

В кінці експерименту нами було виявлено, що в групі, яка займалась фізичною підготовкою за першим комплексом вправ, результат був вищий, ніж у групи, яка тренувалась за другим комплексом. Разом з тим, результати експерименту дозволили виявити позитивну динаміку в загальній фізичній підготовці юнаків. Після запропонованих комплексів вправ покращився стан здоров'я підлітків, стабілізувався розвиток їх м'язової системи і динамічний розвиток силових здібностей ($p > 0,05$).

Крім того, заняття кросфітом дали змогу:

- сформувати в підлітків навички виконання важливих завдань, що мають прикладний характер;
- систематизувати набутий під час тренувань досвід й узагальнити його;
- виховати у юнаків пубертатного віку витримку, наполегливість, почуття справедливості та інші важливі моральні якості;
- розвинути в хлопців витривалість і стійкість до перевантажень.

Отже, регулярні тренування не лише поліпшують фізичне здоров'я, але й мають величезний позитивний вплив на розумовий стан та емоційне благополуччя людини. Вони допомагають зняти стрес, поліпшують настрій і дають почуття впевненості у собі. Систематичні заняття спортом допомогли підліткам розвинути самодисципліну і навчитися працювати в команді.

Важливим аспектом було також відновлення здорового способу життя, що включає правильне харчування та регулярні фізичні навантаження. В результаті активної фізичної підготовки у юнаків вдалося сформувати звичку до тренувань, розвинути м'язову систему й силові здібності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017. № 2(42). С. 113-117.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика. Київ: Центр учбової літератури. 2018. 496 с.
3. Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкої атлетики: методичні вказівки для викладачів, тренерів, суддів, студентів інститутів фізичної культури / Михайлов В. В., Бачинський І. В., Плаксін Е. В., Гурінович В. І. Львів, 1991. 28 с.
4. Кашуба В. О. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 131-138.
5. Пустовалов В. О. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. Черкаси: Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 228 с.

Голибін Денис, Чхайло Микола

СПЕЦИФІКА ПОБУДОВИ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті визначена роль початкового етапу підготовки юних футболістів в контексті довгострокового розвитку спортсмена. Окреслено структуру та зміст навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки. Автор дослідив засоби й методи, що застосовуються в навчально-тренувальних заняттях для юних футболістів, вивчаючи їх ефективність у покращенні набуття навичок, а також загальної результативності.

Ключові слова: підготовка юних футболістів, навчально-тренувальний процес, спортивні здібності, системний підхід, рівень розвитку фізичних якостей.

Chckailo Mykola, Holybin Denys. *Specificity of building the structure and content of the initial training of young football players.*

Abstract. *The article defines the role of the initial stage of training of young football players in the context of long-term development of a sportsman. The structure and content of the educational and training process of young football players at the stage of initial training are outlined. The author investigated the means and methods used in training sessions for young football players, studying their effectiveness in improving the acquisition of skills and overall performance.*

Keywords: *training of young football players, educational and training process, sports abilities, systematic approach, level of development of physical qualities.*

Постановка проблеми. Досягнення успіху в сучасному футболі не обмежується випадковим збігом обставин. Це результат багаторічних спільних зусиль спортсменів і тренерів, спрямованих на відточування технічних і тактичних навичок, розвиток фізичних, психічних і особистісних якостей, а також ефективного використання медико-біологічних методів для підвищення працездатності та прискорення процесів відновлення.

Дослідники підкреслюють важливість своєчасного розпізнавання здібностей у дітей та підлітків, вважаючи це ключовим у визначенні перспектив футболістів-початківців, оскільки їхні фізичні та розумові здібності диференціюються в міру дорослішання, роблячи їхні різноманітні прояви менш взаємопов'язаними і виявляючи схильність до окремих видів фізичної активності. Спортивні здібності - це сукупність морфологічних, функціональних і психологічних особливостей, притаманних індивідууму, що тягнуть за собою потенціал для досягнення високих, потенційно рекордних досягнень у конкретних видах спорту.

Добре продумана система відбору та спортивної орієнтації дозволяє своєчасно розпізнати таланти і здібності дітей та підлітків, створити сприятливі умови для повного розкриття їхнього потенціалу, духовного та фізичного вдосконалення, і на цьому фундаменті підкорити вершини спортивної майстерності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню специфіки побудови структури та змісту початкової підготовки юних футболістів приділяли увагу велика кількість науковців, серед яких можемо виділити: Т. Боднара, В. Келлера, Т. Коломойця, В. Костюкевича, В. Левчука, Г. Лисенчука, А. Федецького, О. Шинкарука та багато інших.

Ці дослідження показують, що у галузі побудови початкової підготовки футболістів накопичено великий обсяг науково-методичної інформації, яка може сприяти оптимізації методів тренування юних спортсменів. Вся ця інформація може бути використана тренерами та викладачами фізичної культури для розробки більш ефективних тренувальних програм, які враховують останні результати досліджень та найкращі практики в цій галузі. Впроваджуючи ці знання у свої тренувальні методики, педагоги можуть допомогти юним футболістам повністю розкрити свій потенціал і досягти успіху на найвищому рівні змагань.

Мета дослідження – розглянути та охарактеризувати специфіку побудови структури та змісту початкової підготовки юних футболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки має свої особливості: процес навчання та вдосконалення відбувається на основі системного підходу згідно з положеннями перспективного плану ДЮСШ, охоплюючи період від 9-10 років до 18 років, враховуючи, що до 18 років спортсмени мають перейти до команд дорослої ліги.

Відповідно до навчального плану ДЮСШ на 2019 рік, навчально-виховний процес з юними футболістами передбачає розробку кількох ключових документів: «розклад занять, багаторічний план, річний план, план роботи, поурочний план». О. Шинкарук підкреслює, що тренери, розробляючи вищезазначені документи, повинні орієнтуватися на програму ДЮСШ. Важливо враховувати рівень розвитку фізичних якостей футболістів на кожному етапі спортивної підготовки, а також техніку і тактику гри. Тренери повинні підбирати відповідні та необхідні методи тренування для поступової інтенсифікації фізичних навантажень у певні періоди річного тренувального циклу [6].

Навчально-тренувальне заняття з футболу є невід'ємною частиною річного навчально-тренувального плану. Відповідно до принципів спортивної педагогіки, зміст і методи, рекомендовані в межах тренувального заняття, є послідовними. Структура тренувального заняття з футболу відповідає загальним методичним рекомендаціям щодо тренування, які включають підготовку, розминку, етап максимальної активності та заключний етап [3]. В.М. Костюкевич уточнює, що структура, тобто організація тренувального заняття, передбачає детальну розбивку на специфічні для відповідного виду тренування компоненти. Кожна частина охоплює окремі види діяльності, а побудова тренувального заняття відбувається за певною схемою. Ця схема має включати медичні, фізіологічні, психологічні та освітні цілі, які узгоджуються з дизайном тренінгової сесії.

Вивчення літературних джерел щодо проблем побудови тренувального процесу спортсменів-футболістів підкреслює необхідність коригування змісту завдань у конкретному та перспективному плануванні. Ці завдання повинні відрізнятися не тільки в межах одного або декількох тренувальних занять у мікроциклах, але й у різних періодах річного циклу підготовки футболістів.

Аналізуючи основні праці Келлера В.С., відомого фахівця з теорії та методики спорту, стає очевидним, що існує пряма залежність між завданнями, типом тренування, спрямованістю та змістом. Для ефективної реалізації тренувальних планів на різних етапах спортивного розвитку спортсменів саме спрямованість і тип тренування надають йому певного змісту. Такий підхід сприяє формулюванню ефективних тренувальних і виховних методів, а також вибору відповідних форм і засобів для досягнення необхідних навантажень для підготовки футболістів [2].

Щодо мети та завдань на тренуваннях футболістів, то їх типи повинні бути такими, що сприятимуть підвищенню технічної та тактичної майстерності гравця. Розрізняють наступні типи тренувань:

- тренування з фізичної підготовки – «сприяє розвитку загальних рухових здібностей, розвитку загальних і спеціальних рухових якостей»;
- тренування з техніки – «сприяє підвищенню технічної майстерності гравців на основі оволодіння руховими структурами ігрової діяльності»;
- тренування з тактики – «сприяє підвищенню тактичної майстерності гравців, взаємодії груп гравців і всієї команди»;
- комплексне тренування – «складається із двох і більше типів тренування».

Більшість науковців упевнена, що склалася чітка та стійка структура річного тренувального циклу, що включає в певному порядку і часі більш дрібні структурні одиниці:

- рівень мікροструктури, тобто структури окремих тренувальних занять і малих циклів (мікроциклів), що складаються з декількох занять;
- рівень мезоструктури – структура середніх (майже місячних) циклів тренування (мезоциклів), що включають ряд мікроциклів;
- рівень макроструктури – структура великих тренувальних циклів (макроциклів), тобто етапів, періодів, піврічних, річних і багаторічних циклів.

Різні види тренувань мають чітко виражену спрямованість, кожне з яких має конкретні цілі. Наприклад, тренування з фізичної підготовки спрямоване на розвиток однієї чи кількох якостей або відточування лише кількох специфічних здібностей. З іншого боку, технічна підготовка, яка вдосконалює техніку рухів, або ізолює ігрову діяльність від власне гри, або вдосконалює техніку в умовах, наближених до змагальних. При організації футбольних тренувань необхідно враховувати типи тренувань та їхню конкретну спрямованість за змістом і цілями. Цей підхід має ґрунтуватися на думці експертів [1], враховуючи потенційну варіативність форм, методів і засобів, що застосовуються під час тренувань.

Експерти [5] підкреслюють, що тренувальні заняття в усіх видах спорту мають стандартну структуру, яка складається з трьох частин: «розминка, основна частина, заключна частина». Інтеграція цих сегментів у єдине ціле обґрунтована як теоретично, так і логічно науково-методичними рекомендаціями фахівців.

Початкова фаза тренування, тривалістю близько 20 хвилин у різних видах спорту, яка коригується залежно від етапу підготовки, закладає основу для всього заняття. Цей сегмент має бути логічно пов'язаний зі змістом основної частини, а завдання – адаптивними.

За даними фахівців [4] варіативність завдань забезпечується:

- організацією групи (команди);
- ознайомлення футболістів із задачами тренування;
- вправи для розігрівання організму;
- підготування організму до виконання підвищеного навантаження в основній частині шляхом застосування різноманітних загальних та спеціальних фізичних вправ та інше».

Під час основної фази тренувального заняття спортсмени займаються основними тренувальними завданнями, що охоплюють такі техніки, як удар, пас, воротарські дії, напад і захист у футболі, серед іншого. Цей сегмент передбачає розробку методичних завдань, відповідних форм і засобів, що відповідають характеру тренувального процесу. Його тривалість становить від 65 до 75% часу заняття, залежно від типу тренування та періоду сесії. Заключний сегмент тренувального заняття спрямований на створення сприятливих умов для відновлення спортсмена. У футболі доцільно включати загально-розвиваючі вправи для підвищення гнучкості та еластичності м'язів, запобігаючи таким чином травматизму. Включення рухливих ігор та рекреаційних змагань додає елемент активного відпочинку.

Висновки. Отже, організація тренувань суттєво впливає на виконання завдань та ефективність тренувань. Тому дуже важливо розумно використовувати всі ресурси, обладнання та інвентар, щоб тренувальна обстановка сприяла продуктивній ігровій діяльності. Дотримання цих критеріїв і ретельна підготовка до кожного тренування в кінцевому підсумку сприятиме прогресу і вдосконаленню спортивної майстерності на всіх етапах тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Калиниченко І. О. Особливості фізичного розвитку школярів, що навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах з різними типами фізичного виховання. *Гієіна населених місць*. Київ, 2011. Вип. 57. С. 319–326.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
3. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. *Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання*. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.
4. Лісенчук Г. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 21–23.
5. Федецький А. Математичні методи моделювання у футболі з використанням електронних таблиць Microsoft Excel. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 94–100.
6. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.