин М.П., Козіброда Л.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. - № 5. – Х., 2010. – С. 151-154 ISSN 1818-9172.

36. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годовном цикле подготовки/ В. М. Костюкевич. Винница:Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0

37. Крупський В. П. Взаємозв'язок спеціальної витривалості з техніко - тактичними діями у багаторічній підготовці лижників-гонщиків : автореф. 104 дис. ... канд. наук з фіз.. виховання і спорту : спец 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт"/ Крупський Василь Павлович;Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. — К., 1998. — 17 с.

38. Латышкевич Л. Проблема повышения эффективности начального этапа подготовки в спортивных играх / Л. Латышкевич, В. Погорелов, Л. Бухтий [и др.]/// Наука в олимпийском спорте. – К., 2000. – С. 19–22.

39. Левчук В. Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти :метод. посіб./ В. Є Левчук. – Л:Українські технології. 2006. – 116 с. – ISBN 966-345-096-7
40. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с. – ISBN 966-7133-62-1
41. Лисенчук Г. А. Управление тренировочным процессом футболистов / Г. А. Лисенчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./під ред. Єрмакова С. С. – Х., 2001. – №11. – С. 55–67.
42. Лясковский К. Техника ударов / К. Лясковский. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 56 с.
43. Лях В. Половой диморфизм в развитии координационных способностей футболистов в возрасте 15-18 лет / В. Лях, З. Витковски // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – №1. – С. 41–45.
44. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Максименко Игорь Георгиевич; – М., – 2001. – 19 с.
45. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / І. Г Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр./ За ред. С. С. Єрмакова. — Х., 2007. — №1. – С. 78–80.
46. Матвеев А. Э. Техническая подготовка прыгунов тройным прыжком на основе рационализации средств скоростно – силовой направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"/ Матвеев Андрей Евгеньевич; ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.
47. Монаков Г. В. Подготовка футболистов : теория и практика / Г. В Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с. – ISBN 5-85009-988-3

48. Мохамед Лотфи Мохамед Таха. Эффективность средств психологической подготовки начинающих баскетболистов : автореф. дис. ...канд. пед. наук : спец 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры"; 19.00.01 "Общая психология"/ Мохамед Лотфи Мохамед Таха; ГЦОЛИФК. – М., 1981. – 21с.

49. Озолина Н. Г. Легкая атлетика / Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.:Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. – ISBN 5-278-00023-6

50. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 280 с. – ISBN 966-7133-26-5

51. Основы математической статистики—М.: Физкультура и спорт, 1990.—186 с. ISBN 5-278-00201-8

52. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Пітин Мар'ян, Артим'юк Назарій // Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. – Л., 2010. – Т.1. – С. 215-220. ISBN 978- 966-2328-01-1

53. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Мар'ян Пітин, Назарій Артим'юк // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту/за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14. Т. 1. – С. 215 – 219.

54. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена /В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. :Олімпійська література, 1995. – 320 с. – ISBN 5-77-07-5871-6

55. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.

56. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.:Олимпийская литература, 1997. – 583 с. – ISBN 966-7133-00-1

57. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н Платонов. – К. : Олимпийская література. – 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8 107

58. Подготовка молодого футболиста. М.: Физкультура и спорт, 1973. – 214 с.
59. Подготовка юных футболистов. – М.1987. – 113 с.
60. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література. – 2004 – 442 с. – ISBN 966-7133-67-2
61. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей /В. А. Романенко – Донецк, 2005. – 290 с.
62. Романов В. М. Основные особенности методики начальной подготовки по боксу юношей 15-18 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук./ В.М. Романов; ГЦОЛИФК. – М., 1956. – 15 с.
63. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів / В. Романюк// Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали V між нар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х.: ХДАФК, 2003. – С. 44.
64. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів / В. Романюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – С. 352 – 356.
65. Романюк В. Додатковий урок футболу в процесі фізичного виховання школярів молодших класів / В. Романюк // Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали IV міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х.: ХДАФК, 2002. – С.10.
66. Самчук А. Чинники у діяльності арбітра у футболі / Самчук А., Пітин М.П. // Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 2. – Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. – С. 49-53. 108
67. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С сарсания//ТВТ Дивизион. – 2004. – 192 с. – ISBN 598724005-0
68. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 430 с. – ISBN 966-7133-36-2

69. Соколова Н. И. Анализ влияния интенсивных тренировочных нагрузок на уровень выявленной патологии у юных футболистов / Н. И. Соколова, С. В Красножон // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – №1/2. – С. 224–228.

70. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К.:Олімпійська література, 2005. – 294 с. – ISBN 966-7133-76-1

71. Спортивний відбір у футболі/наук. – метод. посіб.[Дулібський А. В., Ященко А. В., Ніколаєнко В. В.] –К., 2003 – 135с

72. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / [А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес.] –К., 2001. – 61с.

73. Фалес Й. Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посіб./ Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич, А. В. Дулібський //. – Л.: ВКП ф. ВМС, 1998. – 112 с.

74. Чанади А. Футбол: техніка/ Арпад Чанади// М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.

75. Чекас В. Д. Основні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості футболістів / В. Д. Чекас, І. М. Блещак // Практикум з футболу: [Актуальні питання підготовки футболістів: матеріали I Всеукр. наук. – практ. конф.]-К., 2000. – С. 26–29.

76. Чирва Б. Г. Футбол. Методика тренировки техники реализации стандартных положений / Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов. – 2001. – 116 с. – ISBN 5-8134-0053-2

77. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву / В. В Шаленко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХХП, 2004. – №1. – С. 306-312.

78. Шерстюк А. А. Построение тренировочных занятий юных баскетболистов в группах начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец 13.00.04. "Теория и методика физ. воспитания, спортивной

тренировки и оздоровительной физ. культуры”/ Шерстюк Александр Алексеевич; ОГИФК. – Омск, 1988. – 20 с. 110

79. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів / М. І Шкірта // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. – Л., 2007. – С. 85–89.

ДОДАТКИ

Додаток А

Типовий формуючий мікроцикл для футболістів-початківців контрольної групи

Таблиця 1.

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Розвиток спритності та координації рухів; елементи акробатики, естафети, рухливі ігри. Навчання техніці ударів і зупинок м'яча	60	середнє
Середа	1-е	Розвиток гнучкості та спритності. Навчання техніки ведення м'яча. Міні-футбол	60	середнє
П'ятниця	1-е	Розвиток швидкості: естафети, рухливі ігри, ігри із м'ячем. Навчання техніки ведення м'яча, та обіграшу суперника	60	середнє
Неділя	1-е 2-е	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Підвищення загальної фізичної підготовленості: естафети, рухливі ігри, ігри із м'ячем. Навчання техніки ударів і зупинок м'яча. Міні-футбол	60	середнє

Додаток Б

Таблиця 2

**План мікроциклу для футболістів 6-8 років на етапі початкової
підготовки експериментальної групи**

№	Зміст вправи	тривалість	інтенсивність	серії	Відстань (м)	Тривалість відпочину	Характер відпочинку	Відпочинок між вправами	Відпочинок між серіями (с)	ОМВ
Мікроцикл на розвиток швидкості										
1	Удар по м'ячу серединою підйому									
	Удар по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконуємо прискорення.	3-6 с	Середня	3 серії. В одній серії 4 - 6 передач	10-12	-	Пасивний.	Пасивний.	20-25	Вправа виконується в трійках
	Удар по нерухомому м'ячу після ходьби і повільного бігу і виконуємо прискорення до партнера.	5-8 с.	Середня	3 серії. В одній серії 4-6 передач	10-12	-	Активний, жонглювання.	10-15 сек.	20-25	Звернути увагу на правильність виконання технічного прийому.
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому									
	Ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово)	5-7 с	Максимальна	3 серії. В одній серії виконується 4-6 ведень	13-15	-	Активний, ходьба	10-15 сек.	30-35	Вправа виконується в парах. Максимальні дотики ногою м'яча
	Ведення м'яча 3 х 10 м.	15 с	Максимальна	3 серії.	10	2 хв.	Пасивний.	-	30-35	Максимальні дотики ногами м'яча.
3	Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи									
	«Естафета до	5 -	Середня	3	5 -	1 -2	Активний	25 - 30	1	Дивити

	стілки» гравці шикуються в колони на певній відстані від стінки. За сигналом обидва направляючі колон біжать і зумовленим способом зупиняють м'яч, що відскочив, ударивши об стінку, а потім передають його наступним партнерам у своїх колонах. Виграє колона, яка швидше закінчить вправу	хв		повторення.	7	хв	вний , жонглювання	сек	хв.	ся за правил ьністю прийом у м'яча ногою
	Навчальна «Двохстороння гра» на майданчику розмірами 20х40 м.	10 хв.	-	-	20 - 40	2 хв.	Пасивний	-	-	Дивитися за кількістю передач зроблених під час гри.
2 тренування										
1	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи									
-	Біг на місці, після сигналу прискорення і виконати передачу партнерам.	5 сек .	Середня	3 серії. В одній серії 4 - 6 стартів.	10		Активний , жонглювання.	20 - 30 сек	1 -2 хв.	Частота рухів в максимальному темпі.
-	Передачі м'яча в зустрічних колонах	3 хв.	Максимальна	2 серії.	6 - 8	1 -2 хв.	Пасивний.	-	1 -2 хв.	
2	Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.									
-	« Естафета з веденням і передачею м'яча ». Команда поділяється на дві колони і розташовується на певній відстані одна від одної. За сигналом перший гравець веде м'яч	10 хв.	Максимальна.	3 серії.	Ведення м'яча 10 м. Передача	2 хв.	Пасивний.	15 - 20 сек	1 -2 хв.	Дивитися за чіткістю виконання поставлених завдань

	до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає наприкінці колони. Гравці, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному напрямку - до гравців іншої команди.				на 5 м.					
3	«Точність ударів в ігровій формі». Гравці залежно від їх кількості розподіляються на кілька команд, потім ще на половину і вишиковують одна проти одної. Посередині встановлюють бар'єр. Завдання гравців - влучити у ворота після поданого тренером сигналу.	8 хв.	Середня.	7 повторень.	15 м.	1 хв.	Активний, жонглювання.	-	-	Перемагає команда, на рахунок у якої за визначений час більше влучень у ворота.
3 тренування										
1	Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи.									
	Рухлива гра «Хто точніше?». Дві команди шикуються в колони – одна проти одної. У центрі поля лежить медична м'яч. За сигналом команда з м'ячами намагається влучити в медичну м'яч. Потім грає друга.	10-12 хв.	Середня.	3 серії. В кожній серії по 5-7 ударів.	15 м.	2 хв.	Активний, повільний біг.		25-30 сек.	Перемагає та команда, на рахунок у якої, за певний час більше влучень.
2	Перемагає та команда на рахунок якої, за певний час більше влучень.									
	Ведення м'яча 3 х 10 м.	15 с.	Максимальна	3 серії.	10	2 хв.	Пасивний.	-	1-2 хв.	
	Ігрова вправа «М'яч у русі»	5 хв.	Максимальна	3 серії. В одній	Ведення	3 хв.	Активний	15-20 сек.	1-2 хв.	Дивитися за

	<p>»Гравець А веде м'яч до гравця Б і після передачі займає його місце. Гравець Б веде м'яч так само, як і гравець А, до гравця В, передає м'яч і займає його місце</p>			серії 5-6 передач	ння м'яча 10 м. Передача на 5 м.		, жонглювання.			переміщенням гравців.
3	<p>Навчальна «Двохстороння гра» на майданчику розмірами 20х40 м.</p>	10-12 хв.				2 хв.	Пасивний.			