

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А.С. МАКАРЕНКА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики спорту

Хоменко Тарас Васильович

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 8-9 РОКІВ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ О.В. Міщенко
доцент кафедри ТМС

«__» _____ 2021 року

Виконавець

_____ Т.В. Хоменко

«__» _____ 2021 року

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	7
1.1. Вікові особливості юних футболістів	7
1.2. Класифікація фізичних вправ для підготовки юних спортсменів	9
1.3. Загальні вимоги до фізичної підготовки юних футболістів	14
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	23
2.1.2. Педагогічні методи	23
2.1.3. Методи математичної статистики	25
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
3.1. Методика підготовки юних футболістів протягом експерименту	27
3.2. Аналіз зміни показників підготовленості досліджуваної групи	39
3.3. Обговорення результатів дослідження	42
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми. Тенденції розвитку сучасного спорту визначають багатолітній процес підготовки до досягнень високої спортивної майстерності, яка диктує необхідність системи спортивного резерву [37; 43]. Це також відноситься і до футболу, де підготовка висококваліфікованого резерву виступає однією із найважливіших проблем. Підготовка молодих спортсменів повинна базуватися на чіткій методиці тренувального процесу, щоб забезпечити формування спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей та їх максимальну реалізацію [11; 16; 22].

Фізична підготовка ÷ тривалий процес, мета якого полягає у досягненні футболістами високого рівня тренуваності, який повинен відповідати вимогам гри. Завдання, що вирішуються в процесі фізичної підготовки, є різноманітні, а специфічні формулювання кожного з них залежить від підготовленості та віку гравців, періоду підготовки тощо [3; 35].

Якість підготовки футболістів багато в чому залежить від раціональної організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних характеристик кожного гравця. Плануючи фізичну підготовку футболістів, треба враховувати наступні фактори [48; 58; 75]:

- структура гри, характеристики якої визначають вимоги до фізичної готовності;
- індивідуальна структура готовності кожного гравця.

Фізична підготовка спрямована на розвиток та вдосконалення найважливіших рухових якостей (сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість). Хороша фізична підготовка є необхідною базою для досягнення високих результатів у футболі [7; 28].

Спортивне тренування включає в себе одночасний розвиток конкретних фізичних якостей та формування технічних можливостей, необхідних для

м'язової активності, де обидва ці процеси невіддільні. Різноманітність гри в футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних властивостей та функціонального вдосконалення всіх систем організму спортсменів. Але це можливо лише в процесі універсальної фізичної підготовки, якщо разом з розвитком основних фізичних якостей розвиваються і спеціальні якості, які притаманні футболу [36; 46].

Розвиток у юних футболістів фізичних якостей та освоєння різноманітних рухових навичок безпосередньо впливає на всі аспекти їх підготовки, але більшість сприяють підвищенню рівня технічних та тактичних навичок. Фізично підготовлені майбутні спортсмени зазвичай мають більш стабільну психіку та здатність подолати психічну напруженість. Вони мають велику довіру до власних сил, наполегливості в діях. Висока функціональна підготовленість дозволяє своєчасно справлятися з втомою, підтримувати ефективність технічної та тактичної діяльності, а на цій основі шукати переваги над суперником [49; 56].

При побудові процесу функціональної підготовки необхідно враховувати закономірності вікового розвитку організму, де враховуються чутливі періоди розвитку окремих функціональних функцій дітей. Безсумнівно, всі закономірності вікового розвитку основних фізичних якостей юних футболістів, повинні бути враховані при плануванні розробки основних компонентів фізичної підготовки [24; 59].

Формування моторних навичок у юних футболістів, як свідчать Н. Артим'юк, М. Пітин, 2010; С.С. Коваль, 2009, є складним педагогічним процесом, успіх якого визначається рівнем прояву технічних та психологічних навичок, умовою функціональних систем організму. Навички та вміння, сформовані на даному навчальному етапі, є найбільш стабільними.

У цьому контексті саме на початковому етапі підготовки, коли у дітей є досить великі можливості до покращення рухової функції, згідно досліджень М.І. Шкірти, 2007, доцільно шукати найбільш ефективні засоби та методи освітнього впливу на оптимальну розробку основних рухових можливостей для успішної ігрової діяльності юних спортсменів [75].

Розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість), згідно досліджень В.В. Шаленко, 2004, повинен перебувати під постійним контролем, щоб налаштувати підготовку гравців, і, при необхідності, вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес [67]. Безпосереднє виконання технічних прийомів з футболу, яке проводилося одночасно для всіх гравців, забезпечує також і розвиток специфічних фізичних якостей, притаманних цій грі [17; 27]. Але відсоток їх використання заздалегідь планується меншим, ніж для загальнофізичної підготовки.

Таким чином, в даний час потребує вдосконалення система підготовки резерву у футболі, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту та нагальною вимогою практичної діяльності у більш раціональних технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багатолітнього тренувального процесу, і, окремо, на етапі початкової спеціалізації. Вирішення цієї проблеми покращить ефективність навчального процесу футболістів віком 8-9 років та допоможе покращити їх фізичну підготовленість. Це і визначає доцільність пошуку шляхів подальшого вдосконалення розвитку фізичних якостей юних футболістів.

Мета дослідження: аналіз науково-методичної літератури та розробка методики для проведення тренувальних занять з дітьми віком 8-9 років, які виявили бажання займатися футболістом.

Згідно з метою дослідження визначені завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань фізичної підготовки дітей віком 8-9 років, які виявили прагнення до занять спортом.
2. Розробити методику навчально-тренувального процесу юних футболістів 8-9 років, що сприятиме розвитку фізичних якостей.
3. Перевірити ефективність розробленої експериментальної методики для покращення фізичних здібностей досліджуваної групи протягом навчального року.

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

Предмет дослідження: процес розвитку фізичних якостей футболістів 8-9 років протягом річного циклу підготовки.

Методи дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічні методи;
- 3) методи математичної статистики.

Наукова новизна: використання протягом тренувального року великого обсягу різноманітних вправ, з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини, надасть можливість удосконалити фізичну підготовленість та зміцнить здоров'я юних футболістів.

Практичне значення одержаних результатів: отримані дані можуть бути використані під час тренувального процесу футболістів 8-9 років для розвитку фізичних якостей.

Апробація результатів роботи та публікації. Результати проведеного дослідження були оголошені під час виступу на підсумковому засіданні наукового гуртка секції ТМС ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка у першому семестрі 2021-2022 н.р. та опубліковано:

– Хоменко Т., Міщенко О. Фізична підготовка футболістів 8-9 років. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 135.

– Хоменко Т., Міщенко О. Фізична підготовка футболістів 8-9 років. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 179-183.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з трьох розділів, містить 4 рисунки, 2 таблиці, загальний обсяг сторінок – 56, використаних джерел – 75.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1.1. Вікові особливості юних футболістів

Багаторічний процес спортивного тренування може бути успішним лише під час ретельного обліку вікових характеристик розвитку дитини, рівня його підготовленості, особливостей розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок, які специфічні обраному виду спорту [13; 42].

У даний час не підлягають сумніву висновки про те, що для досягнення високих результатів у спорті основи рухової активності та функціональної підготовки необхідно своєчасно закладати у дитячому віці. Тому інтерес фахівців з різних галузей знань про всебічне дослідження процесів, що відбуваються в організмі людини, не є випадковими. Значна кількість різних досліджень була проведена для розгляду анатомічно-фізіологічних, біохімічних, психологічних та інших процесів, заснованих на вікових характеристиках фізичного розвитку дітей і особливості формування рухових навичок у різних видах спорту. У серії досліджень з дітьми різного віку були розглянуті природні темпи фізичного розвитку при вивченні таких рухів, як біг, стрибки, кидання та інші [24; 48; 68].

Встановлено, що темпи природного приросту фізичних якостей на різних вікових етапах є неоднаковими. При вирішенні питання вибору методу тренувальних впливів необхідно враховувати особливості діяльності організму гравця під впливом одноразового та багаторазового фізичного навантаження. Зокрема, відомо, що в залежності від того, на фоні якого стану буде повторюватись наступна вправа у занятті, або саме заняття, залежить не тільки зміна продуктивності протягом усього процесу діяльності в цілому, її якісні показники, але і відтермінований результат у зміні функціональних можливостей

спортсмена. Крім того, деякі умови повторного виконання фізичних вправ можуть призвести не до збільшення, а до зменшення функціонального рівня окремих систем організму. Необхідно також враховувати, що різноманітність вправ не може бути нескінченною, оскільки у процесі занять необхідно забезпечення існування позитивних та негативних взаємодіючих зв'язків у організмі, що визначає поліпшення основних рухових навичок [4; 41; 73].

Не слід забувати, що якщо на організм юного футболіста регулярно впливає кілька, рівних по навантаженню впливів короткострокових та слабких програм (наприклад, на витривалість, координаційні якості, сили тощо), то виникне рівномірна та низька адаптація до всіх програм, яка може не забезпечити найвищий рівень адаптації до одного із запропонованих показників тренувань.

Якщо ж сила впливу однієї з програм збільшується і стає за величиною інтенсивності або тривалості більше від інших, то організм буде пристосовуватись до більш сильної через виключення або придушення інших програм. У цьому випадку вузький напрямок тренування з чітким плануванням призводить до одностороннього пристосування, але його ступінь буде вважатися найвищим. Однією з основних умов для високої ефективності системи підготовки спортсменів є суворе урахування віку та окремих анатомічних та фізіологічних характеристик [8; 13; 22].

Це дозволяє правильно вирішити проблеми спортивного відбору та орієнтації, вибір засобів та методів навчання, нормування підготовки та змагального завантаження та прогнозування можливих досягнень. Кожний віковий період має свої особливості у структурі та функціях окремих систем, що змінюються в процесі спортивної діяльності. Зростання та розвиток тіла відбуваються нерівномірно. Кожна вікова група є своєрідним періодом з його особливостями, морфологічними та функціональними перетвореннями [59].

Для молодшого вікового періоду характерний поступовий розвиток функціональних систем з деяким верховенством темпів зростання тіла відносно маси. У цей час кістки залишаються досить м'якими і легко піддаються викривленню, хребет є дуже гнучким, утворюється шийна та грудна кривизна.

Зв'язки мають високу еластичність. М'язи розвиваються нерівномірно ÷ першими є великі м'язи тіла, нижні кінцівки та плечовий пояс, пізніше дрібні м'язи, причому збільшення міцності м'язів верхньої кінцівки проходить швидше, ніж нижніх [15; 37].

Дослідженнями встановлено, що рівень спортивної майстерності юних футболістів віком від 8 до 9 років, залежить від таких показників, як вага тіла, фізична працездатність, максимальна швидкість бігу, час складної рухової реакції, рівня швидкісно-силових якостей та ступеню інтегрованого прояву швидкості, спритності та техніки володіння м'ячем у конкретних складних координаційних завданнях. У той же час кількісні параметри змагальної діяльності на 44% залежать від антропометричних ознак та функціонального стану організму молодих спортсменів, а якісні - на 52% пов'язані з рівнем координаційних можливостей та швидкісно-силових якостей [24; 59].

Фізичні якості є основою, на якій будуються всі інші види підготовки футболістів. У футболі фізичні якості не проявляються ізольовано, а завжди в комплексі. Тим не менш, оптимальний розвиток сили, швидкості, спритності та витривалості вимагає окремого підходу до виховання кожної якості. Залежно від того, на якому періоді чи етапі знаходяться юні футболісти, приділяється більше уваги для виховання тієї чи іншої якості [5; 25; 39].

1.2. Класифікація фізичних вправ для підготовки юних спортсменів

Метою фізичної підготовки є необхідність виховання всебічно розвинених, активних та здорових членів громади, що поєднує гуманістичні та загальнолюдські позитивні властивості особисті, гармонію фізичного та психічного розвитку. Завдання фізичного виховання можна згрупувати у наступні групи, представлені у табл. 1.1. Слід підкреслити, що реалізація вищезгаданих завдань повинна виконуватися у певному взаємозв'язку, що вимагає його комплексного рішення [26; 47].

Таблиця 1.1

Завдання фізичного виховання підростаючого покоління

№	Завдання фізичного виховання	Напрямок впливу завдання
1	Оздоровче	Полягає у зміцненні опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави, нормалізує розвиток внутрішніх органів, покращує діяльність центральної нервової системи, загартуванні організму
2	Освітнє	Формує та вдосконалює рухові вміння та навички, допомагає опанувати знання з теорії, методики та організації фізичної культури та спорту
3	Виховне	Удосконалює рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), формує вольові якості (воля до перемоги, наполегливість, мужність тощо), покращує психічні здібності (увагу, пам'ять тощо), виховує позитивні моральні якості, прищеплює правильні естетичні смаки

Основний специфічний засіб для фізичного виховання дитини є фізичні вправи, або ж це рухова діяльність, яка використовується відповідно до його положень. Як правило, фізичні вправи є такими видами рухової діяльності, спрямовані на реалізацію проблем фізичного виховання та підпорядкованих їх законам. Тільки фізичні вправи роблять спрямований вплив на людину, щоб розвинути її фізичні та духовні здібності [3; 7; 11].

Система фізичної культури керується наступними положеннями або принципами [26; 32; 37]:

÷ принцип комунікації фізичного виховання з підготовкою молоді до професійної діяльності та життя;

÷ принцип комплексного розвитку особистості, де поєднуються як різні аспекти підготовки: фізичні, психічні, моральні, розумові та естетичні якості, так і різнобічна фізична підготовка;

÷ принцип орієнтації на здоров'я, який передбачає відповідальність працівників фізичної культури перед державою, суспільством та сім'єю для здоров'я тих, хто займається фізичною культурою. Цей принцип також передбачає поєднання медичного та педагогічного контролю за станом розвитку та здоров'я всіх осіб, хто займається у спорті.

÷ принцип свідомості та активності;

÷ принцип наочності;

÷ принцип індивідуального підходу до тих, хто займається у спорті;

÷ принцип систематичності занять фізичною культурою;

÷ принцип міцності.

Дивлячись на зміст фізичних вправ з педагогічної точки зору, необхідно підкреслити, що здібності людини необхідно розвивати у єдності з утворенням певних вмінь та навичок. Це означає, що для фахівців з фізичного виховання основним аспектом розуміння сутності фізичних вправ має бути узагальнюючий педагогічний аспект, який визначає його важливість для реалізації певних педагогічних завдань [46; 57].

Форма фізичних вправ характеризується внутрішньою та зовнішньою структурою. Внутрішня структура характеризується взаємодією різних функціональних систем організму, узгодженістю в роботі одна з одною. Зовнішня структура є видимою формою, що характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних (потужних) параметрів руху [9; 12].

Всі фізичні вправи поділяються на:

1) швидко-силові вправи, що характеризуються максимальною інтенсивністю або величиною зусиль;

2) види вправ, що потребують переважаючого прояву витривалості в рухах циклічного характеру;

3) види вправ з переважним використанням координаційних та інших здібностей у строго визначеній програмі здійснення (гімнастичні та акробатичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання, синхронне плавання);

4) види вправ, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах змінної рухової активності, безперервної зміни ситуацій та форм дії (боротьба, бокс, фехтування, спортивні ігри тощо).

Також виділяють групи вправ відповідно до їхніх конкретних цілей навчання. У цьому випадку розрізняють підготовчі та основні вправи, у свою чергу, підготовчі розділяються на загально-підготовчі та спеціально- підготовчі. Існує також класифікація вправ, пов'язана із спортивними спеціалізаціями: гімнастика, спортивні ігри та туризм, легка та важка атлетика тощо [14; 40].

Всі фізичні вправи зазвичай реалізуються в контексті впливу певних факторів, які можуть бути вигідними (наприклад, для спортивних досягнень) або не вигідними. Група факторів, що визначають вплив фізичних вправ, наступна:

1) індивідуальні особливості юних спортсменів (вік, стать, здоров'я, підготовленість, режим роботи, навчання, відпочинок, соціальні умови проживання);

2) особливості самих фізичних вправ, тобто їх складність, новизна, обсяг навантаження, емоційність;

3) особливості зовнішніх умов (метеорологічні та географічні фактори, якість спорядження та спортивних пристроїв, відповідність місць занять гігієнічним вимогам та ін.).

У практиці підготовки юних футболістів розрізняють вправи, які розвивають спритність, швидкісно-силові якості, силу, швидкість, витривалість та гнучкість. Залежно від вікових функцій, пов'язаних з плануванням фізичної підготовки, підкреслюється формування конкретних фізичних якостей для зміцнення або приведення їх до бажаного рівня [1; 3; 62].

Планування та контроль над навантаженнями у футболі виконуються з врахуванням наступних функцій. Перша з них характеризується спеціалізацією вправ, згідно з якою всі вони поділяються на дві групи: специфічні (ігрові) та неспецифічні (не ігрові), де специфічні (футбольні) вправи поділяються на командні, групові та індивідуальні.

Друга функція - це напрямок для розвитку фізичних якостей футболістів. Існують змішані вправи, при виконанні яких розвиваються відразу декілька фізичних якостей. Це зазвичай відбувається при виконанні командних та групових вправ. Існують вибіркові вправи, в яких переважно поліпшується одна фізична якість. Це, як правило, неспецифічні вправи. Всі ці засоби фізичного виховання реалізуються в межах навчально-тренувальних занять, форма яких, традиційно, може бути такою. Розминка, яка складається з двох частин. Перша частина - це ігрові вправи, які поєднуються із стретчингом. Сюди ж можна включати передачі м'яча у парах, в трійках, переміщення різними способами у поєднанні із вправами на розтягування. Крім вправ на розтягування у всіх цих випадках можна використовувати махові рухи. Друга частина розминки містить вправи на координацію, біг та стрибки [64; 72].

Основна частина тренування включає індивідуальні, групові вправи, де вирішуються певні ігрові завдання. командні вправи використовуються для освоєння тактичних схем гри, або ж для здійснення фізичного вдосконалення. Є тренувальні заняття, у яких планують повний комплект всіх цих вправ. Але цілком можливі заняття, в яких крім розігріву є лише вправи фізичної підготовки, або різні вправи групових тактичних дій тощо.

Як вказують дослідження, для вирішення певних завдань можуть бути використані неспецифічні засоби різностороннього фізичного розвитку [15; 26]:

- ÷ для відновлення, переключення з однієї діяльності на іншу, поліпшення емоційності занять;
- ÷ для підтримки досягнутого рівня розвитку окремих якостей та функціональних показників;
- ÷ з метою збільшення "базових" якостей та загальної продуктивності.

1.3. Загальні вимоги до фізичної підготовки юних футболістів

Фізична підготовка ÷ це довготривалий процес, метою якого є досягнення футболістами високого рівня підготовленості. Цей рівень фізичної підготовленості повинен відповідати вимогам гри. Фізична підготовка ÷ це процес, який спрямований на зміцнення та підтримку здоров'я, формування якостей. Особливістю фізичного виховання молодих спортсменів є розвиток основних фізичних властивостей ÷ сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, необхідні для досягнення високих результатів. Фізичними руховими якостями називається окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Рівень їх розвитку визначається не тільки фізіологічними можливостями своїх органів та систем, а й психологічними чинниками, зокрема розвитком інтелектуальних та волевих якостей [41; 61].

Фізична підготовка потрібна спортсменові любого віку, кваліфікації та виду спорту. Але кожен вид спорту представляє свої конкретні вимоги до фізичної підготовки спортсменів ÷ розробка певних якостей, функціональних функцій та статури. Фізична підготовка допомагає досягти гармонійного розвитку фізичних якостей, що, у свою чергу, допомагає формуванню найважливіших рухових навичок кожного спортсмена, включаючи і футболістів. Фізична підготовка ÷ це процес виховання фізичних здібностей, невіддільних від збільшення загальних функціональних можливостей організму, різностороннім фізичним розвитком, вдосконаленням здоров'я [13; 42].

Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка пропонує повноцінний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість футболістів початківців. Це процес, який спрямований на розвиток основних фізичних якостей та вдосконалення найважливіших рухових можливостей. Метою загальної фізичної підготовки є створення у гравців рухової підготовленості, основи спеціальної підготовки.

Позитивний перенос виконується за рахунок близьких за структурою основним ігровим вправам, які збігаються з ігровим режимом м'язової

діяльності. Загальна фізична підготовка лише тоді досягає своїх цілей, якщо в роботі є постійність і безперервність. Вона повинна бути як обов'язкова частина на всіх етапах навчально-тренувальних занять, і в усі періоди підготовки футболіста. Звичайно, найбільша частка загальної фізичної підготовки припадає на початкові етапи процесу багаторічної підготовки. З віком і збільшенням спортивних досягнень, частка зменшується, і, навпаки, збільшується частка спеціальної підготовки [15; 26; 49].

Спеціальна фізична підготовка ÷ це процес доцільного розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, пов'язаних із особливостями футболу та забезпечує високі спортивні результати. Спеціальна фізична підготовка сприяє покращенню майстерності технічних прийомів гри, підвищенню тактичних навичок футболістів, сприяє досягненню спортивної форми, а також поліпшенню психічної готовності. Основною метою є максимальний розвиток сили, швидкості, рухливості, витривалості, гнучкості у взаємозв'язку та єдності. Для вирішення цих завдань рекомендуються спеціальні підготовчі вправи для футболу, координації, темпом та ритмом руху. З цією метою найбільше підходять вправи техніко-тактичного спрямування, спортивні та рухливі ігри, вправи з інших видів спорту та, звичайно, сама гра [18; 34; 65].

Існує зворотне співвідношення між віком молодих спортсменів та обсягом засобів загальної фізичної підготовки у навчанні. Чим молодші діти, тим більша частка загальної фізичної підготовки повинна бути надана. Із зростанням кваліфікації молодих спортсменів з року в рік збільшується вага спеціальної фізичної підготовки, а відповідно зменшується загальна фізична підготовка [11; 13].

Стратегія тренувальних навантажень у багаторічному тренувальному процесі передбачає певні співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, особливо на етапах попередньої підготовки та первинної спортивної спеціалізації. На практиці тенденція збільшення використання спеціальних засобів для покращення рівня фізичної та функціональної готовності молодих спортсменів стає все більш популярною. Багато наукових

досліджень свідчать, що спосіб заміни засобів загальної фізичної підготовки на спеціальні вправи не дуже ефективний [14; 22; 37].

Плануючи обсяг роботи для загальної фізичної підготовки, слід враховувати періоди найбільш вираженого зростання соматичних ознак. Зокрема, у хлопців вони спостерігаються у віці 8, 11, 14 років. У цей час доцільно використовувати вправи загальної фізичної підготовки [13; 24].

У зв'язку із підвищенням майстерності молодих спортсменів помітно змінюється спрямованість загальної фізичної підготовки. Згідно з його змістом вона спрямовується на розвиток тих "основних" якостей, які складають основу спеціальних, притаманних футболу. Одним з ефективних способів досягнення цього є широке використання вправ з інших видів спорту, які по своїй структурі не відповідають основним руховим діям, але є більш ефективним для розвитку окремих фізичних якостей, збільшенням функціональних можливостей юних спортсменів. Використання вправ з інших видів спорту збагачує запас рухових якостей, необхідних спортсменам.

Рухові якості - це показники різних рухових навичок або можливостей людини. Розвиток рухових функцій у людей різноманітного віку може відбуватися безперервно, але не рівномірно. У дитинстві рухові якості можуть розвиватися дуже інтенсивно, але з віком значно сповільнюються. Активна рухова діяльність сприяє швидшому та більш гармонійному покращенню морфологічних структур та функціональних систем організму, що забезпечує певні рухи. Фізичні вправи та ігри можуть активно впливати на процес розвитку рухових можливостей дітей, сприяти ліквідації відхилення від звичайного розвитку організму.

У кожній віковій категорії треба приділяти велику увагу для розвитку таких важливих якостей організму як спритність, сила, витривалість. Спритність проявляється у здатності до освоєння нових рухів, опанування динамічних стереотипів та темпів передачі нових рухів відповідно до змінних обставин. Індикатор спритності - це координаційна складність рухів. Щоб оцінити спритність, треба враховувати час, необхідний для основних комплексних рухів,

а також ступінь підготовки, досягнутого в цьому русі після рухової діяльності та ігор [31; 48].

У дітей спритність розвивається повільно. Найбільші зміни до координації рухів спостерігаються у дітей віком від 7 до 12-13 років. У той же період формується основа для модернізації складних рухових навичок на наступні роки. Тому дітям в цьому віці, для збільшення координації рухів, рекомендуються виконувати якомога більше фізичних вправ. У цьому випадку важливо покращити м'язове відчуття (здатність розрізняти темпи та розслаблення м'язів), а також відчуття часу та простору.

Одним з проявів спритності є здатність зберігати рівновагу у статичному положенні та під час руху. Стійкість тіла у дітей у статичній позі з кожним роком покращується, на що вказує тест із проходження дитиною 15-метрової прямої із закритими очима.

Найважливішим показником фізичного розвитку є придбання фізичної сили. У 6-8-річному віці відбувається інтенсивне зростання всіх м'язів, але краще розвиваються м'язи тулуба і дещо слабше ростуть м'язи кінцівок. Тому сила м'язів тулуба та кінцівок в період до 9 років збільшується не значно, але лише з 9 років (під впливом фізичних вправ) м'язова сила може значно зростати, що може проходити до 18-24 років. У подальшому житті зростання м'язової сили поступово уповільнюється [42; 46; 75].

Дослідженнями зазначено, що цільова розробка гнучкості повинна починатися з 6-7 років. Як вказують науковці [11; 13], у дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже вдвічі більш ефективно, ніж у старшому шкільному віці. Дещо різниться думка, згідно з якою гнучкість доцільно розвивати з 7-8 років.

У системно побудованому фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку головне завдання полягає в тому, щоб забезпечити такий комплексний розвиток гнучкості, що дозволяє:

- успішно освоїти найважливіші життєво важливі рухові дії, не завдаючи шкоди нормальному стану та функціонування опорно-рухової системи;

- з високою продуктивністю показати інші рухові можливості: координація, висока швидкість, сила, витривалість.

Впровадження запропонованих завдань є неприйнятним, якщо буде надмірний розвиток гнучкості, що призводить до зменшення м'язових волокон та зв'язок, а іноді і незворотних деформацій суглобів. Вказані відхилення сприяють порушенню формування деяких рухових навичок, розвитку плоскостопості, неналежної постави та непривабливих рухів. Підвищена гнучкість без адекватної сили м'язів може спричинити нестабільність суглобових з'єднань, що призводять до пошкодження суглобів [22; 45].

Особлива увага у фізичному вихованні дітей повинна надаватися швидкості руху, де під час її розвитку вирішуються такі завдання, як: збільшення швидкості простих рухів і збільшення частоти руху. Великого значення набувають і складні рухові реакції. Найважливішими є реакції на рухливий об'єкт і реакції вибору. Швидкість реакції дитини залежить від ступеня характеру нервової системи та являє собою якість, яка передається у спадщину від батьків, але вона може бути розроблена фізичними вправами та рухливими іграми [28].

Прояв такої якості, як швидкість, має кілька напрямків: швидкість рухових або поведінкових реакцій, швидкість мислення, швидкість дії. Високошвидкісні якості краще вдосконалювати під час виконання ігрових вправ. Розробити ці якості можна за допомогою бігових вправ на короткі відстані, рухливих та спортивних ігор, естафет.

Швидкісно-силові якості можуть бути розроблені за допомогою рухливих ігор та змагань, які можуть займати 50% від загального обсягу спортивних тренувань. Важливого значення під час фізичного виховання дітей набуває завдання формування навичок, щоб провести швидку роботу протягом тривалого часу. Ця якість залежить, переважно, від наявності витривалості. Витривалість - це здатність організму протистояти втомі та здатністю довгострокової мобільної активності без зниження ефективності [41].

Витривалість формується за рахунок використання фізичних вправ і ігор, які певною мірою виконують загальну фізичну активність на організм дитини в

більшій мірі, що вона вже звикла переносити. У процесі цих тренувань організм дитини поступово адаптується до втоми, що пов'язано зі збільшенням обсягу роботи, і, таким чином, підвищує здатність виконувати один або інший рух довше, а також утворює здатність швидко відновлювати свою силу після певної фізичної активності [27; 39].

Для того, щоб футболіст показував належні результати, йому необхідно свої засвоєні технічні дії координувати з необхідною оптимальною силою, зі швидкістю, витривалістю та іншими фізичними якостями. Юні спортсмени не змогли б виконати технічні прийоми футбольної гри, якщо б не володіли відповідною силою або швидкістю. Так само як і без витривалості навички в техніці гри не мали б великого значення [5; 47; 49].

Сила відіграє головну роль у здійсненні елементів техніки. Це необхідно і при виконанні ударів ногою, головою, обманних рухів, відбору м'яча. Тільки той гравець може застосовувати, наприклад, фінт, який і під час ведення м'яча на великій швидкості раптово виконує повороти, зупиняється, змінює напрямки руху. Сила також потрібна і для виконання стрибка та відштовхування [11; 14].

Поєднання витривалості та техніки також є об'єктивним: футболіст з низькою витривалістю, втомленими м'язами не може точно виконувати філігранні рухи. Втомлені м'язи більше не підпорядковані нервовій системі, як цього вимагає гра. Відсутність витривалості потім генерує помилки в технічних прийомах [59]. Хороший футболіст може не мати достатніх навичок. Під час гри умови постійно змінюються і дуже швидко, тому гравець повинен бути в змозі негайно адаптуватися до безперервних і частих змін цих ситуацій.

Спритним футбольним гравцем є той, хто швидко навчається рухам, де спочатку буде використовувати їх у грі, належним чином і швидко орієнтуватися у ігрових ситуаціях, більш того, заздалегідь передбачити та вибрати найкраще рішення для ігрового положення [45; 48].

Той, хто хоче навчати тільки технічним прийомам у відриві від поліпшення фізичних здібностей, йде неправильним шляхом. Звичайно, це

справедливо, що удосконалення технічних дій вже само по собі розвиває необхідні фізичні властивості, можливо, не завжди у належному обсязі [13; 60].

Висновки до розділу 1

1. Процес багаторічної підготовки спортсменів базується на ретельному дослідженні характеристик вікового розвитку дитини, рівня її підготовленості як фізичних якостей, так і технічних навичок, притаманних футболу. Досягнення високих спортивних результатів, основою яких є належна рухова активність та функціональна підготовленість, необхідно своєчасно закладати у дитячому віці.

2. Фізична підготовка футболістів розглядається як довготривалий процес, результатом чого є досягнення високого рівня розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості), необхідних для досягнення високих результатів під час гри із суперником.

3. Метою фізичної підготовки є необхідність виховання всебічно розвинених, активних та здорових членів громади, що поєднує гуманістичні та загальнолюдські позитивні властивості особисті, гармонію фізичного та психічного розвитку.

4. Певні умови повторного виконання фізичних вправ не завжди призводять до збільшення функціонального рівня окремих систем організму юних спортсменів. Різноманітність вправ у процесі занять не може бути нескінченною, бо для поліпшення основних рухових навичок необхідно забезпечувати існування позитивних та негативних взаємодіючих зв'язків у організмі.

5. Організм дитини пристосовується до більш сильної програми тренувального навантаження, яка за величиною інтенсивності або тривалості, через виключення або придушення інших програм, має більший вплив. У цьому випадку вузький напрямок тренування з чітким плануванням призводить до одностороннього пристосування, але його ступінь буде вважатися найвищим.

6. Кожний віковий період у розвитку юних футболістів зазнає морфологічних та функціональних перетворень, які мають свої особливості та відбуваються нерівномірно.

7. Основний специфічний засіб для фізичної підготовки дитини є фізичні вправи, які роблять спрямований вплив на її організм, що сприяє розвитку фізичних та духовних здібностей. Фізичні вправи за формою мають внутрішню та зовнішню структуру, внутрішня характеризується взаємодією різних функціональних систем організму, узгодженістю в роботі одна з одною; а зовнішня структура має свої співвідношення просторових, динамічних та часових параметрів руху.

8. Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка відповідає за всебічну фізичну підготовленість юних футболістів та виступає основою спеціальної підготовки. Загальна фізична підготовка впливає на організм дитини тоді, якщо в роботі є постійність і безперервність. Вона присутня на всіх етапах навчально-тренувальних занять, і в усі періоди підготовки футболіста, де найбільша її частка припадає на початкові етапи процесу багаторічної підготовки. З віком і збільшенням спортивних досягнень частка її зменшується, але частка спеціальної підготовки, навпаки, збільшується.

9. Спеціальна фізична підготовка ÷ процес розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, пов'язаних із особливостями футболу та забезпеченням високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовка сприяє покращенню техніко-тактичної майстерності футболістів, досягненню високої спортивної форми, а також покращенню психічної готовності. Для вирішення цих завдань рекомендуються спеціальні підготовчі вправи для футболу, координації, темпом та ритмом руху.

10. Чим менший вік спортсменів, тим більша частка загальної фізичної підготовки у тренувальному процесі повинна бути задіяна. І навпаки, із зростанням кваліфікації спортсменів поступово збільшується частка спеціальної фізичної підготовки, а відповідно загальної фізичної підготовки - зменшуватися.

11. Для проявлення певних результатів, футболіст повинен координувати свої засвоєні технічні дії з необхідною оптимальною силою, швидкістю,

витривалістю та іншими фізичними якостями, які повинні мати належну підготовку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Відповідно до напрямку дослідження була проаналізована науково-методична література вітчизняного та зарубіжного видання. Література підбиралась за питаннями, які пов'язані з теоретичними і практичними основами розвитку фізичних якостей під час проведення навчально-тренувальних занять як футболу [4; 27; 36; 39; 45; 48; 55; 75], так і інших видів спорту [6; 15; 21; 42; 56], а також щодо застосування методів контролю для юних спортсменів 8-9 років, які займаються відповідно до запропонованої методики [7; 14; 67].

Аналіз науково-методичного матеріалу дав змогу виявити не розглянуті питання, осмислити з наукової позиції інших авторів результати особистих досліджень і обрати необхідну методику розвитку фізичних якостей для футболістів на етапі початкової підготовки.

2.1.2. Педагогічні методи

2.1.2.1. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження за тренувальним процесом юних футболістів проводили систематично та водночас протягом усього процесу наукового дослідження. Завдання спостереження полягало у виявленні ефективності використання запропонованих методів розвитку фізичних якостей досліджуваної групи футболістів. Використовувалось відкрите включене і приховане педагогічне спостереження. Результати спостережень заносились у журнали для здійснення поточного контролю.

2.1.2.2. Педагогічне тестування

У ході тренувального процесу був проведений комплекс необхідних тестів, спрямованих на дослідження рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів. Обрані тести допомогли корекції проведення тренувальних занять і забезпечили зворотній зв'язок. Порівняння результатів юних футболістів, отриманих протягом дослідження за підсумками кожного окремого тестування, дало основу для оцінки ефективності діючої методики навчально-виховного процесу.

Загальний рівень розвитку фізичних якостей юних футболістів можна оцінити за результатами виконання 4 контрольних вправ, які вимагають прояву швидкості, швидкісно-силових можливостей, спритності [27; 48; 63; 64; 67]:

- біг 30 м, с;
- стрибок угору з місця, см;
- човниковий біг 3x10 м, с;
- стрибок у довжину з місця, см.

Проведенню вимірювання обов'язково передує стандартна розминка, яка складається з вправ, що забезпечують розігрівання організму юних спортсменів, а також відповідну підготовку сухожилів, м'язів та зв'язок до досліджуються. Цієї вимоги слід детально дотримуватись при вимірюванні зазначених можливостей [11; 57].

2.1.2.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у наступному. На початку навчального року були визначені недоліки у методиках щодо розвитку фізичних якостей, які використовуються під час проведення тренувальних занять у футболі на етапі початкової підготовки, розроблено та впроваджено власну методику. Вона полягала у використанні великого набору вправ щодо розвитку рухових якостей; технічних прийомів як з футболу, так і інших видів спорту; рухливих ігор та естафет.

2.1.3. Методи математичної статистики

За допомогою методів математичної статистики здійснювалась обробка отриманих результатів, які були виявленні у процесі дослідження.

Під час проведення вимірювань були великі масиви чисел, і, виходячи з цього, виникла проблема їх систематизації і аналізу. У цьому випадку був використаний метод середніх величин [20; 67]. Середню арифметичну величину (\bar{X}) визначали за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.1)$$

де x – значення окремого виміру;

n – загальне число вимірювань у групі;

i – кількість варіантів.

Похибку визначали за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i \max} - x_{i \min}}{K} \quad (2.2)$$

де $X_{i \max}$ – найбільший показник;

$X_{i \min}$ – найменший показник;

K – коефіцієнт таблиці.

Для порівняння результатів до та після експерименту було використано обчислення змін показників у відсотковому відношенні. Так, у тестах, пов'язаних з переміщенням дітей, де величина змінювалась у сторону зменшення часу, обчислення проводилось за формулою:

$$\eta_{\sigma} = \frac{x_{\text{д}} - x_{\text{п}}}{x_{\text{д}}} \times 100\%, \quad (2.5)$$

де $x_{\text{д}}$ – значення до експерименту;

$x_{\text{п}}$ – значення після експерименту.

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

$$\eta_k = \frac{x_{II} - x_D}{x_D} \times 100\%, \quad (2.6)$$

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

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось в період з жовтня 2020 по травень 2021 року на базі Талалаївської ДЮСШ Талалаївської селищної ради Прилуцького району Чернігівської області, де взяло участь 19 футболістів віком 8-9 років. У педагогічному експерименті брали участь також і тренери, які працюють з дітьми.

Дослідження проводилось поетапно. На першому етапі (жовтень 2020 р.) вивчалась науково-методична і спеціальна література за напрямком дослідження, узагальнювався досвід роботи тренерів ДЮСШ щодо розвитку фізичних якостей, аналізувались існуючі методики по навчанню і використанню їх під час занять.

На другому етапі (листопад 2020 – травень 2021 р.р.) розроблену експериментальну методику було впроваджено у навчально-тренувальний процес юних футболістів, яка постійно коригувалась у залежності від рівня підготовленості дітей. До початку педагогічного експерименту і наприкінці його у досліджуваних визначався рівень рухової підготовленості.

На третьому етапі (червень 2021 р. – листопад 2021 р.) узагальнювались результати досліджень, формувались висновки, що і лягло в основу написання кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методика підготовки юних футболістів протягом експерименту

У результаті проведеного аналізу літературних джерел була розроблена методика фізичної підготовки футболістів досліджуваної групи, в якій навантаження було розподілено з урахуванням індивідуальних можливостей гравців; підготовлено тренувальні заняття відповідно до вимог загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки; підібрано різноманітні засоби технічної підготовки юних спортсменів.

Розвиток фізичної підготовленості здійснювався завдяки впровадженню різноманітних фізичних вправ, кожна з яких характеризувалася конкретним тренувальним ефектом, де належне управління цими ефектами надавало можливість впливати на розвиток певних фізичних якостей. У переважній більшості це були вправи, спрямовані на загально-фізичний розвиток, зміцнення основних м'язових груп, гармонійний розвиток функціональних можливостей дитячого організму. Вони мали певну величину, напрямок, а також методи їх застосування [2; 3; 10; 12; 17; 70; 75].

Протягом досліджуваного періоду використовувалися заняття і по спеціальній технічній підготовці, мета якої полягала у навчанні і удосконаленні технічних навичок, необхідних для цього виду спорту. Використовувалися комплекси спеціальних підготовчих вправ, схожими за своєю структурою до основних ігрових дій, а також вправи з техніки і тактики, рухливі ігри і безпосередньо сама гра [1; 19; 28; 47; 62; 63; 64; 75]. Доречно використовувати спеціальні підготовчі вправи для розвитку специфічних фізичних можливостей, особливо швидкості і сили. Важливою умовою належного фізичного розвитку було постійне поєднання вищезгаданих вправ з вправами для відпочинку.

Ходьба – звичайна у помірному темпі, на носках, п'ятах, з високим підніманням колін, перекатом з п'яти на носок, лівим правим боком з п'ятки на

носок (дві ноги разом), на зовнішній і внутрішній стороні ступні, перехресним кроком, випадами, спиною вперед тощо.

Біг – біг звичайний; по прямій і дугою; змієюю (з високим підніманням колін); широкими, невеликими кроками із захльостом гомілки; перехресним кроком; стрибками, уповільнення і прискорення; з стрибками через перешкоди; стрибками; із зміною напрямку; човниковий; з підніманням вперед прямих ніг; старту з різних позицій спиною вперед; дріботливий; із зупинкою по сигналу тренера; із завданням тренера; з предметом в руках; різні комбінації бігу.

Стрибки – підстрибування на носках; на одній, на двох ногах; підстрибування з ноги на ногу; зістрибування з різних висот зі стрибками вгору і стрибаючи через перешкоду; у довжину і висоту з місця; із скакалкою, обертаючи її вперед, назад, на двох ногах, поперемінно змінюючи ноги з рухом вперед; угору, з торканням м'яча головою; через об'єкти різної висоти; з ноги на ногу; підстрибування на місці з поворотами вправо, ліворуч, на 180 і 360 градусів; стрибок угору на двох ногах і на одній з двох-трьох кроків; послідовно через кілька перешкод різної висоти; застрибування на гімнастичний мат заввишки не більше 30-40 см; біг стрибками, стрибки правим, лівим боком з просуванням вперед тощо.

Необхідно пам'ятати, що щиколотка у цьому віці слабо розвинута, і у дітей йде формування постави, тому необхідно приділити належну увагу вправам, для зміцнення м'язів спини та стопи.

Вправи на виховання швидкості та спритності:

Бігові вправи. Всі вправи виконуються парами, щоб підтримувати конкурентний дух. У бігових вправах на фінішній лінії можна покласти м'яч, і змагання на швидкість і спритність отримають цікавий напрямок - завдання, хто швидко досягне до м'яча.

1. В.п. - обличчям вперед. Після першого сигналу тренера, учні виконують швидкий біг на місці, на другому сигналі виконують прискорення вперед на 10-15 метрів до фінішу. Зробити 2-3 серії по 5-7 разів, пауза між серією - 3-5 хвилин.

2. В.п. - стоячи лівою стороною, правою або спиною до лінії старту. За сигналом тренера швидко розвернутися обличчям до лінії старту та виконати прискорення на 5-15 метрів. Те саме, але із положення, сидячи обличчям вперед, спиною, лівим або правим боком; лежачи в упорі на руках. Кожна вправа виконується 3-5 разів.

3. В.п.- лівим або правим боком до стартової лінії. За першим сигналом - дріботливий біг на місці, згідно з другим - повернутися обличчям вперед і зробити прискорення 10-15 метрів до фінішу. Повторити 3-5 разів.

4. Кожні 5 метрів від стартової лінії є 2 конуси. Після сигналу учні роблять ривок на першому конусі, торкаються його рукою, повертаються до стартової лінії, рухаючись спиною вперед, торкаються стартової лінії та виконують ривок до другого конуса. Вправа відбувається 3-8 разів. Пауза для відпочинку між повтореннями - 1 хвилина.

5. В.п.- діти стають на відстані 50-60 сантиметрів навпроти один одного і боком до стартової лінії. Початок руху після того, як один з партнерів доторкнувся до іншого рукою. Завданням другого полягає в тому, щоб догнати першого на відстані 10-15 метрів і заквачити його. Вправа виконується 4-8 разів. Пауза для відпочинку між повтореннями - 1 хвилина.

6. На відстані 15 метрів є три бар'єри з висотою від 20 до 30 сантиметрів. В.п.- діти знаходяться на відстані 50-60 сантиметрів у порівнянні один з одним і боком до стартової лінії. Старт за сигналом тренера. Завдання полягає в тому, щоб бути першим на фініші, перед цим перестрибуючи через перешкоди. Два повторення. Пауза між ними - 1 хвилина.

7. Один із спортсменів знаходиться на лінії старту спиною в напрямку руху, інший – обличчям до першого спортсмена у півтора метра від стартової лінії. За сигналом тренера той, хто стоїть спиною швидко розвертається на 180 градусів і намагається перетнути лінію фінішу першим, яка знаходиться у 10-15 метрах від старту. Завдання другого партнера полягає в тому, щоб заквачити першого з цієї лінії. 2-4 повторення. Пауза між ними - 1 хвилина.

8. Повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 6 м. Повторити 3-4 рази.

9. Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.
10. Біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 секунд.
11. Біг спиною вперед, приставними кроками на швидкість на 10, 15 і 20 м.
12. Забігання по сходинках трапу. Виконується в швидкому темпі.
13. Швидке ведення м'яча по прямій на 10 і 20 м.
14. Навчання техніці веденні м'яча та обведення суперника.
15. Гра в міні-футбол 3x3.

Вправи для розвитку спритності:

- різноспрямовані рухи рук і ніг;
- перекиди вперед, в сторони з місця;
- стійка на лопатках;
- вправи в рівновазі;
- жонгливання двома-трьома тенісними м'ячами руками;
- жонгливання правою і лівою ногою (серединою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, стегном);
- метання м'ячів в нерухому ціль;
- метання після перекидів, перекатів.

Командні естафети:

1. На відстані 12 метрів через кожні 3 метри є конуси (лише 4 шт.). Учасники з м'ячем в руках оббігають навколо кожного конуса. Після оббігання четвертого, вони повертаються назад та передають м'яч наступному учаснику. Виграє команда останній учасник якої перший приходить до фінішу.

2. На відстані 15 метрів через кожних 5 метрів - конуси (лише 3 штуки). Між першим і другим конусами розташовані сім фішек близько 50 сантиметрів одна від одної. На наступних п'яти метрах сегменту - два бар'єри з висотою 20 сантиметрів. Учні на швидкості оббігають 7 фішек, долають бар'єри, оббігають 3 конус, повертаються назад та передають естафету наступному учаснику.

3. На відстані 12 метрів через кожні 4 метри є конуси (лише 3 штуки). За сигналом учасники біжать до першого конуса, потім від першого до другого

стрибають на лівій нозі, з другого до третього – на правій нозі. Після того, як досягнуто третього конуса, оббігають його і повертаються, передаючи естафету наступному партнеру.

Рухливі ігри [6; 10]:

1. Гра "День і ніч"

У грі беруть участь двоє команд - "День" і "Ніч". Малюється середня лінія, яка розділяє майданчик. Кожна команда має свій "будинок" (лінія, на відстані 10-15 метрів від центральної лінії до іншої сторони), в якій суперник не має права квачити. Команди побудовані на лінії своїх "будинків", а на сигналом тренера йдуть назустріч один одному до центральної лінії. Коли залишається один метр до центральної лінії, тренер називає одну із команд (Наприклад, "День"). Тоді ця команда повинна швидко розвернутися і бігти у свій "будинок", а гравці з іншої команди ("Ніч") повинні намагатися заквачити супротивника до лінії "будинку". Виграє команд, чії гравці заквачать більше гравців суперника.

2. Гра "Простий квачик"

Гра проходить на прямокутному майданчику, розміри якого залежать від кількості гравців у команд. Команда (А) знаходиться за межами прямокутника, а інша (Б) знаходиться в ньому. За сигналом один з гравців команди А намагається за 20 секунд заквачити якомога більше гравців з команди "Б", які бігають у прямокутнику. Заквачені гравці виходять за межі прямокутника. Після зміни ведучого всі повертаються на майданчик, і гра продовжується до тих пір, поки гравці всієї команди "А" не зіграють. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка за призначений час заквачить більше гравців.

3. Гра "Рибаки і рибки"

Гра проходить на прямокутному майданчику, розміри якого залежать від кількості гравців у команд (якщо у командах 10 чоловік, розмір майданчика близько 20x20 метрів). Гравці діляться на дві команди - "Рибаки" та "Рибки". Рибаки беруться за руки, а риби вільно рухаються по майданчику. По сигналу рибаки протягом певного часу (1-2 хвилини) намагаються зловити рибу, щоб

взяти її ланцюжком і закрити його. Наприкінці певного часу улов підсумовується. Потім команди міняються ролями.

3. Гра "Знайти свого капітана"

Всі гравці розподіляються на декілька груп і формують кола. У кожному колі є гравець з м'ячем, так званий капітан групи. За сигналом всі гравці розбігаються по майданчику. На другому сигналі зупиняються, присідають і закривають очі. У цей час "капітани" змінюються місцями. За наступним сигналом всі гравці біжать до своїх "капітанів" і утворюють початкову схему. Групи, які зібралися першими біля свого "капітана" - виграс. Гра триває три-чотири повторення, перерва між ними 1 хв.

4. Гра "Знайти свій м'яч"

На землі креслять два вбудованих один в одного кола - маленький (діаметр 4 метрів) і великий (діаметр 16 метрів). Гравці (12 осіб) стають навколо сфери невеликого кола. На периметрі великого кола на рівній відстані кладуть 10 м'ячів. Після першого сигналу тренера гравці починають повільний біг у своєму колі, на другому - вони роблять ривок і намагаються оволодіти одним з м'ячів. Ті, хто не отримав м'яч, вибуває з гри. На кожному наступному етапі кількість учасників та кількість м'ячів зменшується на два.

Вправи для зміцнення м'язів спини:

1. В.п. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед. На рахунок один-два одночасно піднімаються руки і ноги під підлоги, на три-чотири опустити. Виконується 10-15 разів.

2. В.п. - лежачи на животі, руки зігнуті за головою. На рахунок один-два підняти тіло від землі, обернутися і через праве плече подивитися на свої п'яти, на три-чотири – повернутися до початкової позиції. На п'ять та шість знову підняти тіло з і подивитися через ліве плече, сім-вісім - опуститися у стартову позицію тощо. Виконується 6-10 разів залежно від рівня підготовки.

3. Вправа здійснюється парами. В.п. - гравці знаходяться на животі обличчям один до одного на відстані 3-4 метри. Один з партнерів тримає в руках м'яч.

Гравці кидають м'яч один одному, піднімаючи тіло від землі. Виконувати дві серії по 10-16 кидків. Пауза між серією - 1 хвилина.

Вправи для м'язів живота:

1. Вправа здійснюється парами. В.п. - гравці лежать на спині ногами один до одного. Гравці одночасно піднімаються і передають м'яч із рук в руки. Після передачі знову займають вихідну позицію. Виконуються дві серії по 10-14 передач. Пауза між серією - 1 хвилина.

2. В.п. - гравці лежать на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи - на підлозі, руки зігнуті в ліктях на долоні за головою. Учні повинні підняти тулуб і дістати ліве коліно правим ліктем, потім лівим ліктем - праве коліно і т.д. Виконати від 10 до 20 разів.

3. В.п. - гравці лежать на спині, руки в сторони, ноги зігнуті в колінах і підняті угору (гомілка паралельно підлозі). На рахунок один-два гравці опускають ноги праворуч від себе, не відриваючи свої руки від підлоги; на рахунок три-чотири займають початкову позицію; на п'ять-шість опускаються ноги зліва від себе, на сім-вісім - у початкове положення. Виконати 6-10 разів у кожную сторону.

Вправи для розвитку сили. Вправи 1, 2, 3, 4 здійснюються парами.

1. Гравці стають один одного обличчям, беруться за руки і намагаються перетягнути однією рукою партнера на свою половину. Спробу виконати від 4 до 6 разів.

2. В.п. - руки в сторони. Партнер кладе свої руки на руки другого і заважає йому підняти руки. Мета полягає в тому, щоб чинити опір опусканню та підніманню рук. Виконати 16-20 разів.

3. В.п. - руки на поясі. Партнер кладе руки на плечі іншого і трохи давить на них. Мета полягає в тому, щоб піднятися на носки і опуститися. Виконати 20-25 підйомів.

4. Передача та кидки малих набивних м'ячів з різних вихідних позицій: двома руками справа, двома руками зліва, двома руками через голову. Відстань між партнерами становить 6-10 метрів. Кожна вправа виконується 8-14 разів.

5. Віджимання. Від 20 до 40 разів.

6. Віджимання, але одна з рук знаходиться на м'ячі. 12-18 разів. Початкова позиція - сісти на підлогу, упертися в гімнастичну лаву руками, щоб згинати і розгинати руки. 12-18 разів. Пауза перерви між серією після виконання силових вправ становить 1-2 хвилини.

Вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів ніг:

1. Біг в гору з високим підніманням стегна в середньому і швидкому темпі. Виконувати на вулиці в різних темпах.

2. Стрибки на одній нозі. Дистанція 10-20 м. Повторити 2-3 рази:

3. Присідання з основної стійки по черзі то на одній, то на іншій нозі. Повторити 5-8 разів.

4. У присіді стрибки вперед, назад, в сторони.

5. Виконання стрибків вперед або в сторони, із затиснутим між ступнями м'ячем (футбольний або набивний).

6. Виконання ногою кидків набивного м'яча.

Вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів рук:

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, в упорі лежачи. Виконувати в декілька підходів. Повторити 3-4 рази.

2. Лазіння по канату за допомогою ніг і без участі ніг.

3. Кидки набивного м'яча двома руками: знизу, від грудей, з-за голови, з-за спини, через голову, між ногами з нахилом вперед.

4. Перекидання набивного м'яча з руки в руку.

5. Поштовхи набивного м'яча однією рукою.

Вправи для розвитку гнучкості. Основу роботи з розробки гнучкості є вправи, при виконанні яких відбувається подовження м'язів, які потрібні спортсмену для виконаннялюбих рухових дій з необхідною амплітудою. Такі вправи, як правило, виконуються на початку і в кінці кожного тренування.

Динамічні вправи. Це повторні махові рухи руками та ногами, згинання, розгинання, скручування тулуба, які виконуються з великою амплітудою та різними швидкостями. Приклади таких вправ:

- активні вільні пружні нахили вперед та сторони з постійно зростаючою амплітудою (15-20 разів);
- махи лівою і правою ногою назад і вперед (10-12 разів);
- в.п. - ноги на ширині плечей. Прогнутися назад, щоб дістати спочатку праву п'яту правою рукою, потім лівою рукою - ліва п'яту. Зробити по 5-7 спроб до кожної ноги;
- в.п. - максимально розставити ноги. Зробити нахили вперед з постановкою долоней на підлозі. Виконати 10-18 разів;
- в.п. - партнери повертаються спиною один до одного на відстані 50-60 сантиметрів. Один з партнерів в руках м'яч. Обидва партнери, не сходячи з місця і не відриваючи ніг, передають м'яч один одному, одночасно повертаючись то вліво, то вправо. Виконати 18-24 рази. Перерва між серією вправ для гнучкості - 1-2 хвилини;
- вправи за допомогою партнера (пасивні нахили, відведення ніг, рук до межі, напівшпагат, шпагат);
- вправи з гімнастичною палицею або складеною вчетверо скакалкою: нахили, повороти тулуба з різними положеннями предметів (вгору, вниз, за голову, за спину); переступання і перестрибування, "викрути" і круги.

Статичні вправи. Статичні вправи - це різні пози, в яких певний м'яз або м'язова група знаходяться деякий час у розтягнутому стані. Приклади таких вправ:

- в.п. - ноги на ширині плечей. Повільно нахилитися вперед, руки прицьому вільно звисають і торкаються долонями до підлоги. Злегка зігнути ноги в колінних суглобах, взятися руками за носки ніг, а потім випрямити коліна. Слідкувати за задиханням, щоб воно було рівним і спокійним. Зберігати положення 6-12 секунд, а потім повернутися до початкового положення. Повторити 3-5 разів з відпочинком 5-10 секунд.

- в.п. – сісти на підлогу, одну ногу випрямити вперед, іншу зігнути у колінному суглобі і ступню підтягнути до сідниць. Тулуб тримати прямо. У цьому положенні вже існує певне розтягування м'язів, але коли ступінь гнучкості

гарний, то можна ускладнити виконання цієї вправи шляхом нахилу верхньої частини тіла до розтягнутої ноги.

- в.п. - ноги на ширині плечей. Зробити широкий крок вперед правою ногою, сильно зігнути тулуб у тазостегновому суглобі і випрямити колінний суглоб ноги, який знаходиться позаду. Дивитись вперед. Зберігати цю позу протягом 15-20 секунд. Повернутися назад до початкового положення. Після відпочинку повторити вправу протягом 5-10 секунд, із зміною положення ніг. Зробити 3-4 повторення для кожної ноги.

- в.п. - основна стійка. З прямою спиною систи на п'яти, тримати коліна разом, стопи розвернуті всередину. Сидіти у такій позі до 20 секунд. Можна зробити відхилення назад. Відпочинок у стартовій позиції - 5-10 секунд.

Вправи для розвитку координації. Акробатичні вправи:

1. Перекид у групуванні вперед. 3-4 серії 3-5 повторень.
2. Перекид вперед у поєднанні з поворотом на 180 градусів. 1-2 серії по 3-5 повторень.
3. Перекид у групуванні назад. 3-5 повторень.
4. Ходьба та різноманітні вправи у рівновазі на гімнастичній колоді: ходьба обличчям вперед, лівим і правим боком, розійтися із зустрічним партнером. Висота колоди не перевищує 30-40 сантиметрів.

Рухливі ігри на обмеженій площі опори:

1. "Боротьба" на гімнастичній колоді. Висота колоди не перевищує 30-40 сантиметрів. Учні стають один проти одного і намагаються зіштовхнути партнера з колоди за рахунок фінтів. На одній колоді можна розмістити кілька пар.
2. "Бій півнів" на одній нозі. Пари в обмеженій площі (2x2 метри) намагаються зіштовхнути свого супротивника за обмежувальну лінію, або змусити його стати на підлогу другою ногою.

Вправи для розвитку почуття рівноваги. Невід'ємною частиною координаційних функцій людини є відчуття рівноваги, яка є статичною і динамічною. Статична рівновага - зберігання пози деякий час ("Ластівка", стійка

на одній нозі, піднята нога притиснута до коліна). Динамічна - коли спортсмен виходить із пози і повертається до неї.

1. Ходьба по дошці шириною 10-12 сантиметрів та висотою 4-5 сантиметрів, яка розміщена на підлозі.
2. Ходьба по дошці по похилій дошці такого ж розміру.
3. Повільне, середнє та швидке кружіння на місці.
4. Ходьба по цеглинкам, покладеним на відстань 15-20 сантиметрів.
5. Повільний біг на дошці з 5-6 поворотами на 360 градусів.
6. Стоячи на дошці, поставити стопи на одну лінію, закрити очі і тримати баланс якомога довше.

Естафети на координацію та рівновагу:

1. Подолання смуги перешкод у 15 метрів. Беруть участь дві команди. Зі стартової лінії через кожні 5 метрів встановлений конус (лише 3 конуси). З початкової лінії до першого конуса кладеться вузька дошка довжиною 3-4 метри або просто малюється тонка лінія на підлозі. Від першого до другого конусу стеляться два гімнастичні мати. За сигналом тренера учні біжать по вузькій дошці або лінії. Коли добігають до гімнастичних матів, роблять 2 перевороти вперед. Між другим і третім конусами учасники роблять 1-2 розвороти на 360 градусів, оббігають останній конус і повторюють всі вправи у зворотному порядку, а потім передають естафету наступному учаснику. Фіксується не тільки швидкість проходження відстані, але й допустимі помилки. Наприклад, скільки разів учень втратив баланс, коли він біг по вузькій дошці, після розворотів на 360 градусів тощо.

2. Місце розташування естафети - це та сама полоса перешкод. Перші номери рухаються на дошці спочатку лівим боком (у зворотному напрямку - правим боком). Між першим і другим конусами учасники роблять переворот вперед, розвертаються на 180 градусів, роблять ще переворот, знову розвертаються на 180 градусів. Між другим і третім конусами вони біжать обличчям вперед, роблять під час руху повороти на 360 градусів спочатку через ліве плече, а потім

через праве, оббігають останній конус і повертаються до стартової лінії з повторенням всіх завдань.

Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості:

1. Біг у чергуванні з ходьбою: 100 м - ходьба повільна, 300 м - біг повільний, 100 м - ходьба прискорена, 300 м - біг в середньому темпі, 50 м - різке прискорення.

2. Участь у різноманітних рухливих іграх.

3. Ведення м'яча в рівномірному темпі на відстані 50 - 60 кроків. Виконується в залі.

4. Ведення м'яча від одних воріт до інших з наступним ударом по воротах з відстані 15 кроків. Після удару - знову ведення, але вже до інших воріт. Вправа виконується на полі зменшених розмірів. Повторити 3-4 рази.

5. Накидати м'яч партнеру так, щоб він у стрибку ударом головою відправляв м'яч назад. Відстань між партнерами 4-5 кроків. Після 20-25 разів помінятися ролями.

6. Гра «Відбери м'яч». На полі позначається чотирикутник 10x20 кроків. Вести м'яч по чотирикутнику, намагаючись, щоб партнер якомога довше не міг відібрати м'яч. Після відбору м'яча партнери міняються ролями.

З урахуванням усіх зазначених засобів фізичної підготовки була розроблена схема тренувального заняття, в основі якого лежить принцип багатоповторюваності однієї і тієї ж рухової дії в різних вправах, повторень як в стандартних, так і в ситуаційних умовах. Для цього використовувалась наступна типова структура тренувальних занять [10]:

- 1) розминка;
- 2) навчання техніці ігрових прийомів в стандартних умовах (школа техніки футболу);
- 3) навчання умінням застосовувати вивчені прийоми в різноманітних ігрових ситуаціях (школа тактики футболу);
- 4) гра у футбол із завданнями і обмеженнями (у часі, числу гравців, розмірів майданчика, наявності зон, в яких щось можна або не можна робити тощо);

- 5) гра за правилами футболу;
- 6) розвиток базових фізичних якостей;
- 7) заминка.

3.2. Аналіз зміни показників підготовленості досліджуваної групи

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася шляхом тестування результатів фізичної підготовленості юних футболістів на початку та закінченні дослідження. Дані, що містяться в табл. 3.1, вказують на динаміку змін у стані гравців, у якому порівняння результатів тестування вказали на збільшення показників.

Таблиця 3.1

Результати зміни фізичної підготовленості футболістів 8-9 років
протягом досліджуваного періоду (n=19)

№	Тести	$\bar{x}_{п \pm Sp}$	$\bar{x}_{к \pm Sk}$	$\eta, \%$
1	Біг 30 м, с	5,18±0,03	5,04±0,04	2,7
2	Стрибок угору з місця, см	26,8±0,85	29,7±0,88	10,8
3	Човниковий біг 3x10 м, с	8,5±0,23	8,2±0,17	3,5
4	Стрибок у довжину з місця, см	153,7±2,88	164,2±2,85	6,8

Якщо на початку експерименту швидкісні можливості юних футболістів, які були виявлені за допомогою тесту «Біг на 30 м», мали значення 5,18±0,03 с, то наприкінці експерименту ці цифри покращилися до 5,04±0,04 с. У відсотках ця величина становила 2,7 одиниць (табл. 3.1 та рис. 3.1).

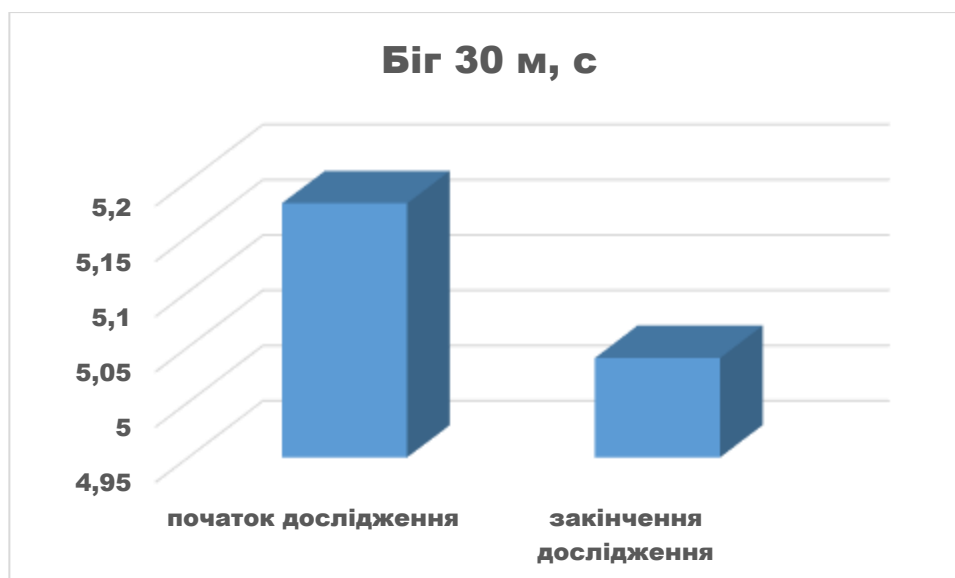


Рис.3.1. Динаміка результатів у тесті «Біг 30 м» юних футболістів протягом дослідження.

Тестування «вибухової» сили м'язів ніг змінилися у досліджуваному періоді на 10,8 %, де на початку дослідження діти стрибали угору на $26,8 \pm 0,85$ см, а наприкінці - $29,7 \pm 0,88$ см (табл. 3.1 та рис. 3.2).



Рис.3.2. Динаміка результатів у тесті «Стрибок угору з місця» юних футболістів протягом дослідження.

У зв'язку з впровадженням експериментальних заходів відбулося покращення у розвитку швидкості, де результати у човниковому бігові 3x10 м

змінилися від $8,5 \pm 0,23$ с, до $8,2 \pm 0,17$ с, тобто збільшилися на 3,5 % (табл. 3.1 та рис. 3.3).

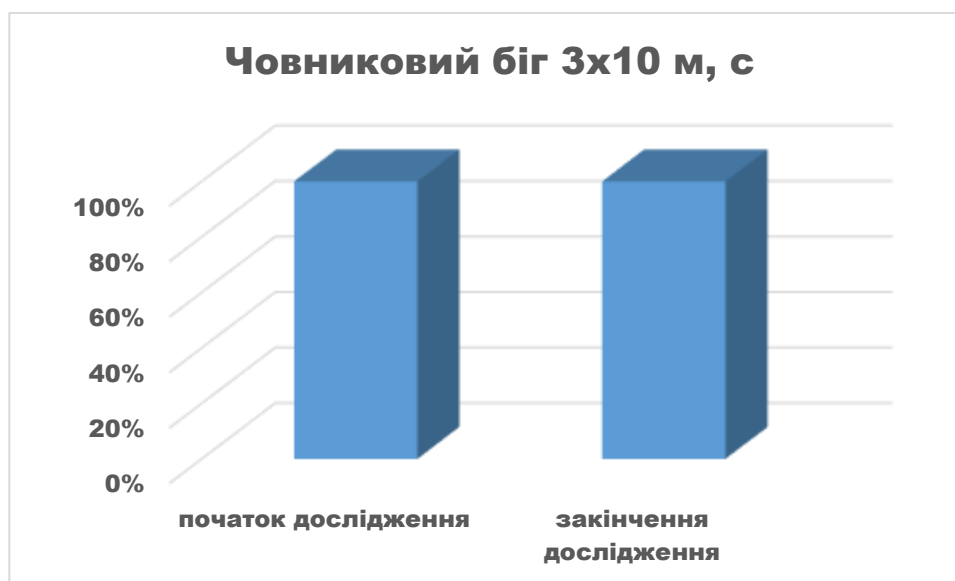


Рис.3.3. Динаміка результатів у тесті «Човниковий біг 3x10 м» юних футболістів протягом дослідження.

Результати у стрибку у довжину з місця покращились на 6,8 %, де на початку дослідження юні спортсмени стрибали на $153,7 \pm 2,88$ см, а наприкінці експерименту вже на $164,2 \pm 2,85$ см (табл. 3.1 та рис. 3.4).

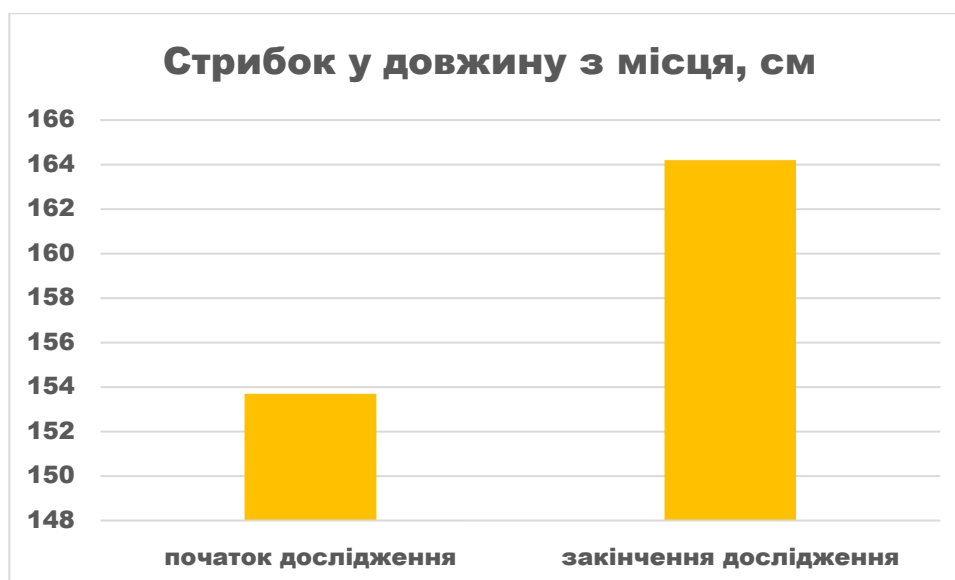


Рис.3.4. Динаміка результатів у тесті «Стрибок у довжину з місця» юних футболістів протягом дослідження.

Отримані результати показують, що методика педагогічного експерименту, впроваджена у процес підготовки юних футболістів, позитивно впливає на розвиток фізичних можливостей та може бути включена у тренувальний процес футболістів 8-9 років.

3.3. Обговорення результатів дослідження

На етапі початкових тренувальних занять фізична підготовка необхідна для комплексного розвитку організму дітей та для правильного формування основних рухових функцій. Дослідження вказують, що міцність освоєння техніки володіння м'ячем багато в чому залежить від ступеня розвитку фізичних якостей. Вікові особливості дітей 8-9 років дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток, перш за все, таких якостей як рухливість, гнучкість, швидкісно-силові властивості [23; 30; 69].

Найважливішим конкретним засобом фізичного виховання є фізичні вправи - рухова діяльність, яка використовується відповідно до завдань фізичного виховання та підпорядковуються його закономірностям. Тільки фізичні вправи впливають на дитину, щоб цілеспрямовано здійснити вплив на розвиток своїх фізичних та духовних навичок [11; 13]. У тренуванні футболістів існує безліч різних вправ: від простих, а саме бігу, стрибків, силових вправ, удари по м'ячу, передачі у парах; до найскладніших: ігрові вправи з складними ігровими завданнями, висококоординаційні вправи з елементами аеробіки та акробатики. Вплив кожної з цих вправ на функціональні системи організму футболістів та їх інтелекту є нерівномірним, і тому терміновий тренувальний ефект від впровадження вправ відрізняється як за обсягом, так і за напрямком [36; 49].

Навчати початківців футбольним рухам і покращувати їх фізичні якості можна як паралельно, так і окремо, самостійно. Через те, що рухові навички успішно формуються на базі гарної фізичної підготовки, доцільно значний час у навчальному процесі (особливо на етапі первинної підготовки та первинної спеціалізації) приділяти для покращення фізичних якостей футболістів [12; 63].

Як засіб розвитку фізичної підготовленості, рекомендується використовувати фізичні вправи, вправи з інших видів спорту. Такі різноманітні вправи спрямовані на розширення у початківців-футболістів рухових можливостей. У цьому випадку необхідно враховувати закономірності перенесення та взаємодії різних якостей та навичок, які можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. При збільшенні сили, наприклад, швидкість збільшується, координація рухів покращується, точність ударів також [75].

У тренувальному циклі необхідно спочатку виконувати загальну фізичну підготовку, а потім на її основі включати спеціальні фізичні вправи. Незважаючи на це, в процесі багаторічних тренувань з футболу, співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою, а також їх специфічний вміст, змінюється у напрямку поступового зростання питомої ваги спеціальної підготовки, оскільки спортсмени постійно покращують свою майстерність [42].

Для того, щоб вдосконалити спритність, застосовують вправи із швидкими змінами ситуацій, коли потрібна точність, швидкість та координація рухів. Для розвитку спритності використовують гімнастичні вправи (без предметів, з предметами, на пристроях), акробатичні вправи (стрибки з трампліна, на батуті), вправи з великими м'ячами (передача, перекидання, ловля тощо). У цьому віці також корисно використовувати ігри, які підштовхують дітей змінювати рухову діяльність, коли на майданчику змінюється обстановка, а також спортивні ігри: волейбол, баскетбол.

Для дітей 8-9 років найбільш характерним є інтенсивне формування навичок до точних рухів. Для цього використовують такі вправи як кидки у ціль, вправи з невеликими м'ячами (удари в стіну, удари в землю, підкидання та ловля), різні маніпуляції з іншими дрібними об'єктами - палиці, обручі, тощо. Вправи на спритність впливають, перш за все, на центральну нервову систему, результатом чого гравець може відчувати психічну втоми. Тому вправи на спритність використовуються у різноманітних формах за умови: коли гравці відпочили; на початку основної частини тренувального заняття. Вправи, які

розвивають спеціальну спритність та сприяють навчанню техніки гри, є ігри з м'ячем. Прості вправи з м'ячем та простими елементами технічних прийомів, які в основному виконуються в складних формах, є найбільш ефективними способами розвитку спритності. Для цього придатні вправи та ігри з елементами техніки та тактики, а також підходять силові ігри з м'ячем [3; 6; 75].

Вправи для формування сили у дітей повинні бути в основному динамічними та навантаження не повинні бути дуже великими. Максимальна продуктивність та великі навантаження, пов'язані з великим споживанням енергії у дітей, можуть призвести до загальної затримки у зростанні. Напруженість також не повинна бути довгостроковою. М'язи дітей мають чутливі тканинні волокна (міофібрили), тому вони повинні розвивати їх поступово і різнобічно. Кращі вправи для розвитку сили у дітей 6-8 років повинні бути наступні: рухливі ігри, естафети, віджимання від землі, загально-розвивальні вправи. Для дітей 9-11 років - спортивні ігри, підтягування, піднімання тулуба з положення сидячи, загально-розвивальні вправи та ін. У той же час з вихованням сили необхідно тренувати у дітей здатність розслабити м'язи після напруги.

Гнучкість та мобільність у суглобах допомагають уникнути пошкодження опорно-рухового апарату. Для цих цілей рекомендується використовувати різні вправи для розтягування, які позитивно впливають на м'язи, з'єднання та суглобні сумки. Такі вправи, як правило, реалізуються на спортивних снарядах.

Специфічний вплив на гнучкість виконують фізичні вправи, в яких амплітуда рухів повинна враховувати індивідуальний максимум, а це не призводить до пошкодження. Найчастіше це гімнастичні вправи, що селективно впливають на суглоби тіла. Основними обмежувачами розмаху руху є м'язові антагоністи, де чим краще здатність антагоністів розтягуватись у рухах з великою амплітудою, тим більше рухливість у суглобах. Еластичність м'язово-з'єднувального апарату та здатність розслабитися, може збільшити амплітуду руху, що дає не тільки збільшення сили, але і спритності.

Характер та загальний обсяг навантаження вправ, які спрямовані на виховання витривалості, повинні бути визначені з урахуванням віку та фізичної

підготовленості конкретної дитини. На тренуваннях з маленькими дітьми навантаження на серцево-судинну та дихальну систему повинно бути дуже коротким та чергуватися з достатнім відпочинком [14; 59].

Дітям 7-10 років необхідні також фізичні вправи для виховання силової витривалості. Діти цієї вікової категорії часто не можуть довго витримувати навантаження на постійному рівні, і навіть під час короткострокової діяльності (1-1,5 хв) вони стомлюються. Це пов'язано з обмеженим розподілом процесів збудження або гальмування в корі головного мозку та нездатності точно диференціювати ступінь напруги м'язів. З віком здатність покращити зусилля на постійному рівні збільшується та досягає найвищого рівня у 16-20 років.

Покращення фізичної підготовленості виникає при здійсненні змагальних та навчально-тренувальних вправ. Кожна з цих вправ характеризується певним тренувальним ефектом, а належне управління цими навчальними ефектами дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток певних фізичних властивостей.

Ігрові вправи проводяться згідно єдиних футбольних правил для всієї команди, так що їхні термінові навчальні ефекти можуть бути точно передбачені заздалегідь. З великою кількістю ігор можна передбачити і ступінь впливу навантаження змагальних ігор щодо розвитку фізичних якостей.

Таким чином, щоб покращити здатність молодих спортсменів до виконання технічних дій у футболі, необхідне використання різних тренувальних засобів. На початковому рівні підготовки ці засоби сприяють підвищенню рівня основних фізичних властивостей та збагачення молодих спортсменів різноманітними руховими навичками. У подальшій спеціалізації зміст загальної фізичної підготовки повинен бути наближений за своїм впливом до основних технічних прийомів у футболі та забезпечувати розвиток конкретних специфічних якостей [5; 19].

Слід відзначити, що планування процесу фізичної підготовки футболістів базується на принципах, які притаманні як загальним принципам фізичної підготовки для всіх видів спорту, так і в спортивних іграх (баскетбол, волейбол, гандбол тощо), і, нарешті, у футболі [13; 43; 57].

Висновки до розділу 3

1. Розвиток фізичної підготовленості повинен здійснюватися завдяки впровадженню різноманітних фізичних вправ, кожна з яких характеризується конкретним тренувальним ефектом, де належне управління цими ефектами надає можливість впливати на розвиток певних фізичних якостей. У переважній більшості це вправи, спрямовані на загально-фізичний розвиток, зміцнення основних м'язових груп, гармонійний розвиток функціональних можливостей дитячого організму. Вони мають певну величину, напрямком, а також методи їх застосування.

2. Впровадження великої кількості різноманітних фізичних вправ у навчально-тренувальний процес футболістів 8-9 років протягом досліджуваного періоду вказує на покращення результатів фізичної підготовленості, де результати тестів були наступними: швидкісні можливості юних футболістів, виявлені за допомогою тесту «Біг на 30 м», покращились на 2,7 %; тестування «вибухової» сили м'язів ніг за допомогою тесту «Стрибок угору з місця» змінилися на 10,8 %; розвиток спритності у тесті «Човниковий біг 3x10 м» збільшився на 3,5 %; тестування «вибухової» сили м'язів ніг за допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця» покращився на 6,8 %.

3. У тренуванні футболістів існує безліч різних вправ, як простих, а саме бігу, стрибків, силових вправ, ударів по м'ячу, передачі у парах; так і найскладніших: ігрові вправи з складними ігровими завданнями, висококоординаційні вправи з елементами аеробіки та акробатики. Вплив кожної з цих вправ на функціональні системи організму футболістів та їх інтелекту є нерівномірним, і тому терміновий тренувальний ефект від впровадження вправ відрізняється як за обсягом, так і за напрямком.

4. У тренувальному циклі необхідно спочатку виконувати загальну фізичну підготовку, а потім, на її основі, включати спеціальні фізичні вправи. Незважаючи на це, в процесі багаторічних тренувань з футболу, співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою, а також їх специфічний

вміст, змінюється у напрямку поступового зростання питомої ваги спеціальної підготовки, оскільки спортсмени постійно покращують свою майстерність.

5. Для того, щоб вдосконалити спритність, застосовують вправи із швидкими змінами ситуацій, коли потрібна точність, швидкість та координація рухів. У цьому віці також корисно використовувати ігри, які підштовхують дітей змінювати рухову діяльність, коли на майданчику змінюється обстановка, а також спортивні ігри.

6. Вправи на спритність використовуються у різноманітних формах за умови, коли гравці відпочили та на початку основної частини тренувального заняття.

7. Вправи для формування сили у дітей повинні бути в основному динамічними та навантаження не повинні бути дуже великими. Максимальна продуктивність та великі навантаження, пов'язані з великим споживанням енергії у дітей, можуть призвести до загальної затримки у зростанні. Напруженість також не повинна бути довгостроковою.

8. Гнучкість та мобільність у суглобах допомагають уникнути пошкодження опорно-рухового апарату. Для цих цілей рекомендується використовувати різні вправи для розтягування, які позитивно впливають на м'язи, з'єднання та суглобні сумки. Такі вправи, як правило, реалізуються на спортивних снарядах. Специфічний вплив на гнучкість виконують фізичні вправи, в яких амплітуда рухів повинна враховувати індивідуальний максимум, а це не призводить до пошкодження.

9. Характер та загальний обсяг навантаження, яке спрямоване на виховання витривалості, повинно бути визначене з урахуванням віку та фізичної підготовленості конкретної дитини. На тренуваннях з маленькими дітьми навантаження на серцево-судинну та дихальну систему повинно бути дуже коротким та чергуватися з достатнім відпочинком.

10. Покращення фізичної підготовленості виникає при здійсненні змагальних та навчально-тренувальних вправ. Кожна з цих вправ характеризується певним тренувальним ефектом, а належне управління цими ефектами дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток певних фізичних властивостей.

11. Щоб покращити здатність молодих спортсменів до виконання технічних дій у футболі, необхідне використання різних тренувальних засобів. На початковому рівні підготовки ці засоби сприяють підвищенню рівня основних фізичних властивостей та збагачення молодих спортсменів різноманітними руховими навичками. У подальшій спеціалізації зміст загальної фізичної підготовки повинен бути наближений за своїм впливом до основних технічних прийомів у футболі та забезпечувати розвиток конкретних специфічних якостей.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з питань проведення тренувального процесу футболістів віком 8-9 років вказує, що їх фізична підготовка повинна спрямовуватись на розвиток та вдосконалення найважливіших рухових якостей і бути необхідною базою для досягнення високих спортивних результатів. Фізична підготовка футболістів є невід'ємною частиною усіх тренувань, що вимагає від тренерів посиленої уваги, у поєднанні з іншими сторонами підготовки (технічної, тактичної, психологічної) та поступового зростання навантаження для позитивного тренувального ефекту.

2. Методика фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі юних футболістів 8-9 років повинна здійснюватися завдяки включенню великої кількості різноманітних фізичних вправ, які надають можливість впливати на покращення здоров'я, зміцнення основних м'язових груп, гармонійний розвиток функціональних можливостей дитячого організму. Основна частина повинна надаватись вправам загально-фізичного спрямування, інша частина - забезпечувати розвиток конкретних специфічних якостей, наближених за своїм впливом до основних технічних прийомів у футболі.

3. Результати досліджень показують, що методика педагогічного експерименту, яка була включена у навчально-тренувальний процес футболістів 8-9 років, позитивно вплинула на розвиток їхньої фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев С.П. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1986. 262 с.
2. Айрапетьянц Л.Г., Годик М.Л. Спортивные игры. Москва: Издательство Ибн Сины, 1991. 136 с.
3. Артим'юк Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. // 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., Пітин М. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. // Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. С.3-7.
5. Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. Львів, ЛНУ ім. І.Франка, 2009. С.117-119.
6. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків: Ранок, 2008. 192с.
- 7.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
- 8.Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С.41-54.
- 9.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
10. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.

11. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. // Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С. 10-13.
12. Выжгин В.А. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 118с.
13. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев: Вежа, 1998. 190 с.
14. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. Киев: Вежа, 1997. 128 с.
15. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 290 с.
16. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. 256 с.
17. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: тренировка специальной работоспособности футболистов: Уч. пособ. Москва: РГАФК, 1994. 147 с.
18. Голомазов С., Чирва Б. Адаптация техники при использовании развивающих режимов тренировки в футболе. // Теория и практика футбола. Москва, 1999, №4. С.13-17.
19. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 243 с.
20. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ.высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
21. Железняк Ю. М. Спортивные игры. Москва: Мир, 2002. С. 350-386.
22. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов. // Слобожанський науково- спортивний вісник : зб. наук. ст. Харків: ХДАФК, 2001. № 4. С.44–46.
23. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Киев: Здоров'я, 1985. 134 с.

24. Евгеньева Л.Я., Лобановский В.В. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом: научно-методический комитет Федерации футбола Украины. Киев, 2003. С. 27-30.
25. Казаков П.Н. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Москва: ФиС. 1978.
26. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. 269 с.
27. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет. // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. № 3. С. 88-93.
28. Козловский В. И. Подготовка футболистов. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 171 с.
29. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Вінниця: ВАТ „Віноблдрукарня”, 1997.
30. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.
31. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IIэтап (11-12 лет). Москва: Олимпия, Человек, 2007. 208 с.
32. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IIIэтап (13-15 лет). Москва: Олимпия, Человек, 2007. 312 с.
33. Лаптев А.П. Режим футболиста. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 80 с.
34. Лисенчук Г., Догадайло В., Коютов В. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе. // Наука в олимпийском спорте. 1997, № 1. С. 57-63.
35. Лисенчук Г.А. Проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних футболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. № 5. С. 102-109.

36. Максименко И.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. Луганск: Альма-Матер, 2003. 352 с.
37. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
38. Папаян Г.Г. Сравнительная характеристика средств технико-тактической подготовки юных футболистов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1983. 24 с.
39. Пітин М., Артими'юкН. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту/за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2010. Вип. 14, Т. 1. С. 215-219.
40. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997. 583 с.
41. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
42. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. Киев: Радянська школа, 1988. 228 с.
43. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олімпійська література, 2004. 808 с.
44. Портных Ю. И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. институтов физ. культуры / Под. ред. Ю. И. Портных – Изд. 2-е, перераб. и доп. Москва: ФиС, 1996.
45. Рабинович П.Н., Лоос В.Т., Лавриненко Д.И. Развитие гибкости и ловкости футболистов: Метод, рекомендации (спец. упражнения). Киев, 1990. 112 с.
46. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Киев, 1988. 253 с.
47. Романенко А., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. Киев: Здоров'я, 1984. 264 с.

48. Романюк В. Вікова динаміка фізичної працездатності юних футболістів. // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали V міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. Харків: ХДАФК, 2003. С. 44.
49. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.
50. Соломонко В.В. Єдиноборства у футболі / В.В. Соломонко. Київ, 1981. 88 с.
51. Соломонко В.В. Тренінг вратаря в футболі. Київ, 1986. 128 с.
52. Солоха Л. К. Воспитание двигательных качеств и навыков скоростного бега у детей и подростков разного телосложения. Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 1987. 20 с.
53. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов / под редакцией В.Д. Ковалева. Москва: Просвещение, 1987. 348 с.
54. Сучилин А.А. Футбол во дворе. 2-е изд., доп. Москва: Физкультура и спорт, 1983.
55. Сучилин А.А. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1985. 118 с.
56. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Волгоград, 1997. 237 с.
57. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. Киев, 1986. 203 с.
58. Тюленьков С.Ю., Губа В. П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 116 с.
59. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 256 с.
60. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.
61. Футбол: Учебная программа для спортивных школ / Под общ. ред. В.А. Выжгина. Москва, 1981. 118 с.

62. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. Москва, 1985. 118 с.
63. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. СП. Андреева и др. Москва, 1986. 262 с.
64. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. Київ: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 72 с.
65. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 247 с.
66. Чанади А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг. Москва, 1981. 208 с.
67. Шаленко В.В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 2004. №1. С. 306-312.
68. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 1998. 133 с.
69. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. Днепропетровск: Пороги, 2002. 201 с.
70. Шамардин В.Н., Солопов И.Н., Исмаилов А.И. Функциональная подготовка футболистов: Уч. пособ. Волгоград: ВГАФК, 2000. 176 с.
71. Шамардин В.Н., Савченко В.Т. Футбол: Метод. пособие. Днепропетровск, 1997. 213 с.
72. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.М., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А.М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных

групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Терра-Спорт, 2000. 124 с.

73. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх. // Теория и практика физической культуры, 1999. № 3. С. 12-16.
74. Шестаков М.М. Футбол. Педагогические аспекты проблемы индивидуальных особенностей игроков: Учебно-методическое пособие. Краснодар, 1995. 58с.
75. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Львів, 2007. С. 85-89.